Методическая разработка

*(С применением здоровьесберегающих технологий)*

По теме ***«Музыкальная зарядка»***

Педагог: Елена Владимировна Гилёва

**Введение**

Понятие "здоровьесберегающие технологии" объединяет в себе все упражнения и работу в деятельности объединения по формированию, сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Занятия музыкой способствуют - повышению умственной работоспособности детей, предупреждению преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения.

Кроме того, занятия музыкой способствуют хорошему психологическому климату в объединении, дают эмоциональную разрядку, помогают сохранить правильную осанку и общее физическое состояние обучающихся.

Дети учатся правильно дышать, что предотвращает нарушение деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ.

Исходя из выше сказанного, стоит отметить, что занятия музыкой не только оздравливают ребенка, но и способствуют предотвращению многих болезней.

**Конспект занятия**

**Тема:** «Музыкальная зарядка»

**Цель:** сохранение здоровья и формирование знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни с помощью музыки.

**Задачи:**

* Познакомить с упражнениями: на дыхание, на артикуляцию
* Развивать чувства ритма и ритмичности движения под музыку
* Развивать организованность, внимательность и наблюдательность
* Развивать чистоту интонирования и хоровой дикции, навыка пения на опоре
* Воспитывать любовь к музыке, культуры восприятия и исполнения музыкальных произведений, культуры движения под музыку.
* Научить использовать полученные знания в повседневной жизни
* **Оборудование:** бубен, свистульки, синтезатор

**Ход занятия**

**Орг. Момент:**

- Здравствуйте, ребята. Вы любите петь? (*ответы детей*)

- А вы знаете, что когда мы поем, играем на музыкальных инструментах или играем в народные игры, мы сохраняем и укрепляем свое здоровье? (*ответы детей*)

**1. *Упражнения на повышение уровня активации***

1) **Самомассаж ушных раковин.**(Мочка уха зажимается большим и указательным пальцами, затем ухо разминается по краю снизу вверх и обратно.)

3) **Самомассаж головы.**(Пальцы рук слегка согнуты. Плавными поглаживающими движениями обе руки двигаются от ушей к макушке)

4) Положим ладони на плечи - делаем повороты вперед и назад по 3 - 4 раза

**Упражнения на дыхание**

**- медленный вдох носом и медленный выдох через рот**

**- 3-х кратный вдох носом и 3-х кратный выдох через рот**

**- медленный вдох через нос и резкий выдох через рот, на звук «ха»**

**- берем свистульку свистим коротко, чётко 5 раз, затем длинный свисток, повторяем упражнение 4-6 раз**

**2. Учим и проговариваем скороговорку:**

**На горе, на пригорке стоят тридцать три Егорки:**

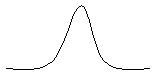
**Раз Егорка, два Егорка… и т. д., до тридцать третьего Егорки**

**3. Распевание**

**- На одном звуке, пропев, поднимаемся по полутонам:**

**«Ты дари, дари, дари, нашей Маше янтари»**

**- От ноты «до» до ноты «соль» и обратно*: и-и-и-и-а - а-а-а-а-и***

http://rudocs.exdat.com/pars_docs/tw_refs/227/226418/226418_html_m6ae7a62d.png- Если вести пальцем по первой из них, палец движется все время на одной высоте, горизонтально. Если же вести пальцем по другой, палец поднимается снизу вверх, а затем опускается сверху вниз. Такой же путь должен проделать и твой голос. Ведя пальцем по первой линии, тяни гласную «О-О-О» на одной высоте без повышения и понижения до конца линии. Затем пропеть 2- рисунок, голос постепенно повышается и понижается.

**4. Разучивание песни - заклички «Весна красна»**

Весна-красна, на чем пришла,  
На чем пришла, приехала? На кобыле вороной, с сохою, с бороной!  
Жаворонки, жаворонки, катятся колесом,  
Ваши дети за лесом связаны поясом!  
Жаворонки, жаворонки, прилетайте к нам,  
Приносите нам лета теплого, хлеба доброго!  
Весна-красна, на чем пришла, приехала?  
На сохе, на бороне, на пшеничном пироге!  
Жаворонки, жаворонки, прилетайте из-за моря,  
Принесите нам здоровья,  
Кому крошку, кому ложку,  
А нам целую лепешку!

**- выбираем запевалу (мелодия свободная и повторяется на каждую строчку), она поет первую строчку и заводит хоровод с остальными детьми, все поют закличку, ходьба - притопами.**

**5. Игры**

**-** *«Музыкальный ёжик»* (игра на внимание, дети имитируют игру на барабане, в соответствии с ритмом хлопают в ладоши).   
  
  
  
   
 Прочитай, как он это описал:   
С барабаном ходит ёжик. Бум-бум-бум.   
Целый день играет ёжик: Бум-бум-бум.   
С барабаном за плечами... Бум-бум-бум.   
Ёжик в сад забрёл случайно. Бум-бум-бум.   
Очень яблоки любил он. Бум-бум-бум.   
Барабан в саду забыл он. Бум-бум-бум.   
Ночью яблоки срывались: Бум-бум-бум.   
И удары раздавались: Бум-бум-бум.   
Ой, как зайчики струхнули. Бум-бум-бума.  
Глаз до зорьки не сомкнули. Бум-бум-бум.   
  
- *«Бубен – долгий нос»* (все становятся в круг, выбирают ведущего – «бубен», ему вручают бубен, идут по кругу и поют, а «бубен» ходит внутри круга играет в бубен, как только все скажут «Бубен, бубен беги за нами, бубен, бубен, хватай руками» - разбегаются, а «бубен» должен поймать одного из детей, который в последствии становится «бубном»)

**Бубен, бубен, долгий нос почём в городе овес - три копейки с пятаком**

**Ехал Ваня с колпаком, овса Ваня не купил, только лошадь утопил**

**Бубен бегать научил** бубен, бубен беги за нами, бубен, бубен, хватай руками

**6.** **Обобщение и подведение итога занятия**