

Российская Федерация
Иркутская область
Комитет образования города Братска
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА
ИМЕНИ ЕВГЕНИЯ АЛЕКСАНДРОВИЧА ЕВТУШЕНКО»
муниципального образования города Братска

Конспект открытого урока
«Дыши правильно – пой громче»

*педагог дополнительного образования
Золотухина Елена Николаевна*

г.Братск-2022

«Педагог может сделать для здоровья
детей гораздо больше, чем врач»

Н.К. Смирнов

Тема урока

Дыши правильно – пой громче

Цель – познакомить детей с комплексом упражнений, способствующих
правильному распределению дыхания , через применение игровой
технологии

Задачи: образовательные

- Обучить методике выполнения упражнений, способствующих профилактике и укреплению здоровья;

Развивающие.

- Развитие музыкальных и творческих способностей учащегося
- Формировать певческое дыхание

Воспитательные

- Воспитание организованности, внимания, ответственности в момент коллективного выполнения задания

- Воспитывать умение применять полученные знания в ходе практических занятий.

Ожидаемые результаты.

Личностные.

Воспитанники расширяют кругозор через знакомство с упражнениями

Метапредметные

Развивается творческое воображение, формируется стремление к творческому самовыражению

Предметные

Учатся правильно распределять дыхание

Практическая значимость: ознакомление с комплексом упражнений, с использованием элементов игровой технологий. Комплекс упражнений можно использовать как на занятиях вокалом, так и в других объединениях в целях профилактики заболеваний и укрепления здоровья детей.

Материалы и оборудование: доска, маркер, силуэт человека, смайлики трех цветов(по количеству участников).

Количество участников: 14 человек.

Продолжительность проведения: 45 минут.

Технология : игровая.

План занятия:

1. Организационная часть (3 мин)

- 1) Приветствие.
- 2) Игра «Поделись своим теплом»”

2. Основная часть (8 мин)

- 1) Игра-путешествие «Воздушный шар»
- 2) Введение в тему. Понятия «здоровье»
- 3) Значение дыхания в жизни человека

3. Практическая часть (30мин)

1) Упражнения на формирование и сохранение правильной осанки, укрепление позвоночника

- 2) телесная разминка
- 3) дыхательная гимнастика

4) освоение базовых упражнений по формированию правильного дыхания.

4. Подведение итога. Заключение. (4 мин).

На доске запись «Дыши правильно – пой громче»

Организационный момент

Здравствуйте, девочки!

Тема нашего занятия – «Дыши правильно – пой громче».

Давайте на занятии мы создадим теплый доброжелательный климат. И поделимся своим теплом друг с другом

Игра «Поделись своим теплом» (работа в парах).

Повернитесь к соседу. Пусть одни раскроют ладони, а другие навстречу накроют их своими ладонями. Улыбнитесь друг другу. Чувствуете тепло в ладонях? А теперь пожелайте друг другу чего-нибудь хорошего, чтобы почувствовать это тепло еще больше.

Настроение улучшилось? Тогда начинаем!

Игра-путешествие «Воздушный шар».

Сейчас мы отправимся в путешествие. Сейчас мы прикрепим к доске лист, на котором летит человечек на воздушном шаре, представьте- Это Вы.

Напишите 6 ценностей, необходимые вам в жизни, которые возьмете в путешествие. К примеру, дом (ценности родителей), семья, здоровье, богатство, любовь, и т.д. Вы летите на воздушном шаре, у вас замечательное настроение, вокруг ясное небо, солнце, прекрасная погода. Но вдруг воздушный шар начинает падать. Чтобы подняться вверх, необходимо сбросить балласт, то есть вычеркнуть 2 слова из вашего списка ценностей. Стало немного легче, но шар все же продолжает снижаться. Придется вычеркнуть еще 2 слова. Что вы оставили в списке?

Участники перечисляют свои жизненные ценности, которые педагог записывает на доске. По количеству повторов определяется приоритет жизненных ценностей участников. Как правило, на первом месте оказывается здоровье.

Как вы думаете, о чем пойдет речь на нашем занятии? (ответы)

Что такое здоровье? (ответы)

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние полного физического, психического, благополучия.

Мы должны научиться не наносить ущерб своему здоровью.

Пение полезно для всех, оно выполняет оздоровительно-коррекционную функцию: помогает строить плавную речь, развивает дыхательный аппарат,

снимает внутреннее напряжение, укрепляет здоровье. Певческая установка формирует хорошую осанку. Пение является отличным средством самовыражения.

Комплекс упражнений, который сегодня мы освоим, является профилактикой заболеваний, в первую очередь, органов дыхания.

«Дыхание – это основа жизни, это получение жизненной энергии из окружающего пространства».

Продолжительность жизни напрямую зависит от нашего дыхания. Наблюдения ученых: «Чем медленнее, спокойнее дышишь, тем дольше живешь».

Для сравнения. Собака делает около 40 вдохов в минуту, живет в среднем 20 лет; человек – 17, живет в среднем – 70 лет, черепаха – 1-3 вдоха в минуту, живет почти 300 лет.

«Человек – единственное существо на планете, которое способно сознательно управлять своим дыханием».

Практическая часть

Мы часто замечаем, что от неправильной осанки часто идут дефекты, от которых потом трудно избавиться.(Человек сутулиться, втягивает шею, позвоночник искривляется) Во время пения нужно стоять ровно, спина и ноги ровные, подбородок параллельно полу, слегка вздернут. Если подбородок ушел куда-то вниз, как часто пытаются взять низкие или высокие ноты, сразу образуется зажим на месте шея – плечи.

Упражнения на формирование и сохранение правильной осанки, укрепление позвоночника (в вокале – певческая установка).

Попробуем проверить состояние осанки и позвоночника. Заведём правую руку за спину сверху, а левую снизу и сцепим в замок. А теперь поменяем руки. Если у вас это получилось легко – значит, у вас хорошая осанка и особых проблем с позвоночником нет.

Расслабление

Во время пения тело должно находиться в свободном, естественном положении. Все мышцы должны быть расслаблены. В первую очередь, это касается мышц живота и груди. Грудь после вдоха не нужно держать «колесом», мышцы шеи не должны быть зажаты. Гортань во время пения должна быть в свободном, естественном положении.

Физическое расслабление мышц тела необходимо для правильной работы дыхания.

Предлагаю несколько упражнений на расслабление.

1. Упражнение «Пол - потолок»

Задание: Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки над головой и представьте, что вас активно сжимает пол и потолок. Вы – пружина, которая стремится разжаться.

2. Упражнение «Верёвочка»

Задание: Встаньте прямо, пятки вместе, вместе, носки врозь, руки сцеплены в замок над головой. Представьте, что вы – верёвочка, которую растягивают с двух сторон.

3. Упражнение «Крест»

Задание: Встаньте прямо, ноги вместе, руки в стороны. Представьте, что ваше тело растягивают вертикально: ноги – вниз, макушку – вверх, и одновременно – горизонтально: левую руку – влево, правую – вправо.

Упражнение «Грим»массаж

Накладываем воображаемый грим на лицо, лоб, щеки, подбородок.

Похлопываем, поглаживаем. Можно посмотреться в воображаемое зеркальце и мысленно произнести – «Ах, какая красота!» Рекомендую это упражнение перед любым выступлением. Это упражнение раскрепощает мышцы лица, снимает внутреннее напряжение, поднимает настроение, создает чувство уверенности в себе.

Спасибо, молодцы!

Дыхание

Дыхание – это топливо для вокалистов. От правильно взятого дыхания зависит качество звука в пении. Думаю, каждому из вас приходилось когда-либо петь, например, дома, на улице, в школе на уроках пения. Кто знает, как правильно брать дыхание при пении? *(ответы)*.

Следующий комплекс дыхательных упражнений поможет вам лучше ощутить свою диафрагму и правильное вокальное дыхание.

Я предлагаю встать в позу, что позволит мне контролировать выполнение упражнений.

Упражнение «Вход - выдох»

Типы дыхания: ключичное, грудное, грудобрюшное или диафрагменное, брюшное. Диафрагменное дыхание – самый оптимальный тип дыхания. Вдох и выдох необходимо контролировать диафрагмой. Диафрагма – это мощная дыхательная мышца, которая находится под грудной клеткой. При вдохе она опускается, при выдохе поднимается. Чтобы проще понять, представим себя в форме гармошки. Например, если я гармошка, то, чтобы меня начать растягивать, то при вдохе у меня передняя и задняя стенка, как бы, раздвигают друг друга. *Показ.*

Не забывайте о том, что дышать нужно полным, диафрагменным дыханием. Выдыхаем через рот, как бы беззвучно произнося «ха» (тёплый воздух). *Показ.*

Чтобы чувствовать диафрагму, обхватите себя - одна рука на животе, другая на пояснице. Делаем плавный вдох и плавный выдох на звук «Ф». Следите, чтобы не поднимались грудь и плечи. Выдыхать воздух нужно до конца. Попробуем? *Выполнение.* Если вы правильно выполняете упражнение, то у вас автоматически пропускается воздух в диафрагму.

Упражнение.КШ-Ч..3-С

Легатто, стакатто

Упражнение на плавном вдохе «Холодное дыхание» («Свеча»)

Нужно поставить перед собой ладошку и подуть на нее. Свободную руку для контроля положим на живот. Дует на ладошку, чтобы почувствовать холод

на ладони. Выдыхать воздух нужно до конца, чтобы ладошка была всегда холодной. Следим за диафрагмой – живот «убегает», как бы «прилипает» к спине. *Показ – выполнение.*

«Раздувание огня» Выполняем упражнение на звук «Ф»

Также холодный, только теперь делаем прерывистый выдох. Прикладывайте усилия к тому, чтобы выдох ощущался, как будто стоит свеча, и вам нужно ее задуть.

Упражнение «Вертолет» (р..С)

Без голоса, только вибрацией кончика языка о небо, произносить букву «Р». Некоторым трудно произнести звук «Р», но все же, постарайтесь предельно расслабить кончик языка. Делайте упражнение, как можно долго, ровно, и старайтесь, чтобы звук не прерывался, не переходил в какое-то шипение, а был такой, как маленький вертолет. Вдох сделать коротко, одновременно ртом и носом. Т.е. грудь не поднимается. Это упражнение можно где угодно – стоя на остановке, на работе, за плитой, но, поскольку рычание достаточно громко слышно, то, когда вы уже отработаете это упражнение, поймаете ощущение диафрагмы, можно перейти на тихий свист, на букву «с». Здесь у нас уже получится не вертолет, а воздушный шарик.

Упражнение «Птичий двор», которое тренирует «опору дыхания», губы, язык, направленность звука. Без остановки призываем всех животных: Уть-уть-уть, Цып-цып-цып, Гуль-гуль-гуль, Кис-кис-кис

Мониторинг на дыхание

Работа над скороговорками

Птка.взгра.вшкра

1.« Как на горке, на пригорке жили 33 Егорки.

Раз, Егорка, два, Егорка, три, Егорка....» и т.д. пока не закончится дыхание.

Чем больше Егорок, тем лучше. *Педагог следит за правильным взятием дыхания.* Вдох, задержка дыхания, текст. Плечи не поднимаются!

2.Вез карабль карамель

3.Семья чепурей

Теперь каждый из вас поочередно пусть попробует сказать эту скороговорку.

Рефлексия

Наш урок подошел к концу, и я хочу задать вопрос: Что вы нашли полезного, и сможете использовать в своей практике из данного занятия?

Послушайте старую легенду:

«Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!»

Я желаю вам беречь то, что нам дано свыше, и помогать сохранять и укреплять свое здоровье и здоровье своих родных

Чтобы узнать понравился ли вам урок я попрошу выбрать смайлик по цвету. Красный –понравился. желтый понравился.но я не все поняла, зеленый-не понравился. Благодарю вас за внимание и работу

Литература и источники:

1. Легенда про Богов и здоровье человека.
<http://www.vsknebo.ru/interesno/legenda.html>
2. Методика поточного пения. В.Ф. Иванников. М., 2005
3. Пять тайн дыхания <http://pozitivchik.info/2011/10/5-tajn-dyxaniya/>
4. Разогревающий массаж как элемент сценической речи. Алексеева М.С.
5. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002

6. Эстрадное пение. Исаева И. Экспресс-курс развития вокальных способностей». Издательство «АСТ», издательство «Астрель»