**Мастер-класс «Здоровьесберегающие технологии». Музыкальная тропа здоровья.**

**Музыкальный руководитель: Мирошниченко Н.А.**

****

**1.Валеологическая попевка.**

С них начинаются все музыкальные занятия. Несложные добрые тексты, мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос к пению.

**«Доброе утро!»**

Доброе утро! (поворачиваются друг к другу)
Улыбнись скорее! (разводят руки в стороны)
Будет веселее. (хлопают в ладоши)
Будем мы красивыми, (постепенно поднимают руки вверх, «фонарики»)
Как в саду цветочки!
Разотрем ладошки (движения по тексту)
Ушки мы теперь потрем (потирают ушки)
И здоровье сбережем. (разводят руки в стороны)
Улыбнемся снова, Будьте все здоровы!

**2. Детям очень нравится выполнять упражнения с орехами, а тем более, что они еще очень красивые.**

Мишка по лесу ходил, (Двумя пальцами ведем вперед орехи.)
Он орехи находил, (Другой рукой.)
Он орехи находил, (Еще раз с одной рукой)
В детский сад нам приносил. (Другой рукой те же движения.)
Раз, два, три, четыре, пять. (Перекладываем из руки в руку.)
Будем с орехом мы играть. (Катаем орехом по одной ладони.)
Будем с орехом мы играть, (По другой.)
По ладошечке катать. (По тексту движения.)
В ручку правую возьмем
И сильней ее сожмем.
Руку быстро разжимаем,
Покатаем и споем.
В ручку левую возьмем
И сильней ее сожмем.
Руку быстро разжимаем,Покатаем и споем.

Пальчики свои встряхнем
И немного отдохнем.

3.Ещё я изготовила игру, помогающую научить детей правильно дышать.


Разноцветные шарики-помпончики малыши задувают в воротики, а ребята постарше могут устроить и соревнование:кто больше наберёт очков. Задания даются разные:задуй шарик в левый ротик, в правый, в средний;задуй шарик такого же цвета, как и носик, как сам обжорка;задуй шарик в первый, второй, третий ротик и т. п.
Детям нравится эта игра. Может и вам приглянется, уважаемые коллеги и родители.

4. Музыкальная игра.

Кабалевский «Галоп». Слушаем и запоминаем музыку при этом активно выполняем движения под нее. (Идет совмешение физических упражнений, игра на ложках в такт музыке и слушание произведения).







