МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 4 «СОЛНЕЧНЫЙ ЛУЧИК»

г. Черняховск, Калининградская область | Методический кабинет музыкального руководителя

ФГОС ДО • ФОП ДО • ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В МЛАДШЕМ ВОЗРАСТЕ

Технологическая карта и конспект музыкального занятия: «Осенние тропинки здоровья с добрым Ёжиком»

Сроки реализации: Сентябрь 2026 г. (период ранней адаптации)

Возрастная категория: Вторая младшая группа (дети 3–4 лет)

Разработчик: Никифорова Т. С., музыкальный руководитель

Регламент времени: 15 минут (строго по СанПиН 1.2.3685-21)

КОНЦЕПЦИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА (СЕНТЯБРЬ)

Адаптационная специфика детей 3–4 лет: В сентябре у вновь поступивших малышей наблюдается повышенная эмоциональная лабильность, мышечные зажимы плечевого пояса, скованность и поверхностное частое дыхание. Музыкальное занятие строится как мягкая психотерапевтическая и оздоровительная среда: исключаются форсированные звуки, критика и строгая регламентация поз; приоритет отдается тактильному комфорту и игровому сопереживанию.

ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ ЦЕЛЬ И ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЕ ПРОГРАММНЫЕ ЗАДАЧИ (ФОП ДО)

Цель занятия: Сохранение и укрепление психофизического здоровья детей младшего дошкольного возраста, снятие адаптационного стресса и развитие эмоциональной отзывчивости на музыку средствами комплекса игровых здоровьесберегающих технологий.

🌿 Оздоровительные задачи

- Формировать стереотип правильного носового дыхания с удлиненным выдохом (профилактика сезонных ОРВИ).
- Стимулировать биологически активные зоны стоп и ладоней для снятия общего мышечного тонуса.
- Укреплять голосовые связки щадящим режимом фонопедического интонирования без крика.

📚 Образовательные задачи

- Учить детей слышать начало и окончание музыки, реагировать остановкой движения на паузу.
- Побуждать к звукоподражанию природным шумам (шелест листьев «ш-ш», ветерок «ф-ф»).
- Знакомить с элементарными приемами игры на деревянных ложках и колокольчиках.

⚙ Развивающие задачи

- Развивать общую и мелкую моторику, координацию движений при ходьбе по сенсорным дорожкам.
- Развивать слуховое внимание, динамический слух (громко — тихо) и чувство темпа (быстро — медленно).

❤ Воспитательные задачи

- Создавать атмосферу эмоционального тепла, доверия и безопасности в новом пространстве зала.
- Воспитывать бережное отношение к партнерам по игре, чувство сорадования и спокойствия.

ТЕХНОЛОГИИ КОМПЛЕКС ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ МЕТОДИК В СТРУКТУРЕ ЗАНЯТИЯ

Вид технологии	Конкретный педагогический прием	Оздоровительный результат
Кинезиотерапия и босохождение	Ходьба по ребристым и массажным «лесным дорожкам» под марш	Профилактика детского плоскостопия, стимуляция подошвенных рефлексогенных зон
Игровой самомассаж	Поглаживание ладоней, носика, ушек «Ласковый ветерок»	Активизация периферического кровообращения, снятие мимических зажимов
Дыхательная гимнастика	Упражнение «Подуй на золотой листок» (методика А. Стрельниковой)	Увеличение жизненной емкости легких, развитие глубокого диафрагмального выдоха
Музыкотерапия	Релаксационная пауза «Сон на осенней полянке» под звуки природы	Нормализация артериального давления, седативный антистрессовый эффект

РЕСУРСЫ ОБОРУДОВАНИЕ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ И АТРИБУТЫ

Оздоровительные тренажеры	Тактильные и природные пособия	Музыкальное оформление
• Массажные коврики «травка», канат, тактильные следочки • Мячики Су-Джок или натуральные сосновые шишки (по 2 шт.) • Индивидуальные фланелевые коврики для релаксации	• Мягкая игрушка Ёжик с корзинкой • Сухие дубовые и кленовые листья на колечках • Шелковые осенние платочки желтого и оранжевого цвета • Прозрачный зонт с капельками	• Акустическое фортепиано (живой аккомпанемент) • Деревянные ложки с гладкой шлифовкой • Бубенцы и треугольник • Аудиозапись шума дождя и пения птиц (релакс)

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ СЕТКА ХРОНОМЕТРАЖА 15-МИНУТНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФАЗАМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

3 мин (Вход и массаж)	4.5 мин (Дыхание, голос)	4 мин (Шишки, игра)	2.5 мин (Релаксация)	1 мин
Сенсорная тропинка	Дыхание и распевка	Су-Джок терапия и игра	Релаксация	Уход

ЭТАП 1 ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ И ЛОГОРИТМИЧЕСКОЕ ПРИВЕТСТВИЕ (3 МИН)

1.1. Двигательная дорожка «Веселые ножки идут по дорожке» (1.5 мин)

ЛФК • Ортопедия

Дети входят в зал в чешках или носочках с нескользящей подошвой. В зале выложена дорожка: массажные коврики с шипами, ребристый мостик и канат для приставного шага.

> **Муз. руководитель:** *(играет бодрую народную попевку в темпе умеренного шага)*
> «По ровненькой дорожке шагают наши ножки: топ-топ-топ!
> По камушкам, по кочкам, по желтеньким листочкам: прыг-скок, прыг-скок!
> Шли мы, шли и на полянку все пришли!»
> **Воспитатель:** Идет впереди цепочки детей, показывает постановку стопы (с пяточки на носочек), поддерживает малышей за руку, дарит уверенность каждому робкому ребенку.

1.2. Логоритмическое приветствие «Здравствуйте, ладошки!» (М. Картушина) (1 мин)

Логоритмика • Биоточки

Дети стоят в кругу с воспитателем. Музыкальный руководитель поет и показывает выразительные жесты.

Вокальный текст педагога	Оздоровительно-моторное действие детей
«Здравствуйте, ладошки! Хлоп-хлоп-хлоп!»	Ритмичные хлопки ладонь о ладонь (активация центров речи).
«Здравствуйте, ножки! Топ-топ-топ!»	Поочередное притопывание ножками (снятие статики).
«Здравствуйте, щечки! Плюх-плюх-плюх!»	Легкое ритмичное похлопывание пальчиками по щечкам.
«Здравствуй, носик! Бип-бип-бип!»	Мягкое прикосновение указательным пальцем к кончику носа.
«Здравствуйте, гости! Всем привет!»	Широко раскрывают ручки навстречу друг другу, улыбаются.

1.3. Сюрприз: Появление лесного гостя Ёжика (0.5 мин)

Психоэмоциональный контакт

Воспитатель достает из-под березовой веточки мягкого Ёжика: *«Фыр-фыр! Здравствуйте, ребята! Я принес вам волшебную корзинку здоровья!»*. Дети эмоционально откликаются, улыбаются зверьку, исчезает скованность.

ЭТАП 2 ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: ДЫХАТЕЛЬНАЯ, ГОЛОСОВАЯ ГИМНАСТИКА И ПАЛЬЦЕВОЙ МАССАЖ (5.5 МИН)

2.1. Дыхательный тренинг «Осенний ветерок» (методика Стрельниковой для малышей) (1.5 мин)

Дыхательная гимнастика

Оборудование: Воспитатель раздает легкие кленовые листочки на шелковых ниточках.

> **Муз. руководитель:** Ёжик очень любит, когда в лесу дует ласковый ветерок. Давайте покажем, как ветерок дышит!
> • **Вдох:** Спокойный, неслышный короткий вдох через носик (плечи не поднимаем, животик надувается, как шарик).
> • **Выдох:** Губки складываем узкой трубочкой и долго-долго дуем на листочек: *«Ф-ф-ф-ф!»*.
> *Листочек плавно улетает вперед. Упражнение повторяется 3–4 раза. У детей нормализуется газообмен и ритм дыхания.*

2.2. Артикуляционная разминка и фонопедическая распевка «Голоса леса» (В. Емельянов) (1.5 мин)

Фонопедия • Охрана голоса

Упражнения направлены на тренировку круговой мышцы рта, языка и мягкую вибрацию связок без форсирования звука:

- **«Ёжик фыркает»:** Вибрация губ (губной кучерской звук «тпру-у-у» или «фыр-фыр») — массаж артикуляционного аппарата.
- **«Осенний ветерок качает ветки»:** Глиссандо голосом на гласный звук «У-у-у» от низкого регистра к среднему и обратно.
- **«Капельки на дорожке»:** Четкое произношение без напряжения гортани: «Кап! Кап! Кап!» в среднем регистре (ре1–фа1).

2.3. Распевание и пение песенки «Осень к нам пришла» (муз. Е. Макшанцевой) (1.5 мин)

Певческая установка

Дети сидят на стульчиках ровно, спинки прямые, ручки на коленях. Музыкальный руководитель поет выразительно, со светлой улыбкой.

> *«Осень, осень к нам пришла, листья осыпаются... (дети плавно опускают ручки сверху вниз)*
> *Мелкий дождик моросит, лужи наливаются!» (пальчиком постукивают по ладошке «кап-кап-кап»).*
> **Роль воспитателя:** Воспитатель сидит напротив детей, беззвучно четко артикулирует слова, вселяя уверенность в каждого ребенка.

2.4. Массаж ладошек шишками / шариками Су-Джок «Катится колючий ёж» (1 мин)

Су-Джок терапия

Воспитатель раздает из корзинки настоящие сосновые шишки (гладкие, промытые). Дети выполняют самомассаж под стишок-попевку:

> «Гладь мои ладошки, ёж! Ты колючий, ну и что ж!
> (катают шишку между раскрытыми ладошками круговыми движениями)
> Я вокруг тебя хожу, в ручках шишечку держу!
> (перекладывают из правой ручки в левую, сжимая в кулачке). Ой, как тепло ручкам стало!».

ЭТАП 3 ИГРОВАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И СЕДАТИВНАЯ МУЗЫКОТЕРАПИЯ (4 МИН)

3.1. Музыкально-подвижная игра «Солнышко и дождик» (муз. М. Раухвергера) (2.5 мин)

Смена мышечного тонуса

Игра тренирует реакцию нервной системы на смену слухового стимула (возбуждение — торможение):

- **Звучит веселая полька:** «Светит солнышко!». Дети бегают свободно врассыпную, легко переступая на носочках, кружатся.
- **Звучит тревожная быстрая музыка и звуки дождя:** «Дождик закапал!». Воспитатель раскрывает большой зонт. Малыши быстро собираются под зонтиком, присаживаются на корточки, затихают.

3.2. Музыкотерапия и мышечная релаксация «Отдых на осенней полянке» (1.5 мин)

Психологическая разгрузка

Дети ложатся на индивидуальные мягкие коврики на спинку, закрывают глазки. В зале приглушается свет, звучит спокойная классическая музыка («Колыбельная» В. Моцарта в тембре арфы и флейты).

> **Муз. руководитель:** *(говорит тихим, ласковым, убаюкивающим голосом)*
> «Наши ножки побегали — теперь они отдыхают... Наши ручки похлопали — теперь они спокойно лежат вдоль тела... Листочки шуршат, ветерок нас обдувает, глазки закрываются, детки сладко отдыхают... Ручки теплые, ножки теплые... Вдох — выдох... Хорошо нам в осеннем лесу!».

ЭТАП 4 ИТОГ ЗАНЯТИЯ И БЕРЕЖНЫЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ВЫХОД (2.5 МИН)

Дети плавно потягиваются, открывают глазки, садятся на ковриках. Воспитатель подносит Ёжика к каждому ребенку, Ёжик ласково «гладит» малышей по головке.

> **Муз. руководитель:** Спасибо тебе, добрый Ёжик, за здоровье и осеннюю сказку! До свидания, Ёжик! До свидания, детки!
> *Тихое пение на нисходящую терцию: «До сви-да-ни-я!». Спокойный выход стайкой в группу под руку с воспитателем.*

ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ПАМЯТКА: ЗАКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ НАВЫКОВ В РЕЖИМЕ ДНЯ

Режимный момент	Применяемый элемент занятия	Педагогическая задача воспитателя
Утренняя гимнастика	Тропинка здоровья и логоритмика «Здравствуйте!»	Быстрое снятие утренней тревожности при расставании с родителями
Умывание перед обедом	Потешка «Плюх-плюх, щечки! Бип-бип, носик!»	Активизация биозон лица, формирование культурно-гигиенических навыков
Укладывание на дневной сон	Фоновое включение прослушанной колыбельной	Формирование условного рефлекса засыпания и седативного комфорта