

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детства и юношества
Приморского района Санкт-Петербурга

Методическая работа
**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ
ХОРОВОГО АНСАМБЛЯ**

Автор: Никольская Вера Антольевна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022

Как известно, цель современной школы - подготовка детей к жизни в мире, полном огромного объёма информации. В результате, большую часть дня ребёнок школьного возраста посвящает учебе. В результате, согласно статистике, за годы обучения в школе в 5 раз возрастает число детей с нарушениями зрения и осанки, в 4 раза - количество нарушений психического здоровья. Как сберечь здоровье детей, избежать состояния усталости и создать условия для полноценного восприятия знаний? Какие средства достижения этой цели должен использовать учитель?

Одним из основных средств достижения этой цели является использование здоровьесберегающей педагогической технологии, которая является одной из самых перспективных образовательных систем XXI века. Здоровьесберегающая технология являет собою совокупность приёмов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья.

Целью здоровьесберегающей педагогической технологии является обеспечение учащихся возможностью сохранения здоровья не только в период обучения, но и формирование необходимых знаний, умений и навыков, способствующих воспитанию здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии предполагают использование средств двигательной активности, использование оздоровительных сил природы, учёт гигиенических факторов.

Великий русский педагог К.Д.Ушинский говорил о важности движения для детского организма: «Дайте ребёнку немного подвигаться, и он одарит вас опять десятью минутами внимания, которые, если вы сумели ими воспользоваться, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий».

На занятиях хорового ансамбля я использую следующие средства двигательной активности:

- элементы дыхательной гимнастики;
- физкультминутки;
- ритмические паузы.

Элементы дыхательной гимнастики.

Элементы дыхательной гимнастики используются в начале занятия. Кроме здоровьесберегающего назначения дыхательная гимнастика выполняет функцию подготовки и настройки певческого дыхания.

Задания:

1. «Настроить дыхание». Встать, руки вниз, голова прямо. Медленный вдох через нос, выдох через рот. Во время выдоха поворот головы в сторону правого плеча. Вдох через нос – голова прямо. Выдох через рот, во время выдоха поворот головы в сторону левого плеча. Повторить 3 – 5 раз.

2. «Роза». Взять розу (театрализация), поднести к носу, вдохнуть аромат. Несколько коротких вдохов через нос, длинный выдох через рот. Повторить 3 – 5 раз.

3. «Автомобиль». Имитируем накачивание шин ручным насосом. Наклониться вперёд. Руки поднимают ручку насоса к диафрагме (театрализация) – энергичный вдох через нос. Медленно, с усилием нажимаем ручку насоса вниз – медленный упругий выдох через рот. Повторить 3 – 5 раз.

Физкультминутки.

Физкультминутки проводятся в середине занятия. Обязательное условие их эффективности – положительный эмоциональный фон. Физкультминутки можно проводить с музыкальным сопровождением и без него. Физкультминутки способствуют предупреждению утомления и имеют оздоровительную направленность. Упражнения можно разнообразить, изменить темп выполнения. Физкультминутки дают детям огромную радость, возможность отдохнуть, переключить внимание с одного вида деятельности на другой. Дети после физкультминутки становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний.

Задания:

1. «На горе стоит лесок»

На горе стоит лесок (*круговые движения руками*)

Он не низок не высок (*сесть, встать, руки вверх*).

Удивительная птица подаёт нам голосок (*глаза и руки вверх, потянуться*).

По тропинке два туриста

Шли домой из далека (*ходьба на месте*)

Говорят: «Такого свиста, не слышали мы пока» (*плечи поднять*).

2. «Липы»

Вот полянка, а вокруг

Липы выстроились в круг. (*Широким жестом развести руки в стороны.*)

Липы кронами шумят,

Ветры в их листве гудят. (*Руки поднять вверх и покачать ими из стороны в сторону.*)

Вниз верхушки пригибают

И качают их, качают. (*Наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону.*)

3. «Разминка»

Все движения разминки повторяем без запинки!

Эй! Попрыгали на месте.

Эх! Руками машем вместе.

Эхе - хе! Прогнули спинки,

Посмотрели на ботинки.

Эге – ге! Нагнулись ниже

Наклонились к полу ближе.

Повертись на месте ловко.

В этом нам нужна сноровка.

Что, понравилось, дружок?

Завтра повторим урок!

4. «Самолёты»

Самолёты загудели, (*Вращение перед грудью согнутыми в локтях руками.*)

Самолёты полетели. (*Руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо.*)

На полянку тихо сели, (*Присесть, руки к коленям.*)

Да и снова полетели. (*Руки в стороны, «летим» по кругу.*)

У-у-у, у-у-у...

5. «Облако»

Беленькое облако (*Округленные руки перед собой.*)

Поднялось над крышей (*Поднять руки над головой.*)

Устремилось облако

Выше, выше, выше.

(Подтянуться руками вверх; плавные покачивания руками над головой из стороны в сторону.)

Ветер это облако

Зацепил за кручу.

Превратилось облако в грозовую тучу.

(Руками описать через стороны вниз большой круг и опустить их, присесть.)

6. «Замок»

На двери висит замок. *(Руки сцеплены в замок.)*

Кто его открыть бы мог? *(Пытаются разъединить руки.)*

Повертели, покрутили,

Постучали и открыли.

7. «У нас славная осанка»

У нас славная осанка,

Мы свели лопатки.

Мы походим на носках,

А потом на пятках.

Пойдём мягко, как лисята,

Ну а если надоест.

То пойдём все косолапо,

Как медведи ходят в лес.

7. «Гномы»

Утром гномы в лес пошли. *(Шаг на месте.)*

По дороге гриб нашли. *(Наклон вперёд, выпрямиться, руки на поясе.)*

А за ним-то раз, два, три - *(Наклоны туловища из стороны в сторону.)*

Показались ещё три! *(Руки вперёд, затем в сторону.)*

И пока грибы срывали, *(Наклоны вперёд, руки к полу.)*

Гномы в школу опаздали. *(Руки к щекам и покачать головой из стороны в сторону.)*

Побежали, заспешили *(Бег на месте.)*

И грибы все уронили! *(Присесть.)*

8. «Чок- чок, каблучок!»

Чок- чок, каблучок! *(Потопать ногами.)*

В танце кружится сверчок. *(Покружиться.)*

А кузнечик без ошибки *(Движения руками, как при игре на скрипке.)*

Исполняет вальс на скрипке.

Крылья бабочки мелькают. *(Машем руками как крыльями.)*

С муравьём она порхает. *(Покружиться на подскоках.)*

Приседает в реверансе *(Делаем реверанс.)*

И опять кружится в танце. *(Покружиться.)*

Под весёлый гопачок *(Танцевальные движения, как в гопаче.)*

Лихо пляшет паучок.

Звонко хлопают ладошки! *(Похлопать в ладоши.)*

Всё! Устали наши ножки! *(Сесть или наклониться вперёд, руки свесить вниз.)*

9. «Жил-был маленький гном»

Жил-был маленький гном *(Присели, встали.)*

С большим колпаком *(Вытянули руки вверх, соединили ладони.)*

Он был путешественник-гном. *(Руки на пояс, шаги на месте.)*

На лягушке он скакал: *(Прыгаем.)*
Прыг-скок, ква-ква!
И на стрекозе летал: *(Машем руками.)*
Ух, высоко! *(Встали на носочки.)*
По ручью плыл в чайной чашке: *(Плывем любым стилем.)*
Буль-буль-буль!
Ездил он на черепашке: *(Руки на пояс, потопать на месте.)*
Топ-топ-топ!
И, протопав все тропинки,
Он качался в паутинке, *(Качаемся из стороны в сторону.)*
Баю-бай! Баю-бай!
Утро придет, *(Руки вверх, в стороны, вниз.)*
Гном опять в поход пойдет! *(Шаги на месте.)*

10. «Муха»

Ох, ох что за гром? *(Руки к щекам, наклоны в сторону.)*
Муха строит новый дом. *(Движения руками, имитирующие работу с молотком.)*
Молоток: стук-стук
Помогать идёт петух. *(Шаги с наклонами в стороны.)*

11. «Индюк»

Ходит по двору индюк *(Шаги на месте, руки на поясе.)*
Среди уток и подруг.
Вдруг увидел он грача. *(Остановиться, руки развести в стороны удивлённо посмотреть вниз.)*
Рассердился. *(Потрясти пальцем, поднятым вверх.)*
Сгоряча затопал, *(Потопать ногами.)*
Крыльями захлопал. *(Руками, словно крыльями, похлопать себя по бокам.)*
Весь раздулся, словно шар *(Руки на поясе.)*
Или медный самовар. *(Сцепить округлённые руки перед грудью.)*
Затряс бородою, *(Помотать головой, «поболтать» как индюк.)*
Понёсся стрелою *(Бег на месте.)*

12. «Совушка-сова»

Совушка-сова, *(Машем руками «крылья».)*
Большая голова *(«Нарисовали» руками круг.)*
На пеньке сидит, *(Присели.)*
Головой вертит,
Крыльями хлоп-хлоп! *(Прямыми руками хлопаем по бокам.)*
Ножками топ-топ!
Всю полянку осмотрела
На другую полетела

13. «Как на горке снег»

Как на горке снег, снег, *(Встаем на носочки, руки вверх.)*
И под горкой снег, снег. *(Приседаем.)*
И на елке снег, снег, *(Встаем, руки в стороны.)*
И под елкой снег, снег. *(Обхватываем себя руками.)*
А под снегом спит медведь, *(Покачались из стороны в сторону, руки согнутые в локтях, перед грудью, ладони от себя.)*
Тише, тише, не шуметь. *(Пальчик к губам, шепотом.)*

14. «Ветер»

Ветер дует нам в лицо *(Руками машем себе в лицо.)*
Закачалось деревцо *(Руки вверх и качаемся.)*
Ветерок все тише, тише *(Медленно приседаем.)*
Деревцо все выше, выше *(Медленно встаем, поднимаемся на носочки, руки вверх.)*

15. «Кошка»

Вот окошко распахнулось. *(Руки в стороны.)*
Вышла кошка на карниз. *(Имитация мягкой, грациозной походки кошки.)*
Посмотрела кошка вверх, *(Запрокинуть голову, посмотреть вверх.)*
Посмотрела кошка вниз. *(Опустить голову, посмотреть вниз.)*
Вправо, влево повернулась, *(Повернуть голову налево.)*
Потянулась, улыбнулась, *(Соответствующие движения и мимика.)*
Повертела головой
И опять ушла домой.

16. «С неба огромный орёл опустился»

С неба огромный орёл опустился, *(Имитировать движения.)*
Утром чудесный цветок распустился,
Деревья красиво ветками машут,
Чукчи на севере весело пляшут,
Беленький козлёнок рожками бодается,
Рыжий жеребёнок ножками брыкается,
В синем-синем море плавает дельфин,
А по снегу ходит маленький пингвин,
Тихо облака плывут,
Все здоровыми растут.

17. «В небе солнышко плывёт»

В небе солнышко плывёт, *(Имитировать движения.)*
Сильный ветер травку мнёт,
В ручейке журчит водичка,
Машет хвостиком лисичка,
Корешки медведь копает,
Квочка листья разгребает,
Быстро прыгает лягушка,
Наострил зайчишка ушки,
Воробышко прыгает, весело чирикает,
А ворона ходит, что-нибудь находит.
Смотрит – в небе туча черная плывёт
И с собою дождик в фартуке везёт.
Грянул гром над головой
Поспешి скорей домой!

18. «Рыбаки»

В синем небе облака. *(Встаём на носочки, поднимаем руки вверх.)*
Под горой бежит река. *(Приседаем, руки вперёд.)*
Рано утром из реки *(Встали.)*
Тянут сети рыбаки. *(Имитируем движение, как бы перебирая руками сеть.)*
Много рыбы наловили, *(Разводим руки в стороны.)*
Вкусную уху сварили. *(Выполняем круговые движения рукой, как бы помешивая уху в котелке.)*
Ах!

Ритмические паузы.

Использование «ритмических пауз» на занятиях хорового ансамбля особенно актуально, так как данный вид деятельности не является не только здоровьесберегающим элементом занятия, но и способствует развитию музыкально-ритмических способностей.

Задания:

1. Исполнение заданного ритма с использованием танцевально-ритмических движений.
2. Игра в «Эхо». Повторение, проигрывание на ударных музыкальных инструментах заданной ритмической фигуры.
3. Игра в «Оркестр». Исполнение ритмического сопровождения к заданному музыкальному произведению. Ритмическая импровизация.

Используя данные здоровьесберегающие упражнения, нужно непременно учитывать возраст и подготовку детей. Все виды здоровьесберегающих упражнений должны служить главным принципам здоровьесбережения:

- «Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя;
- Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса;
- Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.