Сценарий музыкально-оздоровительного досуга

«Путешествие с Айболитом».

(с использованием элементов музыкальных здоровьесберегающих технологий и участием родителей).

Цель:

Внедрение здоровьесберегающих технологий в процесс музыкального воспитания детей, сохранение и укрепление психического и физического здоровья воспитанников.

Задачи:

* Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.
* Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие

каждого воспитанника.

* С помощью здоровьесберегающих технологий способствовать повышению адаптивных возможностей детского организма (активизации защитных свойств, устойчивости к заболеваниям).

**На мероприятии использованы следующие элементы здоровьесберегающих технологий :**

* Психогимнастические упражнения.
* Валеологические песенки-распевки (вокалотерапия – пение).
* Дыхательная гимнастика.
* Фонопедические упражнения.
* Артикуляционная гимнастика.
* Пальчиковые игры
* Игровой массаж
* Речевые игры с движениями *(*логоритмика)
* Музыкотерапия.
* Ритмопластика.

Ход мероприятия.

Дети свободно входят в зал.

Музыкальный руководитель (поёт): «Здравствуйте, ребята».

Дети (поют): «Доброе утро»

 Музыкальный руководитель: Какое сегодня прекрасно весеннее утро. И погода на улице нас радует. Давайте поприветствуем наших гостей.

Валеологические песенки – распевки (вокалотерапия, игровой массаж).

1 песенка – распевка - «Здравствуйте».

Дети поют: «Здравствуйте гости! Доброе утро!»

Музыкальный руководитель: А теперь, чтобы наше настроение стало ещё лучше, встанем в круг и споём нашу любимую песенку – распевку про доброе утро

2 песенка - распевка - «Доброе утро»

Дети поют:

-Доброе утро, улыбнись скорее, *(поворачиваются друг к другу и улыбаются).*

И сегодня целый день *(Хлопают в ладоши)*

Будет веселее.

Мы погладим лобик, *(по тексту)*

Носик и щёчки, (крылья носа и щёки).

Будем мы красивыми, *("пружинки")*

Как в лесу цветочки.

Носик мы потрём (крылья носа)

Трём-трём-трём

Ушки мы пожмём *(по тексту)*

Жмём-жмём-жмём

Улыбнёмся снова *(поворачиваются друг к другу и улыбаются)*

Будем все здоровы (хлопают).

Музыкальный руководитель:

Вот какое сегодня радостное и доброе утро. А чтобы оно стало праздничное – давайте надуем воздушные шарики. Давайте встанем все в круг.

Психогимнастические упражнения.

*«Воздушные шарики»*

Цель: Снять напряжение, успокоить детей.

Музыкальный руководитель:

 «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите вообра жаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза.

Музыкальный руководитель:

 Вот, как весело стало, празднично.

Ребята, хотели бы вы сегодня попасть в какую-нибудь сказку?

Тогда закройте глаза, повернитесь вокруг себя и скажите волшебные слова:

 «Раз, два, три - сказка в гости приходи!»

Слайд к сказке*«АЙБОЛИТ»*

Звучит сказочная музыка.

Музыкальный руководитель:

 Посмотрите, ребята, на эту картинку. В какую сказку мы попали *(Айболит)*

Я слышу, кто – то сюда идёт.

Звучит песня «Айболит» (запись)

Входит доктор Айболит.

Айболит: Я приехал к Кате, я приехал к Свете. Здравствуйте, дети!

Дети: Здравствуйте, доктор Айболит.

Айболит: Ну, а что у вас болит?

Дети: Не болит ничего: Ничего, не у кого!

Айболит:

Я должен это проверить сам. *Начинаю я обход.* Сейчас я погляжу из-под очков на кончик ваших язычков.

У кого живот болит?

У кого аппендицит?

Каждый раз перед едой фрукты моете водой?

Дыхательная гимнастика (зупражнение на адержку дыхания).

Встаньте прямо. Все дышите! Не дышите!

Дышите!

Все в порядке, отдохните!

Да, доволен я осмотром. Здоровы, действительно, здоровы!

Тогда давайте совершим полезную для здоровья и увлекательную прогулку в проснувшийся от зимней спячки весенний лес.

Повернулись друг за другом. Поехали!

Дети двигаются поездом под песню «Едет, едет паровоз».

Айболит: Вот мы и приехали в весенний лес. Какой здесь свежий воздух.

Дыхательное упражнение «Носики».

Музыкальный руководитель: Давайте, ребята, вдохнем аромат свежего воздуха, подышим носиками - вдох - выдох (3-4 раза короткие активные вдохи и выдохи).

Дыхательное упражнение «Свеча».

 Музыкальный руководитель:

А теперь сделаем ветерок. Вдохнем и подуем на ладошку, воздух надо выпускать медленно (повторить 2 раза).

Упражнения на развитие дыхания:

 Активные гласные «а», «о», вибрирующие звуки «р-р-р», массаж диафрагмы «ф! ф!»

Релаксация «с-с-с».

Музыкальный руководитель:

Дует легкий ветерок «С-с-с-с-с-с-с». Вдруг, порывы ветра усилились. Деревья закачались «а-а-а».

Испуганная ворона, сидевшая на ветке каркнула во все воронье горло: «Каррр! Каррр! Каррр!» (Приложите ладонь к горлу и ощутите вибрацию). Даже зайка испугался и по лесу он помчался! Остановился, отдышался: «Ффф! Ффф! Ффф!».

Положите руку на диафрагму и почувствуйте, как здесь все напрягается «Ффф! Ффф! Ффф!»

Но опять подул легкий ветерок, и в лесу стало тихо: «С-с-с-с-с» (расслабление)

Давайте поиграем в весёлую игру «Мы в лесу».

 Повернитесь друг за другом и пойдём по кругу. Повторяем все вместе…

*Комплекс профилактических упражнений для верхних дыхательных путей (текст О.Арсеневской, описание упражнений Н.Ю. Тышкеновой)*
Паровоз привез нас в лес.
Чух-чух-чух! Чух-чух-чух!
*(ходьба по кругу с согнутыми в локтях руками)*
Там полным-полно чудес.
*(удивленно произносить «м-м-м-м» на выдохе,*
*одновременно постукивая пальцами по крыльям носа*
Вот идет сердитый еж:
Ф – ф – ф – ф!!
*(низко наклониться, обхватив руками грудь – свернувшийся в клубок ежик)*
Где же носик? Не поймешь.
Ф – ф – ф - ф!
Вот веселая пчела

Вылетела из дупла.
З-з-з! З-з-з! З-з-з! З-з-з!
*(звук и взгляд направлять по тексту)*
Села нам на локоток,
З-з-з! З-з-з! З-з-з! З-з-з!
Пересела на носок.
З-з-з! З-з-з! З-з-зё З-з-з!

Полетела во лесок.

З-з-з! З-з-з! З-з-з!

Ах. Как пахнет здесь весной,

И нам не хочется домой!

Воспитатель: Телеграмма! Телеграмма! Доктору Айболиту срочная телеграмма из Африки!

Айболит: Давайте ее скорее сюда, видно где-то стряслась беда!

Читает телеграмму: «Милый Доктор Айболит! Приезжай скорее к нам! Спаси наших обезьян. Голова у них болит – и ангина, скарлатина, малярия и бронхит!

Айболит: Ай-яй-яй! Что за напасть! Мне срочно надо в Африку попасть!

Где же Чичи? Чичи! *(Вбегает обезьянка)* У нас беда. Срочно надо отправляться в Африку. Что у нас есть из транспортного средства?

Чичи: Ничего!

Айболит: Как же так, самолёта нет?

Чичи: Нет!

Айболит: И поезда нет?

Чичи: Нет!

Айболит: А из плавающих средств тоже ничего нет?

Чичи: Нет! Нет! Нет! И велосипеда тоже нет. Вчера, когда я каталась, лопнули все два колеса…

Айболит: Что делать? Ума не приложу. Видно придется идти пешком.

Надо спешить, скорей вперед,

Нас полоса препятствий ждет!

Ритмопластика под музыку из фильмс « Красная Шапочка» (активная музыкотерапия).

Дети садятся на стульчики.

Айболит: Вот и милая страна.

Африка - зовётся она

Слайд «Африка».

На песке лежат больные обезьянки.

Айболит: Вот они, мои больные обезьянки.

И у каждой что-то болит.

 Обезьянки: Живот болит и голова,

 Дышим мы едва-едва.

Научите, просим вас

Делать игровой массаж.

Музыкальный руководитель: А наши ребята тоже умеют делать игровой массаж. Давайте покажем обезьянкам, как нужно его делать.

Игровой массаж «Обезьянки».

Обезьянки прискакали

По веткам прыгать стали («прыгают» пальчиками по телу).

Прыг-скок, скок – скок,

По коленкам – шлёп-шлёп. (Дети шлепают ладошками по коленям)

Барабаны в руки взяли

В барабаны застучали. (Стучат кулачок о кулачок)

Бум-бум. Тра-та-та. (Дети хлопают ладошками по плечам и рукам).

Ах, погода – красота!

Ручками – хлоп-хлоп.

Ножками – топ-топ.

Носик – трем – трем – трем, (поглаживают крылья носа),

Ушки – жмём – жмём – жмём (поглаживают ушки).

Обезьянки снова

Будут все здоровы! («Прыгают пальчиками по телу).

Айболит:

 Вот и вылечили мы их.

Вот и нет у нас больных.

Обезьянки:

 Спасибо вам, ребята!

Спасибо тебе, доктор Айболит!

Айболит: Ах, как весело у нас, все вокруг пустились в пляс!

Ритмопластика «Зверобика».

Музыкальный руководитель: А теперь мы немного отдохнём. Ведь мы устали в дороге, долго в Африку мы шли. Сядьте по - удобнее, закройте глаза.

Упражнение по музыкотерапии.

Релаксационное упражнение «Волшебный сон».

Звучит спокойная музыка.

На фоне музыки музыкальный руководитель медленно читает:

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко…

Наши руки отдыхают…

Ноги тоже отдыхают…

Отдыхают, засыпают… (2 раза)

Дышится легко… ровно… глубоко…

Напряженье улетело…

И расслаблено всё тело.

Будто мы лежим на травке,

На зелёной, мягкой травке…

Греет солнышко сейчас…

Ножки тёплые у нас…

Дышится легко… ровно… глубоко…

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Айболит: Очень рад я и доволен, что теперь никто теперь не болен. Каждый весел и здоров. Но пора нам возвращаться, с жаркой Африкой прощаться.

Звучит песня «Маленькие дети, ни за что на свете…»

 Входит Бармалей.

 Бармалей: Я злой и беспощадный разбойник Бармалей. И мне не надо ни шоколада, ни мармелада, а только маленьких детей!

 Ну что, Айболит, пришёл в Африку обезьянок спасать? Ха-Ха! И детишек с собой привёл? Ну, вы попались! Домой я вас теперь не отпущу!

Айболит (обращается к детям*)*: Ребята, я знаю, как можно перехитрить Бармалея! С ним нужно договориться.

Бармалей, давай с нами играть. Если ты проиграешь соревнования с детьми, то отпустишь нас домой.

Бармалей: Да конечно же я выиграю! Как вы можете обыграть самого хитрого, умного и беспощадного Бармалея!

Айболит: Давай попробуем, посоревноваться в знаниях. Знаешь ли ты «Правила Здорового образа жизни».

Бармалей: Конечно, знаю! Ну-ка, детишки, слушайте правила здорового образа жизни Бармалея:

Кушай сладости мешками, что нам зубы-то жалеть?

Можно их на крайний случай, мокрой тряпкой обтереть!

Стричь нам волосы и ногти абсолютно ни к чему!

Когда нужно – позовите, я зубами их сгрызу!

Ни к чему зарядку делать, мышцы тела напрягать.

Лучше уж лежать в кровати и часок – другой поспать!

Айболит: Если будешь так стараться, можно быстро оказаться

Не в любимой кровати, а в больничной палате!

Сядь ты лучше и послушай

Наших знающих ребят.

Что они всем о здоровье

Рассказать и спеть хотят!

Дети выходят и читают:

1 ребёнок: Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

2 ребёнок: Следует, ребята, знать

Нужно вовремя лечь спать.

Ну а утром не лениться–

На зарядку становиться!

3 ребёнок: Чистить зубы, умываться,

И- почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

4 ребёнок: У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

5 ребёнок: Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

6 ребёнок: Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот - полезная еда,

Витаминами полна!

7 ребёнок: На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе -

Одеваться по погоде!

8 ребёнок: Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора,

Он поможет нам всегда!

9 ребёнок: Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить.

Бармалей: И это всё?

**Музыкальный руководитель:** Нет! Мы ещё песню о зарядке знаем. Ребята, давайте исполним для Бармалея эту песню.

**Песня « Про зарядку» музыка Д. Львова – Компанейц**

**(активная вокалотерапия).**

1.Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам.
Пусть болезни нас боятся,
Пусть они не ходят к нам.
Припев:
Раз – два,
Шире шаг!
Делай с нами так!
2.Широко раскинул ветки
Возле дома старый клён.
Выгнул спину кот соседкин –
Физкультуру любит он.
Припев:
3.Птица крылья расправляет,
Просыпаясь на заре.
Мишка лапы разминает
У берлоги на ковре.

**Припев**

Бармалей: Вы, ребята, меня победили! Я совсем не знаю правил здорового образа жизни. У меня всегда и голова болит, и мышцы ломит, и колет бок. Я ж совсем еще не старый, а болит весь день живот.

 Айболит: Давай я тебя осмотрю. Дыши, не дыши, открой рот - всё понятно! Это всё потому, что вы, милейший, не заботитесь о своём здоровье.

Приезжай в гости к ребятам в детский сад; научишься делать зарядку, мыть руки перед едой и следить за чистотой.

Бармалей: А как попасть к вам в детский сад. Адрес, сдрес скажите! (дети хором говорят адрес детского сада.

Бармалей: Как я рад! Как я рад, что поеду в детский сад! Буду я теперь добрей, веселей и здоровей! Слава, слава Айболиту, буду я теперь умней! (Приплясывает на фоне слов)

Айболит: А ещё, ребята хотят тебя научить играть в интересную пальчиковую игру, которая называется – «Сороконожки».

Пальчиковая игра массируют пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. Она развивают нашу речь и наши пальчики.

Пальчиковая игра «Сороконожки».

Музыкальный руководитель:

Приготовились, ребята, начали играть:

Две сороконожки бежали по дорожке. (Бегут пальцами по столу или по правой ладони)

Две сороконожки бежали по дорожке. (Бегут пальцами по столу или по левой ладони)

Бежали, бежали - друг друга повстречали. (Перебирают пальцами в воздухе и соединяют ладони).

Так друг друга обнимали. (Переплетают пальцы – второй со вторым, третий с третьим и т.д.)

Так друг друга обнимали.

Так друг друга обнимали.

Так друг друга обнимали.

Так друг друга обнимали, (сцепляют пальцы обеих рук)

Что едва мы их разняли! (Резко расцепляют пальцы).

Бармалей: Какая весёлая и интересная игра, у меня сразу всё болеть перестало.

Айболит: Мы всегда рады тебе  помочь, но пора нам возвращаться в детский сад. До свидания, будь здоров, дорогой Бармалей.

Бармалей: Спасибо. До свидания, ребята! До свидания, Доктор Айболит!

Воспитатель: А возвращаться, ребята, мы будем весело, с песенкой!

Речевая музыкальная игра «Мы идём» (на мотив песни «Каравай»)

(Речевые игры с движениями*,* логоритмика, речевые игры, речевое музицирование, ритмодекламация - метод преодоления речевых нарушений путём развития двигательной сферы в сочетании со словом, движением и музыкой).

1.Мы идем, идем, идем

 прямо в садик мы придем.

 Наши ноженьки идут,

 прямо в садик нас ведут (маршевая ходьба).

2. Тук да тук. Тук да тук.

Наших пяток слышен стук.

Наши пяточки идут,

Прямо в садик нас ведут (ходьба на пятках)

3. На носочки дружно встали,

Руки вверх мы все подняли.

На носочках мы идём,

Все мы весело поём! (Ходьба на носочках**).**

**Слайд «Детский сад».**

**Айболит:** Вот мы и вернулись в детский сад. Хоть я видеть всех вас рад, но мне пора спешить и кто болен – всех лечить.

На прощанье, пожелаю вам:

Чтобы щёки румянцем горели,

Чтобы вы никогда не болели.

Чтобы было здоровье в порядке,

Утро всегда начинайте с зарядки.

До свидания, ребята, всего вам доброго!

Дети: До свидания, доктор Айболит!

Музыкальный руководитель: Ну что, ребята, будем выполнять советы Доктора Айболита?

Дети: Да!

Музыкальный руководитель: Тогда выходите танцевать и упражнения выполнять под весёлую песенку Физкульт-Ура!

Ритмопластика под песню «Физкульт-Ура!» музыка Чичкова

Музыкальный руководитель:

Ну вот, ребята, наше путешествие с Айболитом закончилось. Теперь вы знаете, что нужно делать, чтобы быть здоровыми и сильными?

Ответы детей: нужно закаляться, делать по утрам зарядку, заниматься физкультурой, мыть руки перед едой и соблюдать правила гигиены, следить за чистотой своих вещей.

Музыкальный руководитель: Молодцы, ребята! Знаете, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Наш праздник окончен. Нарисуйте дома что вам больше всего запомнилось в нашем путешествии и принесите свои рисунки в детский сад.

Давайте выйдем из зала под весёлую спортивную песню «Если хочешь быть здоров».

Литература.

1. Арсеневская О.Н. "Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду" г.Волгоград, изд. "Учитель", 2009.
2. Картушина М.Ю. "Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет" г.Москва, изд. ТЦ "Сфера", 2208.
3. Буренина А. И. «Ритмическая мозаика»: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) СПб,ЛОИРО, 2000.
4. Чистяковой М. «Психогимнастика» Москва «Просвещение» 1995 «Владос».
5. Картушина М.Ю. «Логоритмические занятия в детском саду» Москва, творческий центр 2003.
6. Волкова «Логоритмика». Москва «Владос» 2002г.
7. Л.Б. Гаврищева и Н. В. Нищева «Логопедические распевки, музыкальная пальчиковая гимнастика и подвижные игры» Санкт – Петербург «Детство – Пресс 2009 г.
8. «Методика музыкального воспитания в детском саду» Н. Ветлугиной.
9. «Музыкальное воспитание» О. П. Радыновой.
10. «Дыхательная гимнастика» А. Стрельниковой,