

Проект «Здоровое звучание»: музыкальные занятия со здоровьесберегающими технологиями для дошкольников 2–6 лет

Паспорт проекта

Раздел	Содержание
Тип проекта	Здоровьесберегающий, музыкально-оздоровительный
Участники	Дошкольники 2–6 лет, музыкальный руководитель, воспитатели
Продолжительность	Учебный год (сентябрь – май)
Форма проведения	Групповые музыкальные занятия, 2 раза в неделю, 25–35 минут в зависимости от возраста
Цель	Сохранение и укрепление здоровья дошкольников через интеграцию здоровьесберегающих технологий в музыкальную деятельность
Задачи	Развивать дыхание, мелкую и крупную моторику, музыкальное восприятие через классическую музыку;

Раздел

Содержание

формировать навыки саморегуляции; создавать эмоционально благоприятную среду

Принципы построения проекта

1. **Возрастная универсальность** — каждое упражнение имеет три уровня сложности: для малышей (2–3 года), средняя группа (3–4 года), старшая/подготовительная (5–6 лет).
 2. **Единство музыки и движения** — классическая музыка не фоновое сопровождение, а организующее начало: темп, характер, динамика произведения задают ритм и качество движений.
 3. **Сезонность** — атрибуты и образы меняются в соответствии с временем года, что поддерживает интерес и связь с окружающим миром.
 4. **Безусловное принятие** — нет «правильного» и «неправильного» выполнения, поощряется любое участие.
-

Структура каждого занятия

Занятие строится по принципу «волны»: от спокойного пробуждения через активную фазу к расслаблению. Все блоки присутствуют на каждом занятии, но наполняются разным содержанием.

Блок	Время	Для 2–3 лет	Для 3–4 лет	Для 5–6 лет
Приветствие + дыхание	5–7 мин	1–2 дыхательных упражнения	2–3 упражнения	3–4 упражнения с усложнением
Крупная моторика под музыку	8–10 мин	Простые движения: хлопки, топанье, наклоны	Движения с атрибутами, перестроения	Танцевальные комбинации, игры с правилами
Мелкая моторика под музыку	5–7 мин	Пальчиковые игры, манипуляции с лёгкими атрибутами	Пальчиковые сказки под музыку, работа с трубочками	Графические элементы, пальчиковый театр, сложные манипуляции
Слушание музыки + релаксация	5–8 мин	Лёжа или сидя, 1–2 минуты прослушивания	2–3 минуты, с образным рассказом	3–5 минут, с обсуждением характера музыки

Блок	Время	Для 2–3 лет	Для 3–4 лет	Для 5–6 лет
Прощание	2–3 мин	Ритуал завершения	То же + короткий рефлексивный вопрос	То же + выбор любимого упражнения

Развивающая среда

Трубочки для выдоха

Короткие прозрачные пластиковые трубочки (длина 10–15 см, диаметр 1–1,5 см). На одном конце лёгкий предмет: шарик из фольги, кусочек ваты, мини-помпон. Ребёнок дует в трубочку — предмет подлетает или сдвигается.

- **2–3 года:** дуют короткими порывами, наблюдают за движением
- **3–4 года:** пытаются удержать шарик в воздухе несколько секунд
- **5–6 года:** дуют с разной силой по сигналу (тихо-громко в музыке), считают «полёты»

Трубочки дезинфицируются после каждого использования, у каждого ребёнка — индивидуальная.

Сезонные атрибуты

Все атрибуты изготавливаются из тонкой бумаги, ваты, фольги — материалов, которые легко приводятся в движение слабым выдохом или движением руки.

Осень (сентябрь – ноябрь)

- Бумажные листики (клён, дуб, берёза) — размер 5–8 см, вырезаны из тонкой цветной бумаги. Сдуваем с ладони, с листа картона, с пола; собираем в корзинку под музыку.
- «Червячки» — узкие полоски тонкой бумаги 3×15 см, скрученные в спираль. Кладутся на стол, ребёнок дует — «червячок» шевелится и ползёт. Используются в пальчиковых играх: наматываем на палец, раскручиваем, перебираем.

Зима (декабрь – февраль)

- Снежинки из тонкой белой бумаги и салфеток — размер 3–6 см. Сдуваем с ладони («метель»), бросаем вверх и ловим («снегопад»), раскладываем по кругу и перешагиваем.
- Бумажные и ватные снежки — диаметр 2–4 см. Перекатываем между ладонями, бросаем в цель (корзину), подбрасываем и ловим двумя руками, одной рукой.
- Дождинки — мелкие кусочки фольги или плёнки (1–2 см), используем в дыхательных упражнениях: сдуваем с трубочки, с ладони.

Весна (март – май)

- Бабочки из тонкой бумаги (папиросной, креповой) — размер 6–10 см, с телом из прищепки или без. Летают под музыку, садятся на цветы (раскладываем на полу картонные цветы), «взлетают» от выдоха через трубочку.
- Листики молодые (светло-зелёные) — возвращаются для весенних вариаций: лёгкий ветерок, росток из семечка.

Хранение и оформление

Атрибуты хранятся в прозрачных контейнерах с подписями и картинками. Доступны детям в свободной деятельности — после объяснения правил использования. В музыкальном зале оформляется «сезонный уголок»: дерево, меняющее «одежду» (листья, снежинки, цветы), рядом — корзинки с атрибутами и трубочками.

Дополнительное оборудование

- Цветные шёлковые платочки (30×30 см) — для крупных маховых движений, «волн», накидывания на голову
- Мягкие мячики (диаметр 5–8 см) — для перекатов, бросков, сжатия
- Сенсорные мешочки (тканевые, с наполнителем: гречка, рис, горох) — для самомассажа ладоней, стоп
- Аудиоаппаратура с качественным звучанием — колонка или музыкальный центр
- Коврики для лежания и релаксации — индивидуальные, с markings

Музыкальный репертуар

Подобран по принципам: ясная форма, выразительный характер, доступная длительность. Произведения чередуются в течение года, каждое звучит 3–4 недели, чтобы дети узнавали и «присваивали» музыку.

Блок	Произведение	Композитор	Характер
Дыхание	«Утро» из «Пер Гюта»	Э. Григ	Спокойное, светлое
Дыхание	«Подснежник» (Времена года, апрель)	П. Чайковский	Лирическое, нежное
Крупная моторика	«Весёлый крестьянин»	Р. Шуман	Бодрый, чёткий ритм

Блок	Произведение	Композитор	Характер
Крупная моторика	«Камаринская»	П. Чайковский	Энергичный, танцевальный
Крупная моторика	«Турецкое марш»	В. Моцарт	Чёткий, торжественный
Мелкая моторика	«Шествие гномов»	Э. Григ	Сосредоточенный, тихий
Мелкая моторика	«Болтуня» (Сильва)	С. Прокофьев	Лёгкий, быстрый, «щебечущий»
Релаксация	«Лебедь»	К. Сен-Санс	Плавный, тягучий
Релаксация	«Грёзы»	Р. Шуман	Мечтательный, мягкий
Релаксация	«Утро»	Э. Григ	(можно использовать в двух блоках)

Работа с детьми по блокам

Блок 1. Дыхательные упражнения

Цель: формирование правильного носового дыхания, увеличение объёма выдоха, развитие умения соотносить дыхание с характером музыки.

Базовые правила для всех возрастов:

- Вдох — через нос, выдох — через рот, плавный, длинный
- Плечи не поднимаются, живот «надувается» и «сдувается»
- Упражнение длится не более 1–1,5 минут, между повторениями — пауза

Осень

Упражнение «Ветерок и листики»

Музыка: Э. Григ, «Утро» (спокойный фрагмент)

- **2–3 года:** ребёнок кладёт бумажный листик на ладонь, медленно дует — «листик летит». Педагог показывает, помогает поднести ладонь. Достаточно 2–3 попыток.
- **3–4 года:** листик на ладони, дуют так, чтобы он слетел и пролетел хотя бы 20–30 см. Потом поднимают с пола и повторяют. Дуют 3–4 раза, чередуя с обычным дыханием.
- **5–6 лет:** дуют с разной силой — под тихую музыку «лёгкий ветерок» (листик чуть шевелится), под более громкий фрагмент «сильный ветер» (листик улетает далеко). Считают, на каком выдохе листик улетел дальше.

Упражнение «Червячки проснулись»

Музыка: Э. Григ, «Шествие гномов»

- **2–3 года:** бумажный червячок на столе, ребёнок дует — «червячок шевелится». Воспитатель сопровождает образом: «Червячок проснулся, потянулся».
- **3–4 года:** дуют, стараясь проползти червячка по «дорожке» (нарисованной линии на бумаге) — 10–15 см.

- **5–6 лет:** дувают поочередно через трубочку и без неё, замечают разницу. «Червячок ползёт по дорожке к яблочку» — дуют несколько раз, направляя движение.

Зима

Упражнение «Снегопад»

Музыка: П. Чайковский, «Подснежник» (апрель) — зимой используем как «таяние снежинок», или любой спокойный фрагмент

- **2–3 года:** снежинка на ладони, дуют — «снежинка летит». 2–3 повторения.
- **3–4 года:** дуют на снежинку через трубочку, наблюдают за «полётом». Потом кладут несколько снежинок на тёмный картон и дуют поочередно — «метель».
- **5–6 лет:** дуют на снежинку через трубочку, стараясь удержать её в воздухе 3–5 секунд. Меняют силу выдоха под музыку: тихо — «снежинка кружится», громче — «снежинка улетает».

Упражнение «Сдуй снежок»

Музыка: Р. Шуман, «Грёзы»

- **2–3 года:** ватный снежок на ладони, дуют — «снежок катится». Помогаем, если не получается.
- **3–4 года:** снежок на краю стола, дуют — стараются сдвинуть с места. Понимают, что ватный снежок лёгкий, а бумажный — тяжелее.
- **5–6 лет:** дуют на снежок через трубочку, «загоняют» в нарисованные на столе «ворота» (две линии 15 см apart).

Весна

Упражнение «Бабочка летит»

Музыка: К. Сен-Санс, «Лебедь» или П. Чайковский, «Подснежник»

- **2–3 года:** бабочка из тонкой бумаги на ладони, ребёнок дует — «бабочка взлетает». Если не получается — подбрасываем рукой и дуем, пока летит.
- **3–4 года:** дуют через трубочку — бабочка «взлетает» выше и дальше. Кладём бабочку на «цветок» (картонный кружок), дуют, чтобы она «перелетела» на соседний цветок.
- **5–6 лет:** дуют через трубочку, направляя бабочку к определённому цветку (педагог называет цвет). Чередуют сильный и слабый выдох: «бабочка летит высоко — низко».

Упражнение «Дождик»

Музыка: Э. Григ, «Утро»

- **2–3 года:** дождевики (кусочки фольги) на ладони, дуют — «дождик идёт». Лёгкое, естественное упражнение.
- **3–4 года:** дождевики на тёмном картоне, дуют через трубочку — «капельки разлетаются». Подсчитывают, сколько дождинок улетело с картона.
- **5–6 лет:** дуют через трубочку, стараясь сдуть дождевики в определённую зону (нарисованный круг). Чередуют: дуем на «дождевики» — отдыхаем — дуем снова.

Блок 2. Крупная моторика

Цель: развитие координации, равновесия, ориентации в пространстве, умения двигаться в соответствии с характером и темпом музыки.

Общие принципы:

- Движения не требуют предварительного разучивания у малышей — педагог показывает и двигается вместе с детьми

- Движение должно соответствовать характеру музыки: бодрая музыка — активные, чёткие движения; спокойная — плавные, мягкие
- Для каждого возраста — свой радиус движения: малыши двигаются на месте или в маленьком кругу, старшие — по всему залу

Осень

Упражнение «Листики кружатся»

Музыка: П. Чайковский, «Камаринская»

- **2–3 года:** берём по одному листику в каждую руку, поднимаем вверх, опускаем, машем, бросаем и поднимаем. Хлопаем в ладоши с листиком — «шуршим». Простые движения, повтор за педагогом.
- **3–4 года:** с листиками в руках кружимся, бегаем лёгким бегом по залу, останавливаемся по окончании музыки («листки упали» — приседаем). Собираем листики в корзинку.
- **5–6 лет:** импровизация — «осенний вальс» с листиками: кружение, взмахи, наклоны, бросание вверх и ловля. Двигаются парами: «два листика летят рядом».

Упражнение «Прогулка по листикам»

Музыка: Р. Шуман, «Весёлый крестьянин»

- **2–3 года:** листики разложены на полу, перешагиваем через них, высоко поднимая колени. Педагог: «Идём по осенним листикам — шур-шур».
- **3–4 года:** перешагиваем, потом прыгаем через листики на двух ногах. Идём «как мишки» — широко, на внешней стороне стопы.
- **5–6 лет:** перешагиваем под музыку, меняя шаг по сигналу: «на носочках», «на пяточках», «как цапля» (на одной ноге). Прыгаем через листики с продвижением вперёд.

Зима

Упражнение «Снежки»

Музыка: В. Моцарт, «Турецкий марш»

- **2–3 года:** берём ватный снежок в ладони, катаем между ними («лепим снежок»), подбрасываем и ловим двумя руками. Бросаем в корзину с близкого расстояния.
- **3–4 года:** лепим-катаем, подбрасываем и ловим, бросаем в цель (корзина, обруч на полу) с расстояния 1–1,5 м. Перекидываем снежок друг другу в парах.
- **5–6 лет:** бросаем в цель с расстояния 2 м, ловим одной рукой, перебрасываем через «снежную горку» (стул, накрытый белой тканью). Игра «Попади в мишень» — снежки в обруч.

Упражнение «Снежинки танцуют»

Музыка: Э. Григ, «Утро»

- **2–3 года:** снежинка в руке, плавные поднимания руки вверх-вниз, покачивания. Кружимся на месте с снежинкой.
- **3–4 года:** две снежинки — в обеих руках. Плавные взмахи, кружение, опускание на колени («снежинки тают»). Двигаемся по залу лёгким шагом.
- **5–6 лет:** «танец снежинок»: импровизация с двумя снежинками, движения становятся всё медленнее — «снежинки падают и тают» (ложимся на коврик). Учимся соотносить динамику движения с динамикой музыки.

Весна

Упражнение «Бабочки и цветы»

Музыка: К. Сен-Санс, «Лебедь»

- **2–3 года:** бабочка в руке, машем «крылышками» (руки в стороны-к телу), бегаем лёгким бегом по залу. «Бабочка садится на цветок» — приседаем.
- **3–4 года:** бабочки в обеих руках, кружимся, «летаем» по залу, облетая разложенные на полу цветы (картонные кружки). Приседаем на «свой» цветок.
- **5–6 лет:** «танец бабочек»: импровизация с двумя бабочками, движения по сигналу музыки — музыка тише «бабочки летают тихо», громче «быстрее». Садятся на цветы и замирают, когда музыка заканчивается.

Упражнение «Весенняя прогулка» (с шёлковыми платочками)

Музыка: Р. Шуман, «Весёлый крестьянин»

- **2–3 года:** платочек в руке, машем, поднимаем вверх, прячем за спину. Бегаем с платочком, машем «мы увидели весну».
- **3–4 года:** платочек — «руль», «крыло», «волна». Меняем образ по подсказке педагога. Бежим змейкой за педагогом с платочками.
- **5–6 лет:** «весенний ветер» — взмахи платочками разной амплитуды, кружение, бег парами «навстречу друг другу», построение в круг и «волна» — поочерёдные взмахи.

Блок 3. Мелкая моторика

Цель: развитие тонких движений пальцев, зрительно-моторной координации, тактильной чувствительности, подготовка руки к письму.

Общие принципы:

- Упражнения выполняются сидя за столом или на ковре — после активной фазы это естественный переход к более спокойной деятельности

- Каждое упражнение сопровождается коротким стихотворным текстом или образным рассказом
- Музыка звучит тихо, создавая фон, либо ритмично совпадает с движениями

Осень

Упражнение «Пальчиковая осень»

Музыка: Э. Григ, «Шествие гномов»

- **2–3 года:** листик зажимаем между большим и указательным пальцами, «щиплем». Перекладываем из руки в руку. Катаем листик пальчиками по столу.
- **3–4 года:** выкладываем из листиков дорожку на столе, «идём» по ней пальчиками (большим и указательным). Зажимаем листик разными пальцами по очереди: большой-указательный, большой-средний, большой-безымянный, большой-мизинец.
- **5–6 лет:** выкладываем из листиков узор по образцу, «перешагиваем» пальчиками. Наматываем червячка (бумажную полоску) на указательный палец, потом разворачиваем.

Упражнение «Червячки играют»

Музыка: С. Прокофьев, «Болтунья»

- **2–3 года:** берём червячка (бумажную полоску) щепотью, сжимаем, разжимаем. Перекладываем из руки в руку. Педагог: «Червячок спрятался» — зажимаем в кулачке, «показался» — разжимаем.
- **3–4 года:** наматываем червячка на палец, разворачиваем. «Червячок ползёт» — перебираем пальчиками по столу, толкая червячка.
- **5–6 лет:** червячок в одной руке, перекладываем в другую «через пальцы» (перекатываем). Двумя руками одновременно: в правой наматываем, в левой разворачиваем.

Зима

Упражнение «Снежинки на ладошке»

Музыка: П. Чайковский, «Подснежник»

- **2–3 года:** снежинку кладём на ладонь, гладим другой рукой («снежинка тает»). Зажимаем между ладонями, растираем. Разжимаем — «снежинка растаяла».
- **3–4 года:** снежинку перекладываем с пальца на палец (как клавиши). Зажимаем кончиками пальцев, стараемся не уронить. Двигаем снежинку по «дорожке», нарисованной на бумаге, толкая пальцем.
- **5–6 лет:** выкладываем снежинками узоры по образцу. «Пишем» снежинкой в воздухе: круг, зигзаг, восьмёрку. Двумя руками одновременно — две снежинки, зеркальные движения.

Упражнение «Снежки-малышки» (с сенсорными мешочками)

Музыка: Р. Шуман, «Грёзы»

- **2–3 года:** сжимаем мешочек в кулачке, разжимаем. Катаем между ладонями. Педагог: «Снежок тает» — медленно разжимаем.
- **3–4 года:** катаем по тыльной стороне ладони (самомассаж). Перекладываем из руки в руку «через пальцы». Сжимаем 5 раз, считаем.
- **5–6 лет:** катаем по каждому пальцу отдельно («колечки»). Перекладываем за спиной — из руки в руку. Закрываем глаза, угадываем, какой наполнитель (гречка/рис/горох).

Весна

Упражнение «Бабочка на пальчике»

Музыка: К. Сен-Санс, «Лебедь»

- **2–3 года:** бабочка на указательном пальце, «машем крылышками» (сгибаем-разгибаем палец). Пересаживаем с пальца на палец.

- **3–4 года:** бабочка «летает» по ладони — перебираем пальцами, толкая бабочку. Зажимаем бабочку между двумя пальцами, потом «отпускаем» — взмах.
- **5–6 лет:** бабочка «летает» по «дорожке» (рисуем на бумаге линию, зигзаг) — ведём пальцем. Двумя бабочками — зеркальные движения на обеих руках.

Упражнение «Цветок для бабочки»

Музыка: С. Прокофьев, «Болтунья»

- **2–3 года:** из червячков (бумажных полосок) «складываем» цветок — скручиваем, зажимаем. Простые действия, акцент на захват и отпускание.
- **3–4 года:** скручиваем бумажную полоску в спираль — «бутон». Раскручиваем — «цветок раскрылся». Соединяем два червячка в «стебелёк».
- **5–6 лет:** выкладываем цветок из полосок по образцу. Скручиваем полоску «от себя» и «к себе» — замечаем разницу. Делаем «лепестки»: сгибаем полоску пополам, сжимаем.

Блок 4. Слушание музыки и релаксация

Цель: развитие музыкального восприятия, эмоциональной отзывчивости, формирование навыков расслабления и саморегуляции.

Общие принципы:

- Дети располагаются лёжа на ковриках (с 3 лет) или сидя в кругу (2–3 года)
- Педагог может сопровождать музыку коротким образным рассказом или предложить тишину
- После прослушивания — короткий обмен впечатлениями (для старших) или улыбка-обмен (для малышей)

Осень

Музыка: Э. Григ, «Утро» Образ: «Мы лежим на тёплой осенней траве, светит солнышко. Вдохнули тёплый воздух — выдохнули. Музыка похожа на то, как солнце медленно поднимается. А что вы почувствовали?»

- **2–3 года:** лежим 1–2 минуты, слушаем. Педагог гладит по спинке (поглаживание — здоровьесберегающий приём).
- **3–4 года:** лежим 2–3 минуты. После: «Какое настроение у музыки — весёлое или грустное?»
- **5–6 лет:** лежим 3–4 минуты. После: «Что представляли? Кому бы рассказала эту музыку?»

Зима

Музыка: Р. Шуман, «Грёзы» Образ: «Снежинки тихо падают, всё вокруг белое и тихое. Мы лежим на тёплом одеяле, отдыхаем. Вдох — выдох. Тихо-тихо».

- **2–3 года:** 1–2 минуты, тихий голос педагога.
- **3–4 года:** 2–3 минуты. «Музыка убаюкивает, как колыбельная».
- **5–6 лет:** 3–5 минут. «Какой инструмент звучит? Что меняется в музыке — становится громче или тише?»

Весна

Музыка: К. Сен-Санс, «Лебедь» Образ: «Лебедь плывёт по воде, вода гладкая, тихая. Мы тоже плывём — медленно, плавно. Вдох — выдох. Лебедь спокоен».

- **2–3 года:** 1–2 минуты. Педагог: «Лебедь плывёт... тихо... спокойно».
 - **3–4 года:** 2–3 минуты. «Лебедь плывёт быстро или медленно? Какая музыка — быстрая или медленная?»
 - **5–6 лет:** 3–5 минут. «Какой инструмент играет мелодию? Как меняется настроение лебедя по ходу музыки?»
-

Работа с родителями

- **Консультации** (1 раз в квартал) — буклеты с описанием дыхательных и пальчиковых упражнений, которые можно выполнять дома
 - **Открытое занятие** (1 раз в полугодие) — родители участвуют вместе с детьми
 - **Домашний арсенал** — рекомендации по изготовлению сезонных атрибутов вместе с ребёнком: «Сделайте снежинки из салфеток», «Вырежьте листики вместе»
 - **Музыкальная шкатулка** — плейлист с произведениями из проекта доступен родителям для домашнего прослушивания
-

Ожидаемые результаты

Показатель	2–3 года	3–4 года	5–6 лет
Дыхание	Осваивает носовой вдох, выдох через рот	Увеличивается длительность выдоха, дует направленно	Длительный выдох, соотносит дыхание с музыкой
Крупная моторика	Двигается под музыку, повторяет	Двигается в соответствии с характером музыки,	Импровизирует, двигается в парах, меняет

Показатель	2–3 года	3–4 года	5–6 лет
Мелкая моторика	простые движения	ориентируется в пространстве	движение по сигналу музыки
	Захватывает, зажимает, перекладывает атрибуты	Выполняет дифференцированные движения пальцами, координирует руки	Выполняет сложные манипуляции, зеркальные движения, самомассаж
Музыкальное восприятие	Эмоционально реагирует на музыку	Различает контрастные характеры (весело-грустно)	Различает темп, динамику, узнаёт знакомые произведения
Саморегуляция	Успокаивается после релаксации	Принимает позу покоя, расслабляется по сигналу	Самостоятельно расслабляется, использует дыхание для успокоения

- **Наблюдение** 2 раза в год (октябрь, апрель) — заполнение карты развития по показателям
- **Фотозапись** — фото и короткие видео упражнений для анализа динамики (с согласия родителей)
- **Портфолио** — сезонные поделки ребёнка (листки, снежинки, бабочки, выполненные на занятиях)