**Музыкальная консультация «Песенка здоровья»**

 Музыка, в целом ее восприятии, и в сочетании с играми, массажами положительно влияет на эмоциональную сферу ребенка, на его физическое и психическое здоровье. Помогает в развитии речи и памяти, а также во всестороннем развитии ребенка.

 В своей работе я использую различные современные здоровьесберегающие технологии, такие как: песенки - распевки, дыхательные упражнения, речевые и пальчиковые игры, логоритмику, игры-массажи, музыкальные игры с предметами и музыкотерапию.

 Сегодня я покажу вам некоторые из этих техник, которые вы можете использовать со своими детками дома.

 Итак: **«Приветствие»**

 Это коротенькие песенки – приветствия, направленные на создание благоприятной обстановки, хороший настрой на целый день.

**«Здравствуйте, ладошки».**

**Здравствуйте, ладошки - хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,(***хлопки)*

**Здравствуйте, ножки - топ, топ, топ, топ,***(притопы)*

**Здравствуйте, ушки - вот так, вот так** *(подергиваем за мочки ушей)*

**Здравствуйте, щечки - вот так, вот так** *(похлапываем по щечкам)*

**Здравствуй, мой носик - пиб, пиб, пиб, пиб. (***нажимаем на кончик носа)*

**Здравствуйте, детки (***поет взрослый)*

*-***ЗДРАВСТВУЙТЕ***!(отвечают дети)*

 **Студия «Дышим правильно»**

 Упражнения дыхательной гимнастики для детей направлены в основном на укрепление дыхательной системы организма. Упражнения носят игровой характер и включают в себя произнесение звуков, в результате улучшается работа речевого аппарата. За счет улучшения кровоснабжения организма, усиливается местный иммунитет ребенка.

1. **Ладушки-ладошки, звонкие хлопошки.**

**Мы ладошки все сжимаем,**

 **носом правильно вдыхаем*.(****вдох быстрый)*

**Как ладошки разжимаем,**

**то свободно выдыхаем (***выдох медленный).*

 **2. Упражнение *«Погреемся»*:**

**Мёрзнут на ветру ладошки,**

**Мы погреем их немножко!**

 Важное место на **музыкальных занятиях** занимают пальчиковые игры, которые **исполняются,** как песенки или произносятся под **музыку**. Игры развивают речь ребёнка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук.

**Итак: «Зарядка для пальчиков»**

**«Наш массаж» (Е.Железнова)**

***1.Наш массаж сейчас начнём,***

***Каждый пальчик разотрём:***

***Этот - всех красивей,***

***Этот - всех ленивей,***

***Этот пальчик - всех длинней,***

***Этот пальчик – всех умней,***

***Этот пальчик – всех сильней***

***Вместе – это пять друзей***

***2. Пальцы растянуть хочу,***

***Каждый пальчик покручу,***

***Этот - всех красивей,***

***Этот - всех ленивей и т. д.***

***3. Каждый пальчик мы возьмём***

***И сожмём, сожмём, сожмём.***

***Этот - всех красивей, и т. д.***

***4. Каждый пальчик мы возьмём,***

***На подушечку нажмём***

***Этот - всех красивей,***

*(и т. д. 1 – растирать каждый палец, начиная с мизинца, 2 – погладить сразу все пальчики 3 - взяв палец за кончик и приподняв, осторожно вращать 4 - сжимаем поочерёдно пальчики в своём кулачке 5 – нажимаем кончиком указательного пальца .)*

Далее плавно от пальчиков переходим к ладошкам и ножкам.

**Следующий этап - «Логоритмика» или речевые игры .**

 Речевое музицирование необходимо нашим детям, так как **музыкальный** слух развивается в тесной связи со слухом речевым. Здесь мы используем и речь и движения и различные звучащие жесты (хлопки, шлепки, притопы, прихлопы), и дальше больше

**(1ВАРИАНТ)**

**Солнышко, солнышко,** (Ритмичные хлопки.)

**Выгляни в окошко (**Ритмичные хлопки.)

 **Твои детки плачут**, (Притопы.)

 **По камушкам скачут**. (Лёгкие прыжки с хлопками.)

**2.) ВАРИАНТ**

**Вот как солнышко встает ( руки поднимаем вверх)**

**Выше, выше, выше.**

**К ночи солнышко зайдет ( руки опускаем вниз)**

**Ниже, ниже, ниже.**

**Хорошо , хорошо.**

**Солнышко смеется ( хлопки),**

**А под солнышком всем весело живется! (прыжки на 2 ногах)**

Переходим к следующему каналу **– «Веселые массажики»**

 Использование игрового массажа и самомассажа А. С.и Е. Железновых (аудио пособие из серии «Музыка с мамой») повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, деятельность вестибулярного аппарата. Частота заболеваний заметно снижается.

 **Итак, самомассаж «Жирафы»**

1. ***У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.(2раза)
 (Хлопаем по всему телу ладонями.)***

***ПРИПЕВ:
На лбу, ушах, на шее, на локтях,
На носах, на животах, на коленях и носках.
(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.)
2)У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.(2раза)
(Щипаем себя, как бы собирая складки.)
ПРИПЕВ:***

***3).У котяток шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.(2раза)***

 ***(Поглаживаем себя, как бы разглаживаем шерстку)
Припев:
4) А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.
(2раза)
(Проводим ребрами ладони по телу (рисуем полосочки))
 Припев:***

- Можно в качестве помощника использовать вот такой массажный мячик и поиграть в ежиков.

***«ЕЖИК»***

***(***выполняется с массажными мячиками)

*1к)* ***Катится колючий ёжик,
Нет ни головы ни ножек,
Мне по пальчикам бежит
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.***

***Бегает туда-сюда,
Мне щекотно, да, да, да!***

 ***Уходи, колючий ёж,
В тёмный лес, где ты живёшь!***

*2к.) -* ***по ножкам вниз бежит***

 *3к.* ***) - по спинке вверх бежит*** *(Катать специальный резиновый - мячик-ежик)*

Следующий этап **«Активные минутки»,** это музыкальные игры с предметами, которые есть у вас под рукой дома. Наверняка у каждого дома найдутся пустые шарики из под киндер яйца, их можно заполнить любой крупой и дать поиграть ребенку**.**

**- «Игра со звучащим мячиком»**

*(выполняются движения по тексту)*

**- Наши шарики берём и трясем, трясем, трясем**

**Ведь каждый шарик не простой –**

**С горохом, рисом и крупой.**

**Поднимите шарик свой высоко над головой.**

**На носик можно положить**

**И только, чур, не уронить**

**Наши шарики берем, шар перед собой кладем**

**И вокруг него идем, и даже, можно проскакать,**

**Но только шар не задевать.**

**Прыгай, прыгай, высоко, прыгать с шариком легко.**

**Так прыгай, прыгай веселей, и даже, ножек не жалей.**

**На ладошке шар несем, и другой ладошкой бьем.**

- А также с орешками…

**- «Игра с орешками»**

**1) Осенью мы в лес пошли**

(орешки в кулачках, шагают на месте)

**И орешки там нашли**

( показать орешки)

 **Припев: Раз, два, раз два три.**

 **Как орешки хороши**.

(стучать орешками)

**2) Мы орешки пожалеем**

 (прижать орешки к груди)

**И дыханием согреем**

 (подышать на орешки)

**Припев.**

**3) Мы с орешками играем**,

(раскачать орешки вперед назад)

**На качелях их качаем**.

(качать в ладошках)

- Музыка дает нам не только радость и активность, она еще и лечит, существует такой арт-тепапевтический метод - **музыкотерапия.** Это определенная музыка, которую прописывают в связи с различными заболеваниями или неврозами. Она помогает при депрессии ,агрессивности ,а также помогает расслабиться после тяжелого трудового дня**.**

- Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

- Например, **музыка Моцарта** считается многопрофильной: её прописывают при усталости, головной боли, депрессии и даже при простуде.

Учеными доказано, что дети, слушавшие музыку Моцарта намного смышленее и умнее своих сверстников. Этот феномен был назван **«эффектом Моцарта».**

**СЛУШАНИЕ В.А.Моцарта (релаксация)**

В заключение своего мастер-класса я хочу вам напомнить

**10 золотых правил здоровьесбережения:**

**1**. Соблюдайте режим дня!

**2**. Обращайте больше внимания на питание!

**3**. Больше двигайтесь!

**4**. Спите в прохладной комнате!

**5**. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

**6**. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

**7**. Гоните прочь уныние и хандру!

**8**. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

**9**. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

**10**. Желайте себе и окружающим только добра!