УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЮРГИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 40 «Солнышко»

(МБДОУ «ДСКВ №40 «Солнышко»)

**«Секреты здоровья»**

*(интегрированное музыкально - физкультурное занятие*

*для детей старшего дошкольного возраста)*

**Авторы – составители:**

**Черепнина И.Б.,** муз. руководитель

высшей квалификационной категории,

**Садыкова О.Н.,** инструктор по ФИЗО.

**Юргинский ГО, 2021 г.**

**Пояснительная записка**

На сегодняшний момент, забота о здоровье детей - важнейшая задача не только школ, но и дошкольных учреждений. В дошкольном образовании специалисты, комплексно подходят к решению этого вопроса, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения. О необходимости повышения уровня физического здоровья детей дошкольного возраста, подчеркнуто в таких документах, как:

* Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
* Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. – СанПин 2.4.1.3049-13;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся воспитанников»;
* «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования» (далее ФГОС ДО), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155.

Развитие физического здоровья посредством системы образования, различных форм музыкального и физического воспитания является источником роста, как физического здоровья, так и музыкального развития детей дошкольного возраста.

Исходя из актуальности и обоснованной необходимости внедрения различных музыкальных и спортивных форм работы по развитию физического здоровья детей дошкольного возраста в МБДОУ «ДСКВ № 40 «Солнышко», разработано и реализовано интегрированное музыкально – физкультурное занятие «Секреты здоровья» для детей старшего дошкольного возраста.

**Новизна** занятия состоит в том, что используются современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме по физическому (разминка, общеразвивающие упражнения с гимнастическими палочками, игра - эстафета) и музыкальному воспитанию (фонопедические упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж) с использованием театрализованной деятельности, что способствует формированию привычки к здоровому образу жизни.

**Цель** – формирование навыков здорового образа жизни через художественно – эстетическое и физическое развитие.

**Задачи:**

*Образовательные:*

* развивать творческие способности дошкольников в различных видах деятельности, используя здоровьесберегающие технологии, исходя из возрастных особенностей детей;
* совершенствовать практическое общение со сверстниками и взрослыми.

*Воспитательные*:

* формировать положительное отношение детей дошкольного возраста к окружающему миру, к своей семье, сверстникам, самому себе.

*Оздоровительные:*

* сохранить и укрепить физическое и психологическое здоровье;
* создать условия, обеспечивающее благополучие каждого ребенка;
* с помощью здоровьеберегающих технологий повышать адаптивные возможности детского организма (активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям);
* формировать осанку, гигиенические навыки.

**Ожидаемые результаты:**

* повышение уровня творческих способностей и речевого развития детей старшего дошкольного возраста;
* применение дошкольниками полученных знаний, умений и навыков в реальных жизненных ситуациях;
* снижения уровня заболеваемости (в большей степени простудными заболеваниями).

**Целевая группа:** воспитанники старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

**Виды деятельности:** игровая, двигательная, исполнительская, коммуникативная, театральная.

**Методы и приемы**: словесные, наглядные, практические.

**Оборудование:** гимнастические палки, цветок из потолочной плитки с названиями лепестков, пластиковые шарики - «Витаминки» разных цветов (красный и желтый) по количеству детей, сценические костюмы, трон, 4 картинки ЗОЖ, 4 «витаминки» из потолочной плитки, музыкальное сопровождение.

**Предварительная работа**: разучивание песен, музыкально-ритмических упражнений и текста сценария.

**«Секреты здоровья»**

*(интегрированное музыкально – физкультурное занятие*

*для детей старшей группы****)***

**Ход занятия**

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

*Дети входят в зал, построение в шеренгу.*

**Муз.рук:** Ребята, сегодняшнее занятие посвящено здоровому образу жизни, мы его проводим совместно Ольгой Николаевной. Давайте все вместе поздороваемся.

**Муз. приветствие «Здравствуйте»**

**Муз.рук:** Ребята, как думаете, что же означает слово «здравствуйте»? (ответы детей)

*Что такое «Здравствуй»?*

*Лучшее из слов,*

*Потому что «Здравствуй» -*

*Значит «будь здоров».*

*Вечером расстались,*

*встретились с утра,*

*значит, слово «здравствуй»*

*говорить пора.*

*Правило запомни.*

*Знаешь – повтори.*

*Старшим это слово –*

*Первым говори!*

Теперь, давайте пожелаем друг, другу и нашем гостям Доброго утра!

**Песенка - распевка «Доброе утро»** (Приложение 1)

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**Ин:** Ребята, посмотрите, что необычного вы видите в нашем зале? (варианты ответов) Правильно, в зале расцвёл необычный волшебный цветок, в нем спрятан секрет здоровья. Сейчас мы его попытаемся раскрыть, а помогут в этом лепестки с подсказками!

И так, читаем первую подсказку. Здесь написано – **«движение».** Для чего нам нужно движение? (ответы детей)

А сейчас отгадайте загадку:

*Горячее, но не пламя,*

*Не часы, а тикает? (сердце)*

- Верно, скажите пожалуйста, ребята, какого размера наше сердце (ответ: с кулачок)

- А кто мне скажет, где находится сердце (ответ: в верхней части туловища, левее от середины).

- Сейчас, положите ручки на грудь и послушайте, как стучат ваши сердца. Что Вы слышите? (тук-тук-тук-тук). Как оно бьется быстро или медленно. (ответ: медленно). Наше сердце постоянно находится в движении. Давайте и мы подвигаемся с вами.

**Музыкально-ритмические упражнения**

*марш, ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба с высоким подниманием колен, подскоки, бег, ходьба*

**Ин:** Сейчас еще раз послушаем наше сердце, как оно бьется (ответ: быстрее). Что нужно сделать, чтобы успокоить сердце (варианты ответов). А давайте посмотрим, что нам подсказывает наш волшебный цветок.

**Муз.рук.:** 2 Подсказка **«Дыхание».**

*Без дыханья жизни нет,*

*Без дыханья меркнет свет*

*Дышат птицы и цветы*

*Дышим он, и я, и ты.*

*Дышим тихо, спокойно, плавно*

*Все мы медленно подышим,*

*Тишину вокруг услышим.*

**Дыхательная гимнастика «Вдох - выдох»** (Приложение 2)

**Фонопедическое упражнения: «Погреемся», «Посчитаем»** (Приложение 3)

**Ин:** Давайте, прочитаем следующую подсказку волшебного цветка **- «Осанка».** Без фундамента нельзя построить прочный дом, так и без здоровых крепких мышц спины невозможно иметь хорошую осанку, здоровый позвоночник. И поэтому, мы займёмся укреплением мышцы спины.

**ОРУ с палками с использованием музыкального**

**сопровождения** (Приложение 4)

**Игровой массаж «Кошкин дом»** (Приложение 5)

**Муз.рук:** Ребята, предлагаю посмотреть ещё одну подсказку. Здесь написано **«питание».** А как надо питаться, чтобы быть здоровыми? (ответы детей)

**«Эстафета «Витаминки»**

*Мячи разного цвета разбросаны по залу. Дети строятся в 4 колонны. Каждый ребенок по очереди должен взять мяч определенного цвета и положить в обруч своей команды. Встать в конец колонны, бежит следующий ребенок. Чья команда быстрее соберет «витаминки» своего цвета, та и победила.*

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

**Муз.рук.:** Посмотрите, у нас остался последний лепесток **«добрые советы».** Так как у нас занятие необычное, волшебное, сейчас мы с вами посмотрим, какой секрет здоровья нам откроют сказочные герои сказки «Как друзья принцессу лечили». Внимание на экран!

***Просмотр театральной постановки.***

**Миниатюра «Как принцессу друзья лечили**» (Приложение 6)

***Ход постановки:***

***Голос за кулисами:***

В замке волшебном

Случилась беда:

Грусть поселяется

Там навсегда.

Радости нет,

Принцесса больна.

Ивышел на то Королевский Указ:

*Ко двору целителей явиться тот час*

*Целебные средства с собою возьмите,*

*И Принцессу исцелите!*

***Звучит музыка. В зал входит грустная Принцесса, за ней несет шлейф Злючка-Болючка. Принцесса садится на трон. Злючка занимает место рядом с ней****.*

**Принцесса:**

Ох, как голова болит!

Может быть, аппендицит?

Я еще подозреваю у себя радикулит,

Свинку, коклюш, грипп, бронхит...

**Злючка- Болючка:**

И, конечно, малокровье.

Так написано в «Здоровье». *(Показывает Принцессе журнал. Принцесса падает в обморок).*

Ты болей, душа моя.*(Обращается к зрителям)*

Править замком буду я!

Не будь я Злючка-Болючка*! (Потирает руки)*

***Звучит музыка. Выходит Айболит.***

**Айболит:** Всех излечит, исцелит

Добрый доктор Айболит*! (Доктор Айболит подходит к Принцессе)*

Откройте рот, скажите «А-а-а-а». *(Принцесса выполняет)*

Что ж, горло красное слегка.

Но организму нужны силы —

Я назначаю витамины!

***Звучит музыка, выходит агитбригада и поют частушки:***

1.Витаминкой «А» зовусь!

Меня запомнить просто.

Ты найдешь меня в морковке.

Я — витаминка роста!

2.Витаминкой «В» назвали,

Строго-настрого сказали:

Жить в орешках, огурцах,

В овсянке, хлебе и грибах.

3.Я и нужный, и отважный

Витомином «С» зовусь,

Для здоровья очень важный,

С любой болезнью я борюсь.

***4.***Вы на солнышке лежали,

Спинки солнцу подставляли,

Загорали и играли

Витамин «D» принимали.

**Вместе:** Никогда не унываем

И улыбка на лице,

Потому что принимаем

Витамины АВС и Д

***Принцессе отдают заранее заготовленные буквы витамин и убегают.***

**Злючка-Болючка:** Да разве витамины помогут?

**Доктор Айболит:** Без витаминов жить нельзя!

Они – надёжные друзья!

Они спасают от болезней:

Нет ничего вкусней, полезней! *(Айболит уходит)*

***Звучит музыка. К Принцессе подходит Фея здоровья!***

**Фея здоровья:**

Я-Фея здоровья, тут я знаю толк!

Объясню все наперед!

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает каждая семья-

Должен быть режим у дня.

***Выходит агитбригада с картинами:***

1.Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться–

На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра

2.Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

3.На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда! *(Убегают*)

**Злючка-Болючка:**

Если соблюдать режим у дня,

Будет грустно ей всегда!

**Фея Здоровья:**

Ты, Болючка, не права!

Соблюдать режим у дня полезно-

Это всем давно известно! (*Уходит)*

***Входит Марсианка.***

**Марсианка:**

Теперь уж очередь моя —

Лечить зарядкой буду я!

Я — инопланетянка,

Девочка — Марсианка.

Раз, два, три, четыре,

Рассчитайтесь по порядку!

Дружно делайте со мной

Марсианскую зарядку!

***Персонажи выполняют движения аэробики по показу Марсианки.***

**Принцесса:**

Спасибо вам, мои друзья,

За то, что вы спасли меня!

Болеть я больше не согласна

И чувствую себя прекрасно!

**Злючка-болючка:**

*Не сдаешься! (Принцессе)* Вот я вас! *(Грозит всем персонажам)*

Ухожу от Вас тотчас! *(Уходит гордо)*

***Все герои, кроме Злючки выходят на средину зала.***

**Персонажи все вместе**:

Вот Вам добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

***Поклон.***

**Ин:** Ребята, как вы думаете, мы раскрыли секрет здоровья (да). Кто из вас подведет итог занятия, что же такое здоровый образ жизни! (ответы детей) И в конце, мы хотели бы вам преподнести полезные подарки и пожелать вам:

*Начинайте день с улыбки*

*С добрым сердцем, и тогда*

*Будут радость и удача*

*Вам сопутствовать всегда.*

**Список используемых источников:**

1.Аресеневская О.Н. Система музыкально-оздровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения/авт.-сост.О. Н. Арсеневская. –Волгоград: Учитель, 2011. – 204с.

2.Бекина С.И. Музыка и движение: (Упражнение, игры и пляски для детей 5-6 лет).Из опыта работы музыкального руководителя дет.садов/Авт.-сост.: С.И. Бекина, Т.П.Ломова, Е.Н.Соковнина.- М.:Просвещение, 1983.- 208с.,нот.

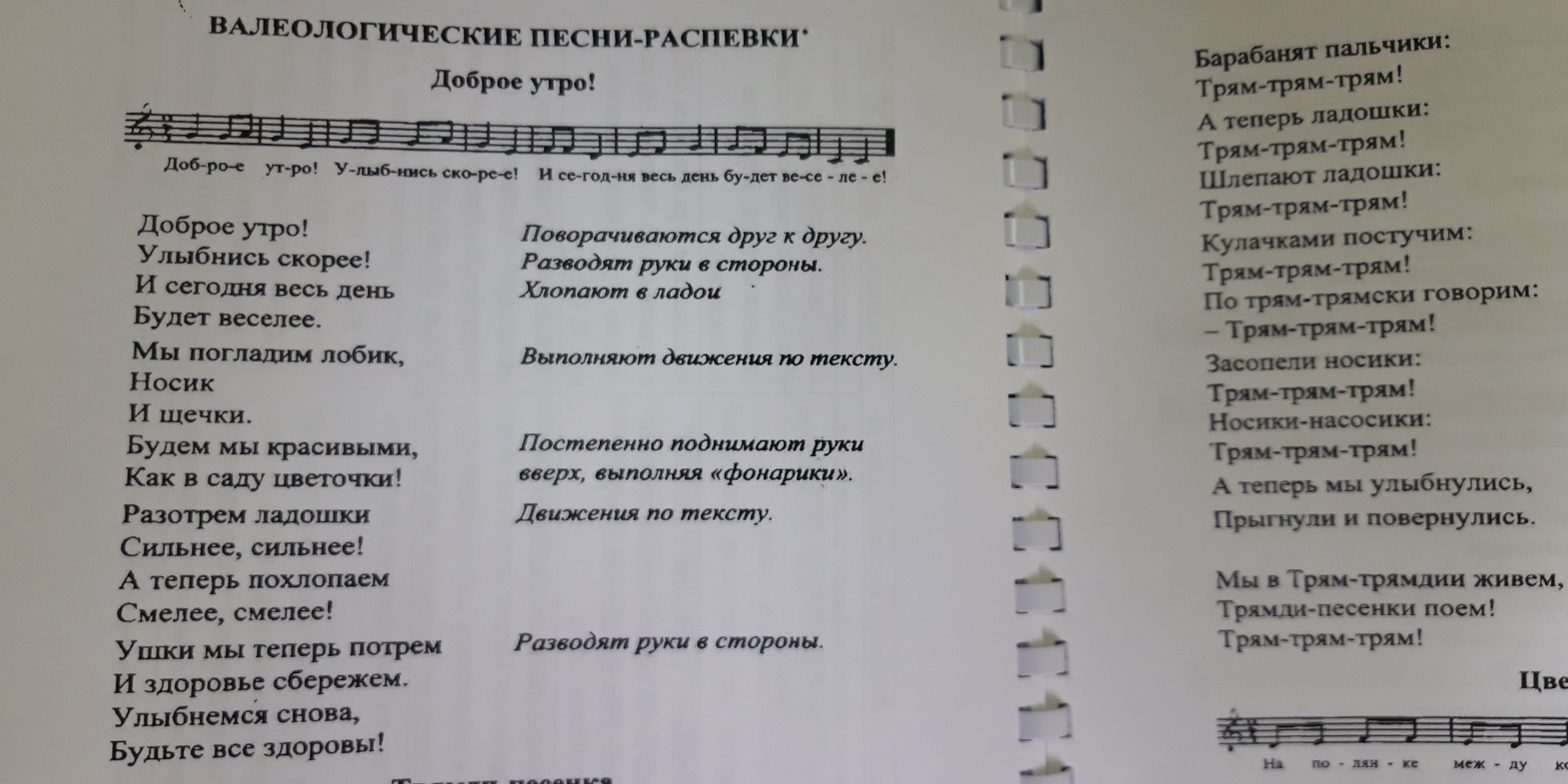
3.Картушина М.Ю. вокально-хровая работа в детском саду. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2013.-176с.

4.<https://www.maam.ru/detskijsad/scenarii-dlja-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta-zozh.html>

5.<https://psypedprofi.ru/zozh-dlya-detej-doshkolnogo-vozrasta.html>

6.<https://yandex.ru/images/search?text=частушки%20про%20зож%20для%20детей&stype=image&lr=11299&source=wiz>

**Приложение 1**

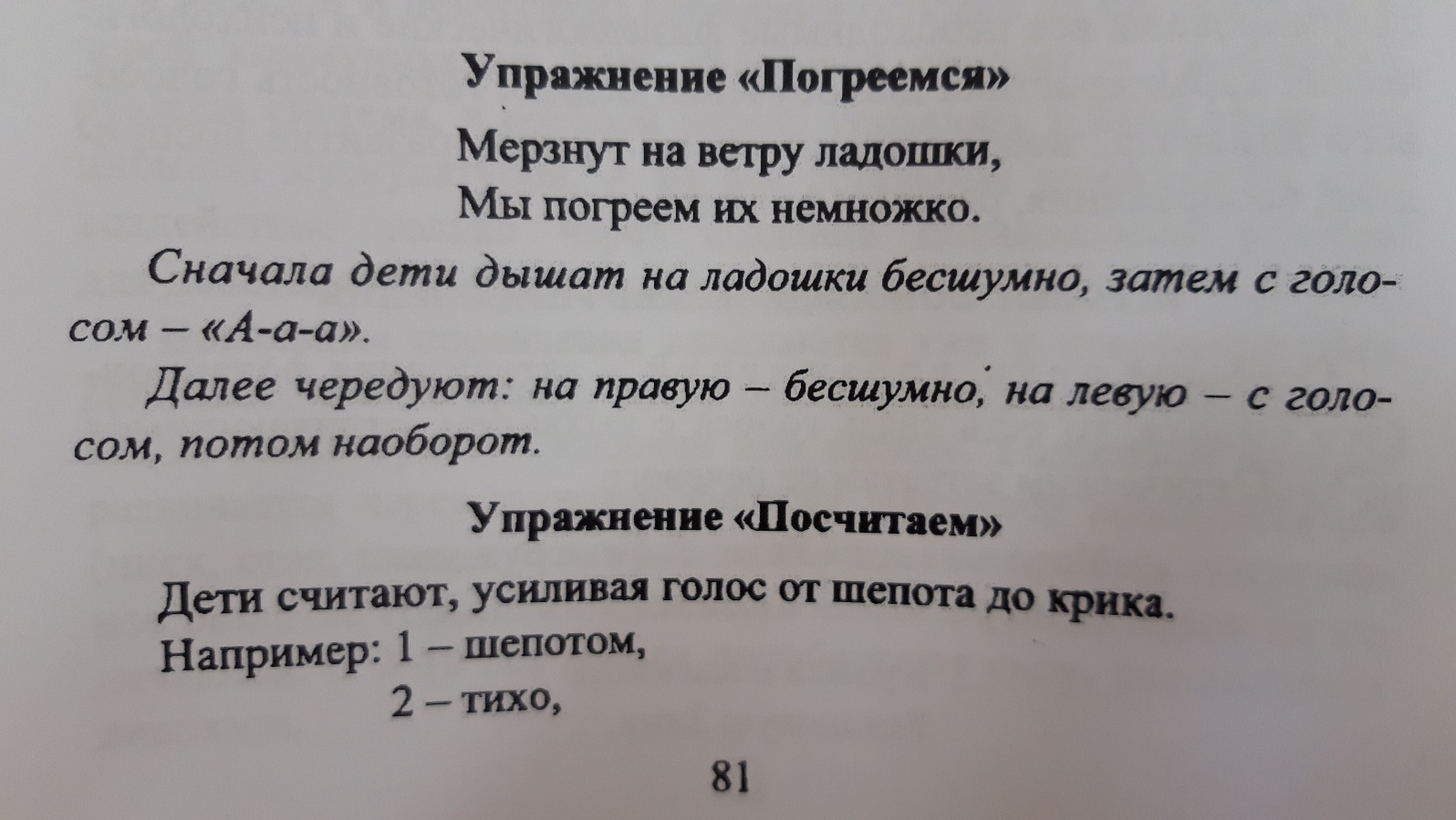
****

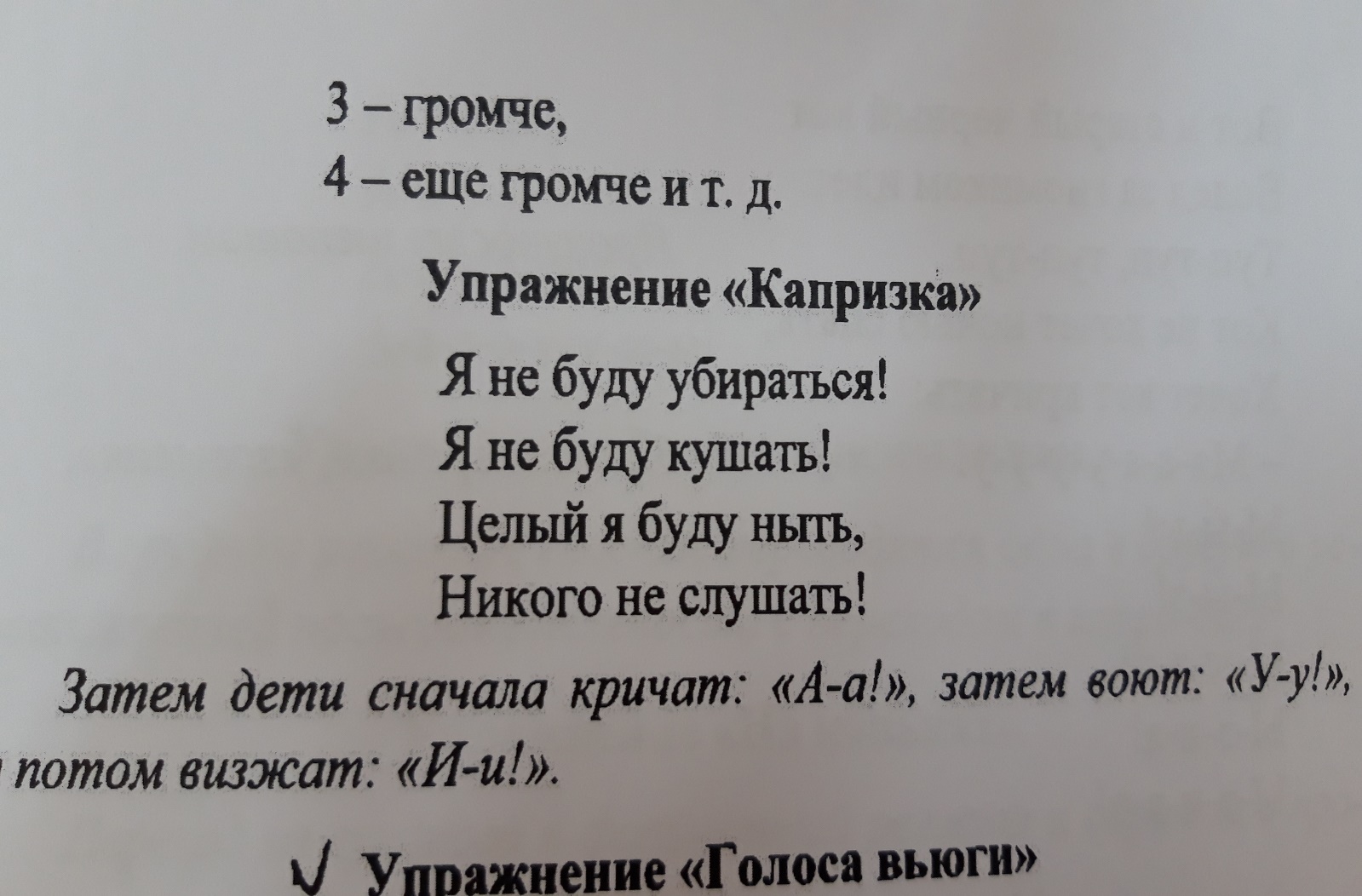
**Приложение 2**

**Дыхательная гимнастика «Вдох и выдох» (по Н.И.Журавленко)**

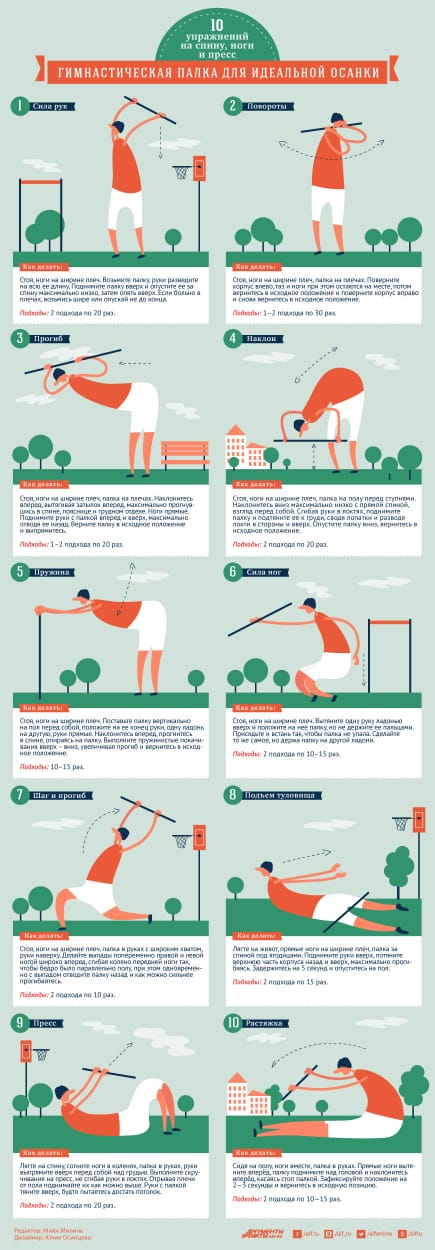
Дети кладут ладошки на живот. Педагог поднимает руку вверх и говорит: «Вдох!» Дети делают энергичный вдох носом и задерживают дыхание. Руки должны почувствовать, как при вдохе напрягаются мышцы живота, а сам он немного выпячивается. На слово «выдох» дети выдыхают воздух через чуть приоткрытые губы**.**

**Приложение 3**

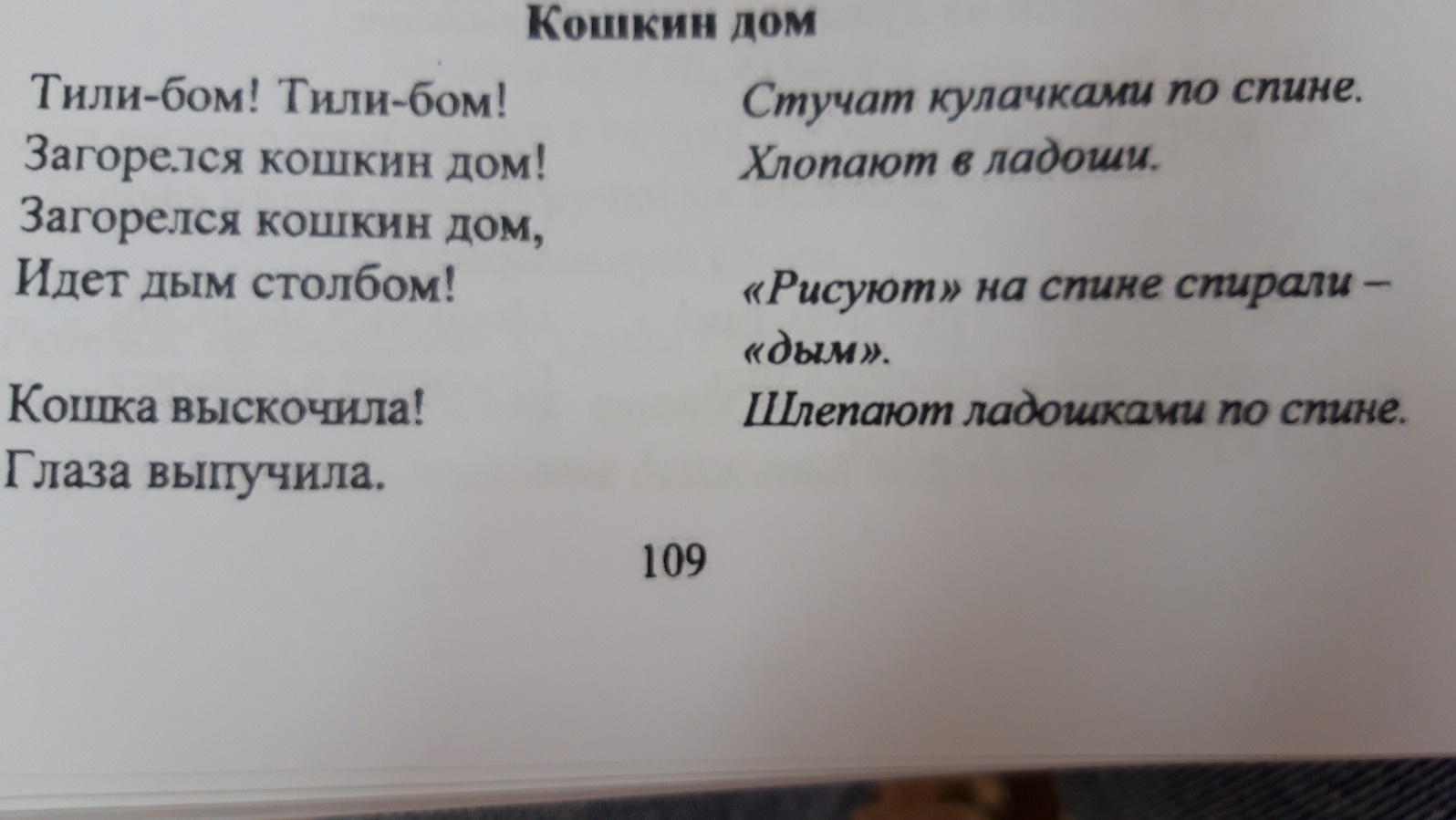


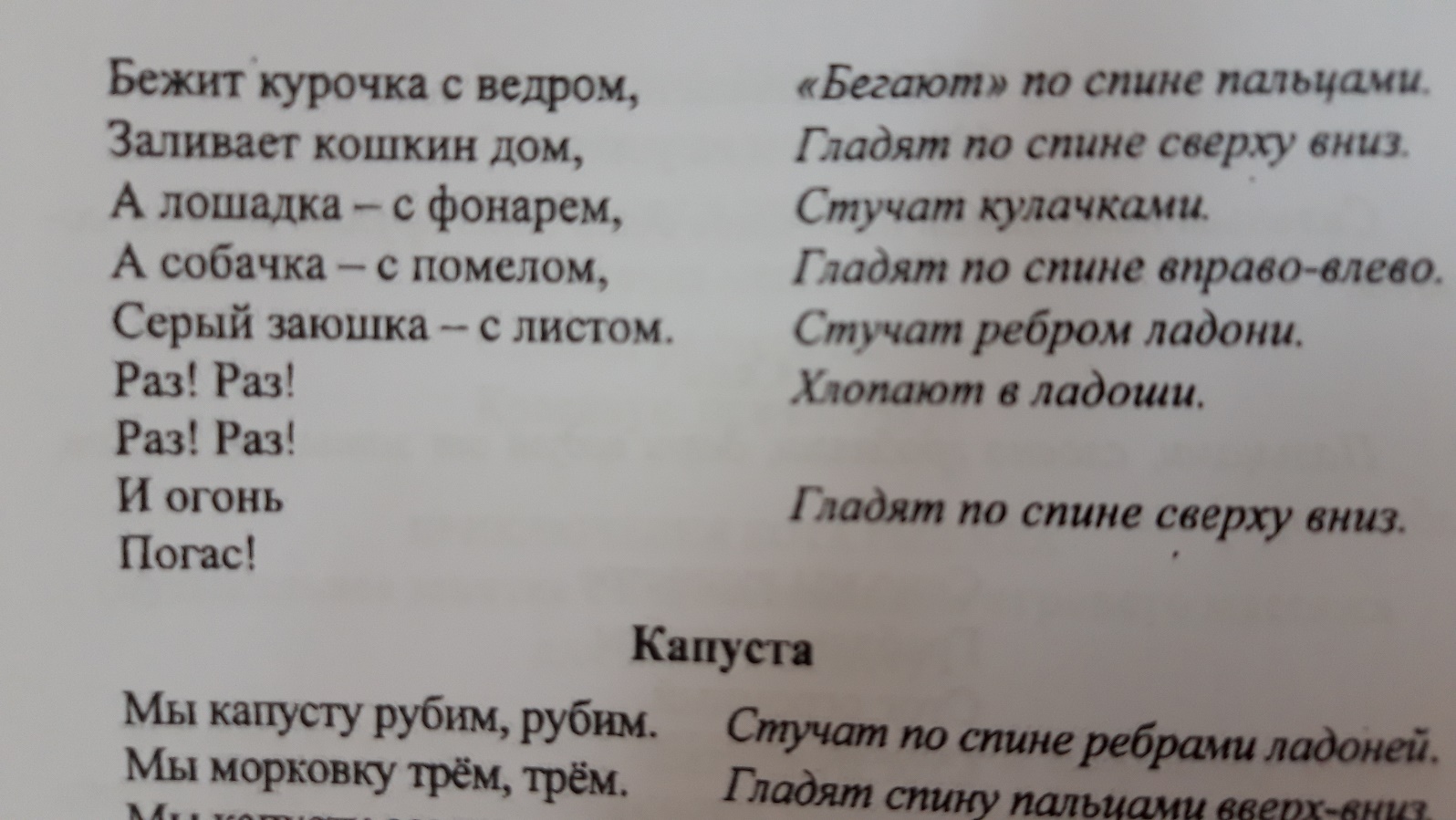


**Приложение 4**

****

**Приложение 5**

****

****