

Муниципальное учреждение дополнительного образования

«Центр дополнительного образования детей №18»

**Здоровьесберегающие образовательные технологии**

Методическая разработка

Сыктывкар 2020 г.

Управление образования АМО ГО «Сыктывкар»

Муниципальное учреждение дополнительного образования

“Центр дополнительного образования детей № 18”

Объединение «Гармония»

**«Здоровьесберегающие образовательные технологии»**

*Методическая разработка*

Сыктывкар 2020

Составители:

* Виноградова Н.В. педагог дополнительного образования

МУ ДО ЦДОД № 18, высшая категория.

Рекомендовано к печати по решению педагогического совета МУ ДО «ЦДОД № 18», протокол №\_29\_\_\_от\_\_08.02.2020.\_\_\_

**Здоровьесберегающие образовательные технологии. Методическая разработка. / сост. Виноградова Н.В. - Сыктывкар, 2020**

Методическая разработка «Здоровьесберегающие образовательные технологии**»** предлагается педагогическим работникам с целью расширения знаний в области преподавания вокального искусства.

Методическая разработка составлена на базе опыта работы педагога дополнительного образования ЦДОД № 18 «Успех» г. Сыктывкара Виноградовой Н.В. по теме «Здоровьесберегающие образовательные технологии**»**. Разработка включает в себя описание упражнений на цепное дыхание. Предлагаемый материал поможет педагогу научить ребенка правильному дыханию на уроках вокала.

Дизайн и верстка:

Виноградова Н.В.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1. Введение**……………………………………………………. 5 стр.

**2. Основная часть**…………………………………………….. 5 стр

**3. Заключение………………………………………………...** 7 стр.

**4. Список литературы** ……………………………………… 8 стр.

**1.Введение**

«Здоровьесберегающие образовательные технологии» - являются неотъемлемой частью любого образовательного процесса. Это все приемы, принципы и методы педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения и воспитания и наделяют их признаком здоровьесбережения. И если в процессе занятий использовать здоровьесберегающие технологии, то можно значительно повысить уровень физического, психологического и нравственного здоровья, а также усовершенствовать качество вокального исполнительства.

Наша цель - создание условий для формирования здоровьесберегающей среды.

Задачи – обучение навыкам здорового образа жизни и формирование осознанного отношения к своему здоровью.

Принципы деятельности:

1. «Не навреди» - все методы и приемы должны идти только на благо и не нанести вред здоровью ребенку.

2. Непрерывность - работа ведется на каждом занятии.

3. Соответствие возрастным особенностям.

4. Активность, но не переутомляемость.

5. Ответственность каждого ребенка за свое здоровье.

**2. Основная часть.**

Дыхание для вокалиста – это основа пения. Это фундамент вокального успеха. Наша цель - увеличить объем дыхания и научиться энергично управлять воздухом. Существует 3 вида дыхательных упражнений:

1. Статические (без рук и ног) - осуществляются при помощи диафрагмы и межреберных мышц;
2. Динамические – в сочетании с руками и ногами;
3. Дренажные – направленные на оздоровление при различных заболеваниях органов дыхания (отток жидкости из бронхов).

Необходимо каждый урок начинать с дыхательно-мышечных упражнений. И желательно начинать с упражнений, которые нам помогут именно при цепном дыхании.

Давайте рассмотрим несколько дыхательных упражнений.

*Упражнение №1.*

Встать прямо, набрать воздух носом и постепенно, медленно его выдыхать, работая мышцами живота. Это упражнение нам очень поможет при цепном дыхании.

*Упражнение №2.*

Вытянуть руки перед собой, ладони касаются друг друга, подняться на носочки, резко развести руки назад (вдох). Затем опуститься на всю ступню, руки идут вверх с хлопком (выдох).

*Упражнение №3.*

Подняться на носки, отводя локти назад (вдох). Опуститься на всю ступню, локти вперед (выдох).

*Упражнение №4.*

Попробуем взять дыхание и, выдыхая, произнести звук «з».

*Упражнение №5.*

Для упражнения необходимы листочки бумаги размером 15х3 см.

Вдох носом и дуем на листочки как можно дольше, при этом мы должны увидеть колыхание листочков.

*Упражнение №6.*

Для упражнения необходимы стакан с водой и пластиковые трубочки.

Трубочку опустить в стакан. Набираем воздух носом (вдох) и тихонько дуем в трубочку как можно дольше, стараясь не пролить воду из стакана. Это упражнение снимает зажатость в гортани и развивает легкие. Особенно ценно это упражнение при цепном дыхании.

Это упражнение можно усложнить, если во время выдоха напевать трезвучие или любую попевку.

1. **Заключение**

Дыхание важно не только для вокалиста, но и для любого человека. Эти упражнения можно выполнять как индивидуально, так и со всей группой на занятиях вокала, в любое время дня, так как упражнения на дыхание оказывают на организм ребенка комплексное лечебное воздействие:

1. Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;

2. Способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;

3. Улучшает дренажную функцию бронхов;

4. Восстанавливает нарушенное носовое дыхание;

5. Исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

**4. Список литературы**

1. М.Н.Щетинин. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. Методическое пособие.

2. Арсеневская О.Н. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду», Волгоград, 2013г.

**Интернет-ресурсы:**

- «Использование здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности ДОУ»- Наталья Салманова.

- Социальная сеть работниколв образования nsportal.ru