Ссылка на видеофайлы с утренней зарядкой и аудиофайлы с бодрящей гимнастикой после сна: <https://disk.yandex.ru/d/V_f16fFHoxudHA>

Приложение № 1

Календарное планирование проведения утренней зарядки под музыку

Младший дошкольный возраст

1-й триместр: сентябрь, октябрь, ноябрь

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц   Возраст | МладшийВозраст |
| Сентябрь 1-2 неделя |  «Комплекс № 1» без музыки |
| Сентябрь 3-4 неделя | Комплекс № 1Ритмопластика- «Паровозик»- «Автобус» (Железновы)- «Головами покиваем»- Игра «Мячики» |
| Октябрь 1-2 неделя | «Комплекс № 2» без музыки |
| Октябрь 3-4 неделя | Комплекс № 2«Классика для здоровья»- П. Чайковский «Марш деревянных солдатиков»- П. Чайковский «Полька»- Игра «Воробушки и собачка» |
| Ноябрь 1-2 неделя | «Комплекс № 3» без музыки |
| Ноябрь 3-4 неделя | Комплекс №3Ритмопластика- «Петушок» («Спинку держит ровно»)- «Зарядка с Клоуном Плюхом»- «Зверята» |

Старший дошкольный возраст

1-й триместр: сентябрь, октябрь, ноябрь

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц   Возраст | Старшийвозраст |
| Сентябрь 1-2 неделя | ОРУ «Комплекс № 1» |
| Сентябрь 3-4 неделя | Комплекс № 1Ритмопластика- «Веселее танцевать»- «Разноцветная игра»- «На море» |
| Октябрь 1-2 неделя | ОРУ «Комплекс № 2» |
| Октябрь 3-4 неделя | Комплекс № 2«Классика для здоровья»- П. Чайковский «Неаполитанский танец»- Д. Шостакович «Гавот»- П. Чайковский «Па-де-труа из балета Лебединое озеро»- Релаксация: П. Чайковский «Сладкая греза» |
| Ноябрь 1-2 неделя | ОРУ «Комплекс № 3» |
| Ноябрь3-4 неделя | Комплекс №3Ритмопластика- «Мы в поезде»- «Коричневый»- «Стирка»- «Чудо-Юдо» |

Приложение № 2

Календарное планирование проведения бодрящей гимнастики после сна под музыку

Младший дошкольный возраст

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц    | Название комплекса |
| Сентябрь  | Комплекс бодрящей гимнастики № 1 «Медвежата» |
| Октябрь  | Комплекс бодрящей гимнастики № 2 «Колобок» |
| Ноябрь  | Комплекс бодрящей гимнастики № 3 «Репка» |
| Декабрь | Комплекс бодрящей гимнастики № 4«Буратино» |
| Январь | Комплекс бодрящей гимнастики № 5под музыку из к/ф «Три орешка для Золушки» и из к/ф «Сон в зимнюю ночь» |
| Февраль | Комплекс бодрящей гимнастики № 6под музыку «Аве Мария» Шуберта «Маленькая ночная серенада» В. Моцарта |
| Март | Комплекс бодрящей гимнастики № 7 под музыку Делиб «Пиццикато», попурри детских песен |
| Апрель | Комплекс бодрящей гимнастики № 8 под музыку «Волшебные колокольчики», «Прыгай веселей» |
| Май | Комплекс бодрящей гимнастики № 9под музыку «Розовые облака», «Зайчик» |

Старший дошкольный возраст

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц    | Название комплекса |
| Сентябрь  | Комплекс бодрящей гимнастики № 1 «Забавные котята» под музыку «So Wonderfull» |
| Октябрь  | Комплекс бодрящей гимнастики № 2под музыку Ф. Шуберта «Экспромт», П. Чайковского «Полька», «Камаринская» («Детский альбом»), В.-А. Моцарта Симфония № 6, 4 часть |
| Ноябрь  | Комплекс бодрящей гимнастики № 3под музыку А. Рыбникова Увертюра из к/ф «Вам и не снилось»; В. Шаинского «Песенка мамонтенка», «Песенка крокодила Гены», «Пусть бегут неуклюже…»; Б. Савельева «Песня кота Леопольда» |
| Декабрь | Комплекс бодрящей гимнастики № 4под музыку для релакса и муз. В. Косма из к/ф «Игрушка» |
| Январь | Комплекс бодрящей гимнастики № 5Под музыку из к/ф «Три орешка для Золушки» и из к/ф «Сон в зимнюю ночь» |
| Февраль | Комплекс бодрящей гимнастики № 6Под музыку Ф. Шуберта «Аве Мария», «Весёлая полька» |
| Март | Комплекс бодрящей гимнастики № 7 Под музыку Делиб «Пиццикато», попурри детских песен |
| Апрель | Комплекс бодрящей гимнастики № 8 Под музыку «Волшебные колокольчики», «Зарядка с Клоуном Плюхом» |
| Май | Комплекс корригирующей гимнастики № 9Под музыку «Розовые облака», муз. из к/ф «Служебный роман» |

Приложение № 3

Примеры описания комплексов утренней зарядки под музыку

«Головами покиваем»

Музыкально-ритмическая композиция

для детей младшего дошкольного возраста

Музыка Е. Железновой

Авторы комплекса движений – Т. Москаленко, Е. Вьюн

«Головами покиваем» – 2 наклона головой вперед, стараясь достать грудь подбородком и вверх в исходное положение, руки на поясе.

«Носиками помотаем» – повороты головой вправо, влево 4р.

«И зубами постучим» – «стучат зубами».

«И немного помолчим» – указательный палец поднести к губам («Тс-с-с»), слегка наклонившись вперед.

«Плечиками мы покрутим» – вращение плечами.

«И про ручки не забудем» – вращение кистями вытянутых вперед рук.

«Пальчиками потрясем» – легкие встряхивания кистями рук перед грудью.

«И немножко отдохнем» – наклон вперед, свободное раскачивание руками.

«Мы ногами поболтаем» – стоя на левой ноге, правую приподнять перед собой, согнув в колене, покачать вправо-влево, бедро при этом неподвижно. То же другой ногой.

«И чуть, чуть поприседаем» – пружинка с поворотом туловища вправо-влево, руки на поясе.

«Ножку ножкой подобьем» – шаг вправо, стопой левой ноги легкий удар по стопе правой. То же в другую сторону

«И сначала все начнем» – «погрозить» пальцем

«Головами покиваем» – 2 наклона головой вперед, стараясь достать грудь подбородком и вверх в исходное положение, руки на поясе.

«Носиками помотаем» – повороты головой вправо, влево 4р.

«И зубами постучим» – «стучат зубами», «И немного помолчим» – указательный палец поднести к губам («Тс-с-с»), слегка наклонившись вперед.

«На море»

Музыкально-ритмическая композиция

для детей старшего дошкольного возраста

Музыка: детская песня «На море»

в исполнении участников музыкального шоу «Кукутики»

Автор комплекса движений: Е. Мурадян

И. П.: дети стоят в свободном порядке, руки на поясе, ноги вместе. *Вступление*: наклоны головы вправо-влево, ноги пружинят

*Припев:* «На море! На море! На море отдыхаем!» - разведение обеих прямых рук перед собой горизонтально и в стороны («плавание брассом»), ноги выполняют легкое приседание «пружинка» – 4 раза.

«Мы море, мы море, мы море обожаем!» - поочередные круговые движения прямыми руками вперед сверху вниз («плывем»), рука начинает движение из-за спины, ноги выполняют легкое приседание «пружинка» – 4 раза.

*Проигрыш:* Зажав правой рукой нос, левой рукой вертикальное движение змейкой сверху вниз, одновременно приседая – 1 раз («ныряем»)

1 куплет

«Море выпить нельзя, как из кружки компот! ...» - выпад в сторону на правую ногу, левой рукой волнообразные движения перед собой. Правая рука на поясе. Вернуться в положение «ноги вместе», обе руки на поясе. Выпад в сторону на левую ногу, правой рукой волнообразные движения перед собой, левая рука на поясе. Вернуться в положение «ноги вместе», обе руки на поясе. Повторить 4 раза

*Припев:* Движения те же.

2 куплет

«Под ногами песок» - марш на месте с высоким подниманием колен, руки на поясе – 4 раза.

«Он горячий такой!» - марш на месте с высоким подниманием колен, обе руки перед собой, согнутые в локтях, ритмично встряхивать кистями рук движением от себя («горячо») – 4 раза

«А морскую волну можно гладить рукой!» - поворот вокруг себя, на мелких шагах, руками, соединенными в «замок», выполняем волнообразные движения перед собой («волны»). 1 оборот.

*Припев:* Движения те же.

3 куплет

«Можно с морем дружить» - прыжок, ноги в стороны, руки прямые в стороны; прыжок, ноги вместе и обнимаем себя обеими руками.

«Можно в море нырять» - прыжок, ноги в стороны, обе прямые руки вверх, обеими руками, присесть на корточки.

«Можно с ним говорить» - на корточках повороты корпуса вправо-влево, ребром кисти рук поочередно прикасаемся к щеке (изображать шепот).

«В догонялки играть!» – быстро встать, энергичный бег на месте, руки на поясе.

*Припев:* Движения те же.

4 куплет

«Не хотим уезжать» - прыжок, ноги в стороны, руки вверх, быстрые повороты головы «не хотим», и наклон вперед вниз, руки опущены.

«Мы отсюда домой!» - не меняя положения покачаться корпусом влево-вправо с расслабленными руками.

«Будет море махать» - быстро поднять корпус с одновременным подъемом правой руки, согнутой в локте на высоту плеча перед собой. Так же поднять левую руку.

«На прощанье волной» - помахать обеими руками над головой («прощаемся»)

*Припев:* Движения те же.

*Проигрыш:* наклоны вправо-влево с прямыми руками, поднятыми вверх, ноги на ширине плеч – 8 раз

*Припев:* повторить движения, поворачиваясь вокруг себя на месте вправо-влево топающим шагом – 8 счетов.

Повторить движения, продвигаясь топающим шагом в разных направлениях – 8 счетов.

Приложение № 4

Примеры описания упражнений под музыку

«Классика для здоровья»

Комплекс ОРУ № 2 для детей младшего дошкольного возраста

Музыка: П. Чайковский «Марш деревянных солдатиков» (разминка),

Д. Шостакович «Вальс-шутка» из сборника пьес «Танцы кукол» (зарядка)

Авторы комплекса движений: Е. Мурадян, Н. Дубова

Разминка

1. Ходьба, руки на поясе – 4 раза по 8 шагов
2. Ходьба на полупальцах, прямые руки подняты вверх – 2 раза по 8 шагов
3. Ходьба на пятках, прямые руки подняты на уровне плеч – 2 раза по 8 шагов
4. Легкий бег, руки согнуты в локтях – 2 раза по 8 счетов
5. Ходьба, руки двигаются свободно – 2 раза по 8 шагов

Повторить 2 раза

Зарядка

1. Вступление – стать, ноги на ширине ступни, руки опущены.
2. Поднять руки в стороны на высоту плеч (ладонями вверх), согнуть руки, приставив кисти к плечам, разогнуть в стороны – 2 раза (4 счета)
3. Поднять прямые руки вверх, привстав на полупальцы – 2 раза (4 счета)
4. Повторить п. 2
5. Повторить п. 3
6. Наклонившись к правому колену, хлопнуть в ладоши, выпрямиться, затем то же – к левому – 4 раза (по 2 раза в каждую сторону, чередуя, всего 8 счетов)
7. Стоя прямо, держать согнутые в локтях руки на уровне пояса, поднять согнутую в колене правую ногу, дотронуться ладонью правой руки до правого колена, затем то же левой ногой – 4 раза (по 2 раза каждой ногой, чередуя, всего 8 счетов)
8. Приседания, вытянув руки вперед – 4 раза (8 счетов)
9. Прыжок – ноги на ширине плеч, руки в стороны на высоте плеч, прыжок – ноги вместе, руки опустить – 4 раза (по 2 раза каждый прыжок, чередуя)
10. Поворот вокруг себя вправо, мелко переступая на полупальцах – 4 счета
11. Повторить п. 9
12. Повторить п. 10 влево
13. Повторить п. 9
14. Поднять прямые руки вверх, потянуться, сделав вдох, опустить руки вниз, наклонившись, сделав выдох.

«В танцевальных ритмах»

Комплекс ОРУ № 4 для детей старшего дошкольного возраста

Музыка: А. Рыбников, «Песня Лисы Алисы и Кота Базилио»

в инструментальном исполнении в ритме квикстепа

Авторы комплекса движений: Е. Мурадян, Н. Дубова

1. И. П. (исходное положение): О.С. (основная стойка) руки на поясе поворот головы вправо-влево (по 4 раза в каждую сторону)
2. И. П.: О. С. руки «полочкой», рывки руками перед грудью 2 раза

поворот в сторону, разводя руки в стороны 1 раз вправо, вернутся в И.П.

то же в другую сторону (по 4 раза в каждую сторону)

1. И. П. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, поднять руки вверх,

наклон, достать руками носок правой (левой) ноги, вернутся в И. П.

1. И. П.: О. С. руки вытянуть вперёд, развести в стороны, достать поднятой ногой до руки правой левую, левой правую, вернутся в И.П.
2. И.П.: О.С. присесть, руки на пол (упор сидя), ноги прыжком переместить назад (упор лежа), прыжком принять упор сидя, вернуться в И. П.
3. И. П.: сидя на полу, руки упор сзади, поднять ноги вверх, согнуть ноги в коленях, выпрямить, вернутся в И. П.
4. И. П. сидя на полу, прямые ноги свести вместе, прямые руки тянуть вперед к носкам ног - упражнение «складочка»
5. И. П. сидя на полу «по-турецки», встать без помощи рук
6. И. П. О. С., прыжки ноги в стороны-ноги вместе
7. Дыхательные упражнения

Приложение № 5

Примеры описания комплексов бодрящей гимнастики после сна

Комплекс бодрящей гимнастики после сна № 1 «Медвежата»

для детей младшего дошкольного возраста

Музыка: В.-А. Моцарт, пьеса F-Major

«Вот окончен тихий час,

Свет дневной встречает нас.

Проснись, дружок, и улыбнись,

В медвежонка превратись!»

1. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять руки вверх и опустить за голову, потянуться (4 раза)

2. И. п.: лежа на спине

Упражнение для ног «Велосипед»

3. И. п.: сидя на кровати

Из и. п. сесть, повороты головы вправо, влево (4-6 раз)

4. И. п.: сидя на кровати.

Наклоны вперед, дотягиваясь руками до пяток (4-6 раз)

Ходьба по дорожке здоровья – 1 мин.

Умывание прохладной водой.

Комплекс бодрящей гимнастики после сна № 2 «Колобок»

для детей младшего дошкольного возраста

Музыка: р. н. м. «Ах, вы сени», Зекинья де Абреу мелодия песни «Тико-тико», Б. Чайковский «Кадриль».

«Сон прошел и все проснулись

Все друг другу улыбнулись.

Кто тут нежится в кроватке,

Чьи тут розовые пятки?

Дружно просыпаемся друг другу улыбаемся!»

1. И. п.: лежа на кровати, руки вдоль туловища.

Восп. (говорит): Колобок, колобок, колобок - румяный бок.

*Поднимать руки через стороны вверх, соединяя пальцы над грудью, изображая круг (4–6 раз)*

1. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Восп.: По дорожке покатился и назад не воротился.

*Поднять руки, ноги вверх и «побарахтаться» (10 сек.)*

1. И. п.: сидя на кровати, руки на поясе.

Восп.: Встретил мишку, волка, зайку,

 Всем играл на балалайке.

*Повороты туловища в стороны (4-6 раз)*

1. И. п.: сидя на кровати, руки упор сзади.

Восп.: У лисы сел на носу, больше нет его в лесу

*Подтягивать ноги к животу (4-6 раз)*

Ходьба по дорожке «Здоровья» 1 минута

Умывание прохладной водой

Комплекс бодрящей гимнастики после сна № 2

для детей старшего дошкольного возраста

Музыка: Ф. Шуберт «Экспромт», П. Чайковский «Полька», «Камаринская» («Детский альбом»), В.-А. Моцарт Симфония № 6, 4 часть

«Вот уже вставать пора, просыпайся детвора!

Все лежим в своих кроватках, дружно делаем зарядку!

Все готовы? Не зевай! Упражнения начинай!»

1. И. п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Ребенок поднимает правую ногу, сгибает в колене, выпрямляет и опускает; то же левой ногой.

Повторить каждой ногой по 4 раза.

2. И. п.: - лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять голову, согнуть обе ноги, поднять колени к груди, обхватить руками колени, коснуться их лбом, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

3. И. п. – сидя по-турецки.

Повороты головы влево и вправо.

Выполняется по 4 раза в каждую сторону.

4. И. п.: сидя на пятках, руки опустить.

Встать на колени, поднять руки в стороны, а затем сесть на пятки, опуская руки вниз. Повторить 4 раза.

5. И. п.: стоя на четвереньках.

Выпрямить правую ногу, поворачивая голову вправо, то же левой ногой. Повторить 4 раза

 Ходьба друг за другом по тропе «Здоровья»- 1мин.

Умывание прохладной водой 1-2 мин.

Комплекс бодрящей гимнастики после сна № 3

Для детей старшего дошкольного возраста

Музыка: А. Рыбников Увертюра из к/ф «Вам и не снилось»; В. Шаинский «Песенка мамонтенка», «Песенка крокодила Гены», «Пусть бегут неуклюже…»; Б. Савельев «Песня кота Леопольда»

«По ресничкам бегают солнечные зайчики.

 Просыпайтесь девочки! Просыпайтесь, мальчики!»

1. «Посмотри на стопы». И. п.: лёжа на спине, руки лежат вдоль туловища.

Поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на носки ног, потянуть носки на себя, задержаться в этом положении на счет 1-2-3, вернуться в и. п. -4, расслабиться на счет 4-8.

Повторить 4 раза.

2.«Потягивание». И. п. : лёжа на спине, руки лежат вдоль туловища.

Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх.

Повторить 4 раза на каждую ногу.

3. «Ноги прямо!». и. п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены.

Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их вверх, медленно опустить прямые ноги.

Повторить 4 раза.

4. «Крылышки». И.п. – лежа на животе, руки согнуть в локтях «крылышки». Поднять голову и плечевой пояс, руки, согнутые в локтях «крылышки» развести в стороны. Задержать 1-2-3, вернуться в и.п.-4.

Повторить 4 раза.

5. «Надуй шар». И.п.: сидя, спина прямая, ноги выпрямлены вперед, руки лежат на ногах.

На счет «раз, два» — сделать глубокий вдох через нос. На счет «три, четыре» — усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся и сдувающийся шар.

Повторить 4 раза в медленном темпе.

Ходьба друг за другом по тропе «Здоровья»- 1мин.

Умывание прохладной водой 1-2 мин.

Приложение № 6

Консультация для воспитателей

«Музыка + Движение = Формула здоровья»

Подготовили:

Мурадян Екатерина Сергеевна, инструктор по физической культуре

Москаленко Татьяна Александровна, музыкальный руководитель

 В системе воспитания детей дошкольного возраста в условиях ДОУ особое место занимает физическая подготовка. Одним из главных инструментов здоровье сберегающих технологий в работе с детьми является организация и проведение утренней зарядки и бодрящей гимнастики после сна. Важность утренней гимнастики и бодрящей гимнастики на организм человека колоссальна. Физические упражнения прекрасно формируют осанку, укрепляют все группы мышц, стимулируют правильную работу внутренних органов, задают положительный психологический настрой и приподнятое настроение на целый день.

 Одним из важных моментов в физическом развитии дошкольников является пробуждение интереса у ребенка к физической активности. Поэтому педагогическим составом был разработан, и введен в практику в нашем детском саду специальный проект «Ритмы бодрости и здоровья», который направлен на повышение интереса у воспитанников к занятиям утренней и бодрящей гимнастикой, на улучшение качества выполнения физических упражнений, на оздоровление детей по средствам регулярной осуществления их в ДОУ. В рамках проекта «Ритмы бодрости и здоровья» были определены комплексы утренних зарядок под музыку, учитывая возрастные и индивидуальные особенности каждой возрастной группы и рекомендации к организации НОД по ФГОСам. Соблюдены все нормы нагрузки и временные рамки утренней гимнастики для каждой группы детей.

 Ценность проекта «Ритмы бодрости и здоровья» для воспитанников нашего детского сада особенно возросла, потому что по статистике увеличивается число детей с проблемами психического, физического и социального здоровья. В чем же заключается актуальность применения утренней гимнастики под музыку здоровье сберегающей деятельности ДОУ:

- в снижении уровня заболеваемости детей, оздоровление дошкольников

- в эффективности музыкального воздействия на физиологию ребенка

- в создании благоприятного психоэмоционального микроклимата при приеме детей в группу, при более легкой адаптации детей к посещению детского сада

- в активизации детей после сна: привести организм в тонус, задать положительный эмоциональный настрой

- в удобной форме взаимодействия воспитателей и специалистов по физическому и музыкальному развитию.

 Неотъемлемым условием данного проекта является проведение зарядки под музыку. К каждому комплексу утренней гимнастики специально выбраны физические упражнения на проработку всех групп мышц в форме ритмопластики и ОРУ в чистом виде. Специально подобран музыкальный материал, с учетом интересов дошкольников и с целью эстетического и познавательного развития детей (например, классическая музыка, детская-ритмическая, народная музыка и др.). Музыка в физическом развитии, как и игровые методы, является нам верным помощником.

 Еще в античной цивилизации Пифагор, Аристотель, Платон обращали внимание современников на целебную силу воздействия музыки. Они утверждали, что музыка устанавливает порядок и гармонию во Вселенной, в том числе и нарушенную болезнями гармонию в человеческом теле.

Уже современниками доказано, что музыка влияет на:

- Психоэмоциональное состояние (музыка усиливает радость, успокаивает печаль, изгоняет болезни, смягчает боль в теле, способствовали приливу сил, повышает эмоциональный тонус, побуждает человека к действиям)

- Гармония звуков способствует формированию эстетического вкуса, развивает интеллект, усидчивость и даже черты лидера

- Весьма существенно влияет на развитие образной памяти. Установлено, что при музыкальном стимулировании в мозге увеличивается количество гормонов, способствующих росту нейронов

- Способствует более быстрому излечению от многих болезней. Сегодня уже доподлинно известно, что от качества музыки, которую слушают дети, зависит состояние их здоровья.

- Влияет на дыхание и сердцебиение. Ритмичная музыка повышает Ч.с.с. и частоту дыхания, неторопливый темп – замедляет дыхание, делая его более глубоким, ритм сердца становится спокойным.

- На температуру нашего тела. Громкая музыка с сильными ритмами может повысить температуру тела на несколько градусов, мягкие ритмы снизят ее.

- На выработку, снижающих стресс гормонов

 Музыку наш мозг воспринимает одновременно обоими полушариями: левое полушарие ощущает ритм, а правое – тембр и мелодию.

 Танцевальные, физические упражнения под музыку, ритмичные движения – физиологическая потребность детского развивающегося организма. Они мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму. Быстрота реакции, координация движений, осознанное овладение танцевальными, ритмическими движениями имеют значение и для умственного развития детей. Занятия физическими упражнениями под музыку в коллективе способствует развитию у детей организованности, дисциплины, ответственности, взаимовыручки, внимательного отношения к окружающим, самостоятельности.

 Но сегодня существует много музыкальных направлений, которые разрушают психику ребенка и не несут никакой полезной информации. К примеру, поп-музыка, шансон, реп – все это бессмыслица, музыка для развлечения, но никак не для развития интеллектуальных способностей ребенка, его психоэмоционального и физического здоровья. Что касается рока и прочей тяжелой музыки, то ее влияние на живые организмы не просто негативное, но и вовсе разрушительное. Исследования показали, что громкая, мрачная музыка тормозит рост растений, разрушает структуру молекул воды, а снежинки от такого звучания из прекрасных и идеальных превращаются в настоящее безобразие. И поскольку человек – неотъемлемая часть природы, то влияние тяжелой музыки на развитие ребенка так же губительно, ведь в процессе прослушивания рока в организме человека выделяется стресс-гормон, который стирает информацию из мозга.

 Безусловно, не вся музыка полезна для подрастающего поколения в одинаковой мере. Правильно подобранные мелодии способствуют всестороннему развитию детей. Очень важно прививать детям интерес и любовь к положительной музыке как важной составляющей здорового образа жизни.

 Учитывая все вышесказанное, можно уверенно сказать, что польза использования музыки с движением для развития ребенка очевидна. Верно утверждение: музыка плюс движение равно формула здоровья.

Литература:

1. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. – М.: Просвещение, 1996. – 376 с.

2. Мысов Б.И. Музыкально-ритмические движения (для утренней гимнастики в детском саду) / Б.И. Мысов. – М.: Нар. Асвета,1991. – 80 с.

3. Педагогические советы: Профессиональное партнерство: совершенствование методического мастерства / авт.-сост. Колобанова А.И., Лисина В.А., Киш Л.Н., Матросова О.В., Арсеневская О.Н., Пустовалова О.П.. – Волгоград: Учитель, 2012 – 127с.

4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003. – 272 с.

5. Хабарова Т. В. Педагогические технологии в дошкольном образовании. – СПб.: ООО Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. – 80 с.

Приложение № 7

Отзывы родителей воспитанников и воспитателей

Я мама двоих детей, которые посещают МДОБУ «ДСКВ № 6» г. Всеволожска. Мои сыновья очень подвижные, спортивные, но зарядку в своей группе не очень любили, просили меня приводить их в группу попозже, к завтраку.

Но когда в детском саду появилась утренняя видеозарядка под музыку, ситуация изменилась: уговаривать никого не приходилось, мальчики бежали с удовольствием, боясь опоздать.

Дома эмоционально делились впечатлениями от зарядки, рассказывали, какие они слышали детские песни, в какую музыкальную игру играли. Особенно им нравились композиции «Фиксики», «Маленькие звёзды», «Стирка», «На море», игры «Воробушки и собачка», «Мячики».

Когда в детском саду объявили конкурс «Домашнее видео утренней зарядки», дети с большим желанием захотели принять участие в нем. Мы вместе пересматривали ролики с утренней музыкальной зарядкой, предложенные педагогами детского сада. Выбрать было непросто, т. к. у моих детей оказалось много любимых композиций. Но сколько было эмоций, когда мы получили призовые кубки!

Спасибо организаторам проекта за интересную идею, которая приучает наших детей к здоровым привычкам, к здоровому образу жизни!

Миннахматова Светлана Петровна,

мама Миннахматова Кирилла, группа № 11 и

Миннахматова Тимура, группа № 1

Мы, воспитатели подготовительной группы общеразвивающей направленности № 4, выражаем огромную благодарность музыкальным руководителям и инструкторам физической культуры за методическую разработку утренней зарядки с музыкальным сопровождением.

Зарядка, проведённая в необычной форме, вызывает у ребят улыбку и радость. Дети с большим интересом выполняют упражнения по показу педагогов, а это для детей наглядный пример правильности выполнения движений. На такой зарядке дети с удовольствием превращаются в часики, изображая движение стрелочек руками, путешествуют на поезде, дразнят Чудо-юдо, стирают белье, вспоминают летние дни, проведенные на море.

Благодаря такой зарядке, каждый новый день в детском саду дети начинают с веселого танца и получают огромный заряд бодрости.

И очень приятно слышать от родителей воспитанников, как дети спешат в детский сад, чтобы не опоздать на утреннюю зарядку.

Действительно, такая музыкальная зарядка вызывают у детей только положительные эмоции.

Замалетдинова Светлана Ильдусовна,

Моховикова Елена Андреевна

Воспитатели МДОБУ «ДСКВ № 6» г. Всеволожска