**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**

**СЕВЕРНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ**

**Государственное бюджетное образовательное учреждение города Москвы**

**школа № 152 дошкольное образование**

КОНСПЕКТ

ЗАНЯТИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛОГОРИТМИКИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

**ТЕМА: «ПРОГУЛКА В ОСЕННИЙ ЛЕС»**

Подготовила и провела

Воспитатель высшей

квалификационной категории

**Авдеева Алла Михайловна**

«Гимнастика удлиняет молодость человека»

Джон Локк

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны

прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет

сохранить работоспособность, здоровье, полноценную

и радостную жизнь»

Гиппократ

«Две особенности решительно отличают человека от

животных: разум и речь;разум нужен человеку для

самого себя, а речь – для ближнего.

Поэтому нужно прилагать одинаковуюзаботу к тому и

к другому, чтобыиум,язык были у человека как

можноболее развиты и усовершенствованы»

Ян Амос Коменский

«Детство – цветущий луг, залитыйсолнцем, по

которому бежишь безоглядки к далёкому горизонту

икакважно,чтобырядомс тобой быллюбящий

опытный поводырь…»

Адольф Фридрих Дистервег

**Логопедическая ритмика** - это одна из форм активной терапии, которая ставит перед собой цель: преодоление речевых нарушений путем развития, воспитания и коррекции у детей с речевой патологией двигательной сферы в сочетании со словом, музыкой.

**Ритмика** – учение о музыкальных ритмах; раздел фонетики, изучающий общие закономерности ритмического построения речи; система физических упражнений, построенных на связи движения с музыкой.

**Речь** – исторически сложившаяся форма общения людей посредством языка. Речевое общение осуществляется по правилам данного языка, который представляет собой систему фонетических, лексических, грамматических и стилистических средств и правил общения. Ребёнок усваивает язык в процессе общения со взрослым и учится пользоваться им.

**Занимательность в обучении –** использование различных дидактических

средств, возбуждающих интерес и внимание учащихся и стимулирующих их к учению.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников.

Обозначенная проблема особенно значима в дошкольный период детства – наиболее благоприятный для активного развития познавательных процессов и личности ребенка, его представлений об образе жизни.

Здоровье человека закладывается в детстве. Важное место в сохранении здоровья занимает физическая культура и спорт.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Задачи и содержание воспитания детей старшего дошкольного возраста многогранны. Особое место среди них занимают проблемы охраны здоровья детей и их физического воспитания, т.к. от эффективности решения этих проблем зависит полноценное развитие ребенка.

У детей старшего дошкольного возраста есть все предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни:

- активно развиваются психические процессы, растет самооценка, чувство ответственности;

- заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии; дети умеют сохранять и демонстрировать правильную осанку;

- дети способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности.

Для формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группе детского сада проводится утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу. Утренняя гимнастика и специальные занятия физкультурой в спортивном зале сопровождаются музыкой, что «благоприятно влияет на эмоциональную сферу старшего дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни».

Большое значение на формирование представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры. Проводятся они в группе, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия. Игры старших дошкольников организует воспитатель, но чаще всего сами дети. Как правило, дети играют небольшими группами. Чувство радости, самостоятельности в игре стимулирует старших дошкольников стремиться к еще большей физической активности и к организации здорового образа жизни.

Основополагающий принцип проведения занятий логоритмикой – взаимосвязь речи, музыки и движения. Восприятие речи и музыки осуществляется единой анализаторной системой, поэтому недостатки речевой системы восприятия можно компенсировать с помощью музыкального восприятия. Игровое построение занятий создаёт доброжелательную, эмоционально насыщенную атмосферу совместного творчества детей и взрослых, поддерживает познавательный интерес и внимание, активизирует речь, укрепляет здоровье детей.

**Занятия логоритмикой с детьми способствуют:**

* формированию двигательных умений и навыков, воспитывают правильную осанку, походку, грацию движений, способствуют развитию ловкости, силы, выносливости, координации движений, ориентировке в пространстве; укреплению костно-мышечного аппарата;
* развитию физиологического дыхания, моторных функций, слухового, зрительного внимания, памяти, мимики лица;
* развитию чувства ритма, темпа, фонематического слуха, способности восприятия музыкальных образов и умения ритмично, выразительно двигаться в соответствии с данным образом;
* умению расслабиться, снять напряжение;
* воспитанию личностных качеств, решительности, уверенности в себе, смелости;
* развитию у детей координированных движений рук, ног во время ходьбы и бега;
* устранению скованности, воспитанию свободы действий;
* развитию речевого внимания;
* обучению ребенка переключать внимание, включая смену движений;
* обучению слушать музыку, различать темпы мелодий, петь соответственно со звучанием музыки (тихо-громко);
* развитию артикуляционного аппарата;
* развитию силы голоса и выразительности речи, пения;
* развитию мелкой моторики, точности движений;
* формированию правильной артикуляции звуков.

**Цель:**

Выработка чётких координированных движений во взаимосвязи с

речью.

**Задачи:**

* формировать здоровый образ жизни;
* совершенствовать общую мелкую моторику;
* расширять лексический запас;
* развивать слуховое внимание и зрительную память;
* способствовать развитию мимической выразительности.

**Предварительная работа:**

* беседы с детьми о здоровом образе жизни;
* рассматривание книги «Атлас человека»;
* занятия по развитию речи по темам: «Деревья», «Осень», «Лес»;
* рассматривание иллюстраций о лесе, осени, деревьях;
* отгадывание загадок;
* заучивание стихотворений об осени: Е. Трутнева «Осень», М. Садовский «Осень», И. Бунин «Листопад»;
* чтение художественной литературы: К. Ушинский «Четыре желания», Л. Толстой «Дуб и орешник», Н. Сладков «Почему ноябрь пегий», И. Соколов-Микитов «Листопадничек»;
* прослушивание записей со звуками природы, леса;
* прослушивание произведения П.И. Чайковского «Времена года»;
* разучивание пальчиковых гимнастик, дыхательных упражнений, гимнастики для глаз, мимических упражнений, динамических упражнений;
* разучивание музыкально-ритмической композиции «Резиновый ёжик» из сборника Т. Суворовой «Танцевальная ритмика»;
* рисование «Осенний лес», «Берёзы осенью», «Деревья под дождём и ветром»;
* аппликация «Осеннее дерево», «Букет осенних листьев», «Осенний ковёр»;
* лепка «Деревья»; пластилинография «Разные листья»;
* конструирование из бумаги «Белая берёза»,«Плетёная корзина»;
* дидактические игры: «С какого дерева лист», «Угадай по описанию», «Что нам осень принесла», «Посчитай листья, деревья», «Назови ласково», «Три слова».

**Материалы, инструменты, оборудование.**

* разноцветные осенние листья из бумаги (берёзы, рябины, дуба);
* картинки для фланелеграфа («солнце», «тучки»);
* листья, не раскрашенные по количеству детей;
* гуашевые краски (жёлтая, красная, оранжевая);
* кисти для раскрашивания листьев по количеству детей;
* баночки с водой;
* резиновый ёжик;
* музыкальный центр;
* музыкальное сопровождение;
* костюм для “ёжика”;
* фланелеграф;
* стол для красок;
* корзина.

**Ход занятия:**

*Дети, одетые в спортивную форму, стоят врассыпную на ковре в зале. На полу разложены бумажные осенние листья.*

***I.Организационный момент.***

**Воспитатель: -** Ребята, вы все знаете, что необходимо заботиться о своём здоровье. Кто мне ответит: что для этого нужно делать?

**Дети: -** Заниматься спортом, делать зарядку, правильно питаться, закаляться, много играть и гулять…

**Воспитатель: -**Правильно. А теперь я хочу вас пригласить на прогулку в осенний лес. Посмотрите, как много в лесу листьев. Беритесь за руки и идём хороводным шагом между листочками:

В лес осенний на прогулку

Приглашаю вас пойти.

Интересней приключенья

Нам, ребята, не найти.

Друг за дружкой становитесь,

Крепко за руки беритесь.

По дорожкам, по тропинкам,

По лесу гулять пойдём.

Много, много интересного,

Мы всегда в лесу найдем.

***II. Основная часть.***

1. ***Динамическое упражнение “На прогулку”.***

*Дети берутся за руки и за логопедом идут хороводным шагом “змейкой” между разложенными на полу листьями и декламируют стихотворение.*

**Дети** *(хором)*:

Праздник осенью в лесу –

И светло, и весело.

Вот какие украшенья

Осень здесь развесила.

*Дети, продолжая идти хороводным шагом, выполняют динамическое упражнение.*

***2. Динамическое упражнение “Мы идём”.***

**Хором:** - Мы идём: та-та-та *(Обычная ходьба)*.

Мы поём: ля-ля-ля. *(Ходьба на носках)*.

Мы едем: ту-ту-ту. *(Ходьба на всей стопе, руки согнуты в локтях)*.

Мы кричим: ау-ау. *(Стоя наместе, говорят, приложив руки рупором ко рту).*

*Дети остановились, стоя в кругу.*

**Воспитатель: -**Вот мы укрепили ноги, и зашли с вами далеко в лес. Ребята, скажите: осенью на деревьях листья какого цвета?

**Дети: -** Жёлтого, красного, оранжевого.

**Воспитатель: -**Налетел ветерок, зашумели листочки, полетели на землю. Давайте покажем, как дует ветерок, и летят листочки. Давайте разлетимся, как листочки.

*Дети встают врассыпную и выполняют дыхательное упражнение.*

***3. Дыхательное упражнение “Ветер и листья”.***

**Хором:-** Дует лёгкий ветерок – Ф-Ф-Ф…

И качает так листок – Ф-Ф-Ф…

Дует сильный ветерок – Ф-Ф-Ф…

И качает так листок – Ф-Ф-Ф…

**Воспитатель:**- Дует ветерок, качаются листочки и поют свои песенки.

**Хором: -** Осенние листочки на веточках сидят,

Осенние листочки детям говорят:

Осиновый – а-а-а…

Рябиновый – и-и-и…

Берёзовый – о-о-о…

Дубовый – у-у-у…

**Воспитатель: -** Ребята, посмотрите, как много в лесу листьев. Давайте соберём осенний букет. Чтобы наши ручки были ловкими и сильными, надо сделать гимнастику для пальчиков. Приготовьте свои ручки.

***4. Пальчиковая игра “Осенний букет”.***

**Хором: -** Раз, два, три, четыре, пять –

Будем листья собирать. *(Сжимать и разжимать кулачки).*

Листья берёзы, *(Загибать поочерёдно пальцы, начиная с*

Листья рябины, бо*льшого, на обеих руках).*

Листики тополя,

Листья осины,

Листики дуба

Мы соберём

В вазу осенний

Букет отнесём. *(Сжимать и разжимать кулачки).*

**Воспитатель: –** Молодцы, ребята, хорошо размяли свои пальчики. Теперь садитесь на «осенний ковёр».

*Дети садятся полукругом на ковёр перед фланелеграфом, скрестив ноги.*

*Логопед выставляет на фланелеграфе изображения «солнышка» и« тучек».*

**Воспитатель:–**Ребята, посмотрите, какое яркое солнышко.Но вдруг налетели тучки, и солнышко стало играть с тучками в прятки. И мы с вами поиграем и сделаем гимнастику для глаз, чтобы они не уставали. Глаза тоже надо тренировать, как и другие части тела.

***5. Гимнастика для глаз “Солнышко и тучки”.***

Солнышко с тучками в прятки играло.*(Посмотреть глазами*

Солнышко тучки-летучки считало:*вправо-влево, вверх-вниз*

Серые тучки, чёрные тучки.*на каждую строчку*

Лёгких – две штучки*, стихотворения)*

Тяжёлых – три штучки.

Тучки попрятались, тучек не стало.*(Закрыть глаза ладонями).*

Солнце на небе вовсю засияло. *(Поморгать глазами).*

**Воспитатель: -** Посмотрите: тучки закрыли солнышко, и закапал дождь.

*Логопед закрывает «солнышко» « тучками» на фланелеграфе.*

**Воспитатель: -** Чтобы быть красивыми, иметь правильную осанку и не уставать, надо делать массаж. Скорее вставайте друг за другом и будем делать массаж спины.

*Дети встают друг за другом “паровозиком”,и выполняют массаж спины друг другу.*

***6. Массаж спины “Дождь”.***

**Хором: -** Дождь! Дождь! Надо нам. *(Хлопки ладонями по спине).*

Расходиться по домам. *(Хлопки ладонями по спине).*

Гром! Гром, как из пушек.*(Поколачивание кулачками).*

Нынче праздник у лягушек. *(Поколачивание кулачками).*

Град! Град! Сыплет град!*(Постукивание пальчиками).*

Все под крышами сидят. *(Постукивание пальчиками).*

Только мой братишка в луже *(Поглаживание спины ладошками).*

Ловит рыбу нам на ужин.*(Поглаживание спины ладошками).*

**Воспитатель: -** Наши спинки стали крепкими и мы можем продолжать прогулку по лесу.

***7. Мимическое упражнение с элементами рисования “Листьям грустно-весело”.***

*Дети разбегаются по группе и встают врассыпную. Логопед разбрасывает не раскрашенные листья.*

**Воспитатель: -** Ребята, прошёл дождь и смыл краску с осенних листьев. Как вы думаете, листьям грустно или весело?

**Дети: -** Грустно.

**Воспитатель: -** Покажите, какие листья лежат на земле грустные. Что нужно сделать, чтобы листьям стало весело?

**Дети:** - Раскрасить их.

*Дети берут листья с пола, краску и кисти со стола и раскрашивают листья.*

**Воспитатель:-** А теперь листьям весело или грустно?

**Дети: -** Весело.

**Воспитатель: -** Покажите, какие листья стали весёлые.

*Дети показывают друг другу раскрашенные ими листья.*

**Воспитатель:** - Положите листья в корзину. Мы отнесём их в детский сад.

*Дети берут свои листья и кладут их в корзину.*

**Воспитатель:** - Ребята, давайте представим, что мы листья, которые, танцуя, плавно опускаются на землю.

*Дети стоят врассыпную.*

***8. Танец с листьями.***

**Воспитатель: -** Листья осенние тихо кружатся,

Листья нам под ноги тихо ложатся.

И под ногами шуршат-шелестят,

Будто опять закружиться хотят.

Ш-ш-ш-ш…

*Дети кружатся. Опускаются на колени. Водят руками по полу. Качают руками влево – вправо и произносят «Ш-ш-ш-…».*

**Воспитатель: -** Очень красиво показали вы танец листочков. Вставайте на ножки.Ребята, послушайте, кто-то фыркает: Фыр - фыр - фыр… Как вы думаете, кто это?

**Дети: -** Ёжик.

*Логопед показывает резинового ёжика.*

**Воспитатель:**– Этоёжик. Он бегает по лесу, ищет грибы, ягоды и любит танцевать и играть. Ёжик тоже заботится о своём здоровье. Он приглашает вас потанцевать. Вставайте скорее в круг.

*Звучит песня «Резиновый ёжик» в исполнении Сергея и Татьяны Никитиных.Дети выполняют ритмическиедвижения в кругу.*

**Воспитатель: –**Ёжику очень понравился ваш танец. А теперь ёжик приглашает нас поиграть с ним в игру “Догонялки”, но ему нужен помощник.

*Логопед надевает на ребёнка костюм «ёжика».*

***9. Подвижная игра “Догонялки”.***

*Дети встают в круг, в центре “ёжик”. Дети идут хороводом под быструю музыку в одну сторону, “ёжик” в другую сторону. После окончания музыки дети хлопают в ладоши и говорят:*

**Дети: -** Раз, два, три –

Ребятишек догони!

*Дети разбегаются, “ёжик” старается их поймать. Игра проводится два раза.*

**Воспитатель: –** Ой, ребята, опять дождь собирается. Не пора ли нам домой? Ребята, покажите, как падают капли дождя.

***10. Ритмическое упражнение “Капли”.***

**Воспитатель: -** Капля – раз! Капля – два!

*(Удары ладонями обеих рук по коленям с усилением темпа).*

Капли медленно сперва.

Стали капли ударять,

Капля каплю догонять.

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом.

До свиданья, лес густой!

Побежим скорей домой!

**Воспитатель: –** Ёжик решил проводить нас домой. Идём скорее за ним в наш детский сад.

*Логопед отдаёт резинового ёжика ребёнку в костюме «ёжика».Дети идут друг за другом под весёлую музыку. Впереди «ёжик».*

**Итог занятия:**

**Воспитатель: –** Ну вот, ребята, мы и вернулись в детский сад. У нас была весёлая прогулка по осеннему лесу. Вспомните, что мы видели в лесу?

**Дети:** - Деревья, листья.

**Воспитатель: –** Кого мы встретили в лесу и что делали?

**Дети:** - Ёжика. Мы танцевали и играли с ним в догонялки.

**Воспитатель: –** Что мы укрепляли во время прогулки?

**Дети:** - Ноги, руки, пальцы, глаза, спину.

**Воспитатель: –** А зачем мы это делали?

**Дети:** - Чтобы быть здоровыми, сильными, красивыми, умелыми. И ещё чтобы научиться правильно говорить.

**Воспитатель: –** Вам понравилось? Будем ещё тренировать своё тело, заниматься гимнастикой, укреплять своё здоровье?

**Дети:** - Да.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. М. Воробьева Воспитание здорового образа жизни у дошкольников. Дошкольное воспитание. – 1998. - № 7.
2. М. Маханева. Новые подходы к организации физического воспитания детей. Дошкольное воспитание. – 1993. - № 2.
3. М. Ю. Картушина. Логоритмические занятия в детском саду. - М.; ТЦ «Сфера», 2005 г.
4. О.С. Боромыкова. Коррекция речи и движения с музыкальным сопровождением. – С.-Пб.: 1999 г.
5. Золотая коллекция. Афоризмы. – Мн.: Харвест, М. АСТ, 2000 г.
6. Современный словарь по педагогике. – Мн.: Современное слово, 2001.
7. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. Развивающая педагогика оздоровления. – М.: ТЦ Сфера, 2000 г.
8. И.С. Лопухина. Логопедия – речь, ритм, движение. – С-Пб,: 1997 г.
9. М.А. Михайлова, Н.В. Воронина. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. -Ярославль, 2000 г.
10. В.В. Цвынтарный. Играем пальчиками и развиваем речь – С-Пб,: 1999 г.