

«Здоровое звучание»

Музыкальный проект со здоровьесберегающими технологиями
для дошкольников 2–6 лет

Дыхание • Крупная моторика • Мелкая моторика • Классическая музыка

Обобщение педагогического опыта музыкального руководителя Желтовой С.А.

2026 Екатеринбург

Актуальность и цель проекта

Актуальность

Здоровьесберегающие технологии — приоритетное направление в дошкольном образовании

Музыкальные занятия — естественная среда для интеграции дыхательной гимнастики, моторного развития и эмоциональной саморегуляции

Классическая музыка обладает терапевтическим эффектом и задаёт ритм движений

Проект универсален: подходит для детей от 2 до 6 лет с разным уровнем развития

Цель

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников через интеграцию здоровьесберегающих технологий в музыкальную деятельность с использованием классической музыки

Задачи: развитие дыхания, крупной и мелкой моторики, музыкального восприятия, навыков саморегуляции, создание эмоционально благоприятной среды

Принципы построения проекта

Возрастная универсальность

Каждое упражнение имеет 3 уровня сложности: 2–3 года, 3–4 года, 5–6 лет

Единство музыки и движения

Классическая музыка — не фон, а организующее начало: темп, характер, динамика произведения задают ритм и качество движений

Сезонность

Атрибуты и образы меняются в соответствии с временем года — поддерживает интерес и связь с окружающим миром

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

Блок	2–3 года	3–4 года	5–6 лет
Приветствие + дыхание 5–7 мин	1–2 дыхательных упражнения	2–3 упражнения	3–4 упражнения с усложнением
Крупная моторика 8–10 мин	Хлопки, топание, наклоны	Движения с атрибутами, перестроения	Танцевальные комбинации, игры с правилами
Мелкая моторика 5–7 мин	Пальчиковые игры, манипуляции	Пальчиковые сказки, трубочки	Пальчиковый театр, сложные манипуляции
Слушание + релаксация 5–8 мин	1–2 мин, лёжа или сидя	2–3 мин, с образным рассказом	3–5 мин, с обсуждением

Развивающая среда

Среда проектируется в двух пространствах: музыкальный зал и групповая комната

📌 Музыкальный зал

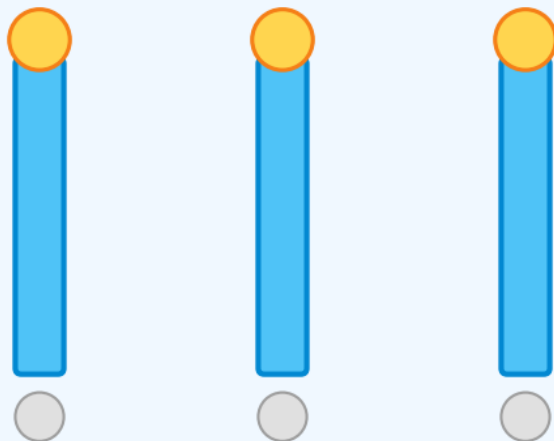
- Трубочки для выдоха (индивидуальные)
- Сезонный уголок: дерево, меняющее «одежду»
- Корзинки с атрибутами по сезонам
- Цветные шёлковые платочки 30×30 см
- Мягкие мячики (5–8 см)
- Коврики для релаксации
- Аудиоаппаратура с качественным звучанием

📌 Групповая комната

- Прозрачные контейнеры с сезонными атрибутами
- Подписи и картинки на контейнерах
- Доступность для самостоятельной деятельности
- Сенсорные мешочки (гречка, рис, горох)
- Трубочки для выдоха (после дезинфекции)
- Мини-сезонный уголок в группе
- Плейлист для свободного прослушивания

Трубочки для выдоха

Трубочки для выдоха



Шарик подлетает от выдоха

Короткие прозрачные трубочки (10–15 см)

На конце — лёгкий предмет: шарик из фольги, кусочек ваты, мини-помпон

Ребёнок дует в трубочку — предмет подлетает или сдвигается

2–3 года: короткие порывы, наблюдение за движением

3–4 года: удержание шарика в воздухе несколько секунд

5–6 лет: дуют с разной силой по сигналу музыки



Дезинфекция после каждого использования, индивидуальные

Сезонные атрибуты: Осень

Осенние листья из тонкой бумаги



Сдуваем с ладони, собираем, тащим

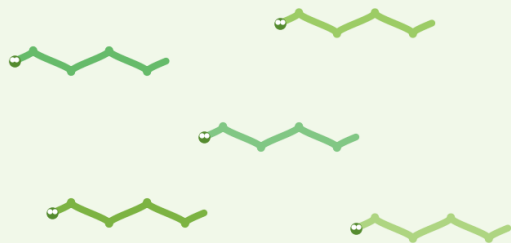
Бумажные листики (клён, дуб, берёза), 5–8 см

Сдуваем с ладони, с картона, с пола

Собираем в корзинку под музыку

Перешагиваем, прыгаем через них

Червячки из тонкой бумаги



Дуем — «ползёт», наматываем на палец

Червячки — полоски тонкой бумаги 3×15 см, в спираль

Дуем — «червячок ползёт» по дорожке

Наматываем на палец, раскручиваем

Перебираем пальчиками по столу

Сезонные атрибуты: Зима

Снежинки из тонкой бумаги



Сдуваем — «метель», ловим — «снегопад»

Снежинки из тонкой бумаги и салфеток, 3–6 см

Сдуваем с ладони — «метель»

Бросаем и ловим — «снегопад»

Раскладываем по кругу, перешагиваем

Дождинки — мелкие кусочки фольги (1–2 см)

Сдуваем с трубочки, с ладони

Бумажные и ватные снежки



Катаем, подбрасываем, бросаем в цель

Бумажные и ватные снежки, 2–4 см

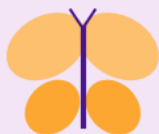
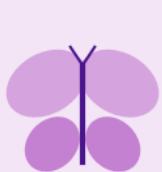
Перекатываем между ладонями, подбрасываем, ловим

Бросаем в цель (корзину, обруч)

Перекидываем в парах, забрасываем через «горку»

Сезонные атрибуты: Весна

Бабочки из тонкой бумаги



Сдуваем через трубочку, «летаем» под музыку

Бабочки из папиросной / креповой бумаги, 6–10 см

Сдуваем через трубочку — бабочка «взлетает»

«Перелетает» с цветка на цветок

Танцуем, кружимся, «садимся» на цветы

2–3 года: подбрасываем рукой и дуем

3–4 года: дуем через трубочку на соседний цветок

5–6 лет: направляем к определённому цветку, меняем силу

Молодые светло-зелёные листики возвращаются

для весенних вариаций: ветерок, росток из семечка

Блок 1. Дыхательные упражнения

Цель: формирование носового дыхания, увеличение объёма выдоха, связь дыхания с музыкой

🗓 ОСЕНЬ

«Ветерок и листики»

- Дует на бумажный листик с ладони
- Музыка: Э. Григ, «Утро»

«Червячки проснулись»

- Дует на бумажного червячка
- Музыка: Э. Григ, «Шествие гномов»

❄ ЗИМА

«Снегопад»

- Сдуваем снежинку через трубочку
- Музыка: П. Чайковский, «Подснежник»

«Сдуй снежок»

- Дует на ватный снежок через трубочку
- Музыка: Р. Шуман, «Грёзы»

🗓 ВЕСНА

«Бабочка летит»

- Дует на бабочку через трубочку
- Музыка: К. Сен-Санс, «Лебедь»

«Дождик»

- Сдуваем дождевики с картона
- Музыка: Э. Григ, «Утро»

2–3 года: 2–3 попытки, помощь педагога • 3–4 года: удержание, направление выдоха • 5–6 лет: разная сила выдоха по сигналу музыки

Блок 2. Крупная моторика

Цель: координация, равновесие, ориентация в пространстве, движение в соответствии с музыкой

ОСЕНЬ

«Листики кружатся»

Листики в руках: взмахи, кружение, бросание

Музыка: П. Чайковский, «Камаринская»

«Прогулка по листикам»

Перешагиваем, прыгаем, ходьба «как мишки»

Музыка: Р. Шуман, «Весёлый крестьянин»

ЗИМА

«Снежки»

Катаем, подбрасываем, бросаем в цель

Музыка: В. Моцарт, «Турецкий марш»

«Снежинки танцуют»

Плавные взмахи, кружение, «тают» на коврике

Музыка: Э. Григ, «Утро»

ВЕСНА

«Бабочки и цветы»

«Летаем», кружимся, садимся на цветы

Музыка: К. Сен-Санс, «Лебедь»

«Весенняя прогулка» (с платочками)

Взмахи, бег парами, построение «волна»

Музыка: Р. Шуман, «Весёлый крестьянин»

2–3 года: движения на месте, повтор за педагогом • 3–4 года: движение по залу, с атрибутами • 5–6 лет: импровизация, пары, смена движения по музыке

Блок 3. Мелкая моторика

Цель: тонкие движения пальцев, зрительно-моторная координация, тактильная чувствительность

ОСЕНЬ

«Пальчиковая осень»

Зажимаем листик разными пальцами

Музыка: Э. Грэг, «Шествие гномов»

«Червячки играют»

Наматываем, разворачиваем, перебираем

Музыка: С. Прокофьев, «Болтунья»

ЗИМА

«Снежинки на ладошке»

Перекладываем с пальца на палец

Музыка: П. Чайковский, «Подснежник»

«Снежки-малышки» (сенсорные мешочки)

Сжимаем, катаем по ладони, самомассаж

Музыка: Р. Шуман, «Грёзы»

ВЕСНА

«Бабочка на пальчике»

Сгибаем палец — «машем крылышками»

Музыка: К. Сен-Санс, «Лебедь»

«Цветок для бабочки»

Скручиваем полоски, складываем лепестки

Музыка: С. Прокофьев, «Болтунья»

2–3 года: захват, зажим, перекладывание • 3–4 года: дифференцированные движения пальцами • 5–6 лет: зеркальные движения, самомассаж, по образцу

Блок 4. Слушание музыки и релаксация

Цель: музыкальное восприятие, эмоциональная отзывчивость, навыки расслабления и саморегуляции

📖 Осень — Э. Григ, «Утро»

Образ: «Лежим на тёплой траве, светит солнышко... \»

2–3 г: 1–2 мин, поглаживание • 3–4 г: 2–3 мин, «весёлое или грустное?» • 5–6 лет: 3–4 мин, обсуждение

❄️❄️❄️ Зима — Р. Шуман, «Грёзы»

Образ: «Снежинки падают, всё белое и тихое... \»

2–3 г: 1–2 мин, тихий голос • 3–4 г: 2–3 мин, «как колыбельная» • 5–6 лет: 3–5 мин, «что меняется в музыке?»

📖 Весна — К. Сен-Санс, «Лебедь»

Образ: «Лебедь плывёт по воде, плавно и тихо... \»

2–3 г: 1–2 мин, «лебедь плывёт...» • 3–4 г: 2–3 мин, «быстро или медленно?» • 5–6 лет: 3–5 мин, «какой инструмент?»

Музыкальная картотека: классический репертуар

Произведения чередуются в течение года, каждое звучит 3–4 недели, чтобы дети узнавали и «присваивали» музыку

№	Композитор	Произведение	Блок / назначение
1	Э. Григ	«Утро» из сюиты «Пер Гюнт»	Дыхание, релаксация
2	П. Чайковский	«Подснежник» (Апрель, Времена года)	Дыхание, мелкая моторика
3	Р. Шуман	«Весёлый крестьянин»	Крупная моторика
4	П. Чайковский	«Камаринская»	Крупная моторика
5	В. Моцарт	«Турецкий марш»	Крупная моторика
6	Э. Григ	«Шествие гномов»	Мелкая моторика, дыхание
7	С. Прокофьев	«Болтунья»	Мелкая моторика
8	К. Сен-Санс	«Лебедь»	Релаксация, дыхание
9	Р. Шуман	«Грёзы» (Träumerei)	Релаксация, дыхание
10	Э. Григ	«Утро» (фрагмент)	Релаксация, дыхание (повтор)

Ожидаемые результаты

Показатель	2–3 года	3–4 года	5–6 лет
Дыхание	Носовой вдох, выдох через рот	Длительнее выдох, направленное дутье	Длительный выдох, соотносит с музыкой
Крупная моторика	Двигается под музыку, повторяет	Соответствие характеру музыки, ориентировка	Импровизация, пары, смена по музыке
Мелкая моторика	Захват, зажим, переключивание	Дифференц. движения, координация	Зеркальные движения, самомассаж
Музыкальное восприятие	Эмоциональная реакция	Различает контрастные характеры	Различает темп, динамику, узнаёт
Саморегуляция	Успокаивается после релаксации	Принимает позу покоя	Расслабляется, использует дыхание

Работа с родителями

Консультации (1 раз в квартал)

Буклеты с описанием дыхательных и пальчиковых упражнений для дома

Открытое занятие (1 раз в полугодие)

Родители участвуют вместе с детьми, пробуют упражнения

Домашний арсенал

Рекомендации по изготовлению сезонных атрибутов вместе с ребёнком: снежинки из салфеток, вырезание листиков

Музыкальная шкатулка

Плейлист с произведениями из проекта доступен родителям для домашнего прослушивания

Спасибо за внимание!

«Музыка — самое прекрасное после молчания, что есть в мире»

— Габриэль Гарсиа Маркес

Проект «Здоровое звучание» • Обобщение педагогического опыта

Екатеринбург