**Музыкальное занятие с использованием здоровье сберегающих технологий
в средней  группе на тему: *«Если хочешь быть здоров»***

***Цель:***Формирование привычки к здоровому образу жизни.

***Программное содержание:***

1.Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.

2.Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребёнка.

3.Повышать адаптивные возможности детского организма с помощью здоровьесберегающих технологий (активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям)

***Музыкальный материал:***

1. песня «Зардка» муз.Тиличеевой
2. Дыхательная гимнастика «Самолет»
3. Просмотр мультфильма - песенки Кукутики «Ам ням ням»
4. Песня «Про чистоту» из мультфильма «Маша и Медведь»
5. «Ку-ку», коммуникативный танец - игра, муз. неизвестного автора

Ход зантия:

***Под звучание песни «Если хочешь быть здоров» дети входят в зала***

Муз. руководитель: Здравствуйте, ребята! Сегодня такая замечательная погода! Светит солнышко! Давайте пожелаем всем *«Доброго утра»*

Песенка-распевка с **оздоровительным массажем**

*«Доброе утро»*.

Доброе утро!
Улыбнись скорее.
И сегодня весь день,
Будет **веселее**.
Мы погладим лобик,
Носик, и щечки.
Будем мы красивыми,
Как в саду цветочки!
Разотрем ладошки.
Сильнее, сильнее!
А теперь похлопаем
Смелее, смелее!
Ушки мы теперь потрем
И **здоровье сбережем**.
Улыбнемся снова,
Будьте все **здоровы**!

Муз. руководитель: Замечательно, мы с вами пожелали друг другу здоровье. А как понять, что человек заболел? (чихает, кашляет, температура поднимается). А как понять что человек здоровый? (веселый, радостный, активный, много гуляет.) Правильно, а давайте мы с вами отправимся сейчас в полет.

*Дыхательная гимнастика «Самолет»*

Самолётик – самолёт (малыш разводит руки в стороны **ладошками вверх**, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт *(задерживает****дыхание****)*

Жу- жу -жу *(делает поворот вправо)*

Жу-жу-жу *(выдох, произносит ж-ж-ж)*

Постою и отдохну *(встает прямо, опустив руки)*

Я налево полечу *(поднимает голову, вдох)*

Жу – жу – жу *(делает поворот влево)*

Жу- жу –жу *(выдох, ж-ж-ж)*

Постою и отдохну *(встаёт прямо и опускает руки)*. Повтор 2-3 раза

Муз. руководитель: А как вы думаете что нужно чтобы быть здоровыми? (закаляться)

Муз. руководитель: а еще  необходимо, заниматься спортом и  делать с утра зарядку. Сейчас  предлагаю вам встать и спеть песенку про зарядку.

*Песня с движениями «Зарядка» муз.Тиличеева*

Муз.руководитель: какие вы молодцы, а еще, чтобы быть здоровыми нужно…. А впрочем, послушайте песню и скажите мне сами, что нужно, чтобы быть здоровыми.

*Просмотр мультфильма - песенки Кукутики «Ам ням ням»*

Муз.руководитель: ну, что, что необходимо еще, чтобы быть здоровыми? Правильно – полезна еда. А что такое полезна еда? (овощи, фрукты, молочные продукты и т.д.) А что такое вредна еда? (Чипсы, газировка и т.д. )

Муз.руководитель: Какие вы молодцы, но еще необходимо …. А что нужно еще чтобы быть здоровыми нам подскажет песенка из мультфильма «Маша и Медведь»

*Слушание песни про чистоту из мультфильма «Маша и Медведь»*

Муз.руководитель: ну и о чем и о ком же в песне поется? (про котят и поросят), правильно, а что же они делают в песне (умываются) правильно, очень важно следить за тем, что бы быть чистым. А как мы следим за чистотой? (умываемся, моем руки, стираем одежду, убираемся в квартире и т.д.)

Муз.руководитель: правильно, вы большие молодцы. Вы все правильно сказали. А сейчас предлагаю вам потанцевать.

*Коммуникативный танец-игра «КУ-КУ!»*

Муз.руководитель :

Чтобы не был хилым, вялым, не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке, делай каждый день… (ЗАРЯДКУ)

Позабудь ты про компьютер. Марш на улицу гулять.

Ведь полезней для здоровья свежим воздухом… (ДЫШАТЬ)

Чтоб «грязнулею» не быть, следует со мной, дружить.

Пенное, душистое, ручки будут — чистыми.

Если в глазки попаду, то немножко пощиплю…

Но как только пену смыло, перестало щипать… (МЫЛО)

Горяча и холодна я всегда тебе нужна.

Позовёшь меня – бегу, от болезней берегу. (ВОДА)

Никогда не унываю и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А,В,С.

Муз.руководитель: Эти правила, ребята, выполнять нужно всегда,

Чтобы быть здоровым, сильным. Вы запомнили их? (ДА)

Сегодня мы с вами поговорили с вами о т ом что нужно делать чтобы быть здоровым. Желаю вам отличной прогулки и жду вас на следующем занятии.

***Под звучание песни «Если хочешь быть здоров» дети выходят из зала***

Список используемых источников:

<https://vk.com/topic-37891310_31825349?offset=20>
<https://alenyshka15rk.tvoysadik.ru/site/pub?id=30>
<https://ok.ru/group52327565361365/topic/68542032634069>
<https://www.youtube.com/watch?v=fb0IlnSUqTw>
<https://vk.com/wall-196011061_568>