



Линд Ольга Анатольевна
МАОУ СОШ № 3

Тема мастер-класса:

Здоровьесберегающие
технологии, применяемые
на уроке музыки.

Задачи:

- Показать методы и приёмы, используемые мною на уроке для реализации здоровьесберегающих технологий;
- Рассказать о пользе здоровьесберегающих технологий и благоприятном влиянии на организм ребёнка;
- Научить педагогов применять на своих уроках любые из представленных технологий (на физминутке)

Здоровьесберегающие технологии:

- 1. Дыхательная гимнастика;
- 2. Пальчиковая гимнастика;
- 3. Музыкально-ритмические движения;
- 4. Вокалотерапия;
- 5. Слуховое восприятие;
- 6. Артикуляционная гимнастика.

Дыхательная гимнастика.

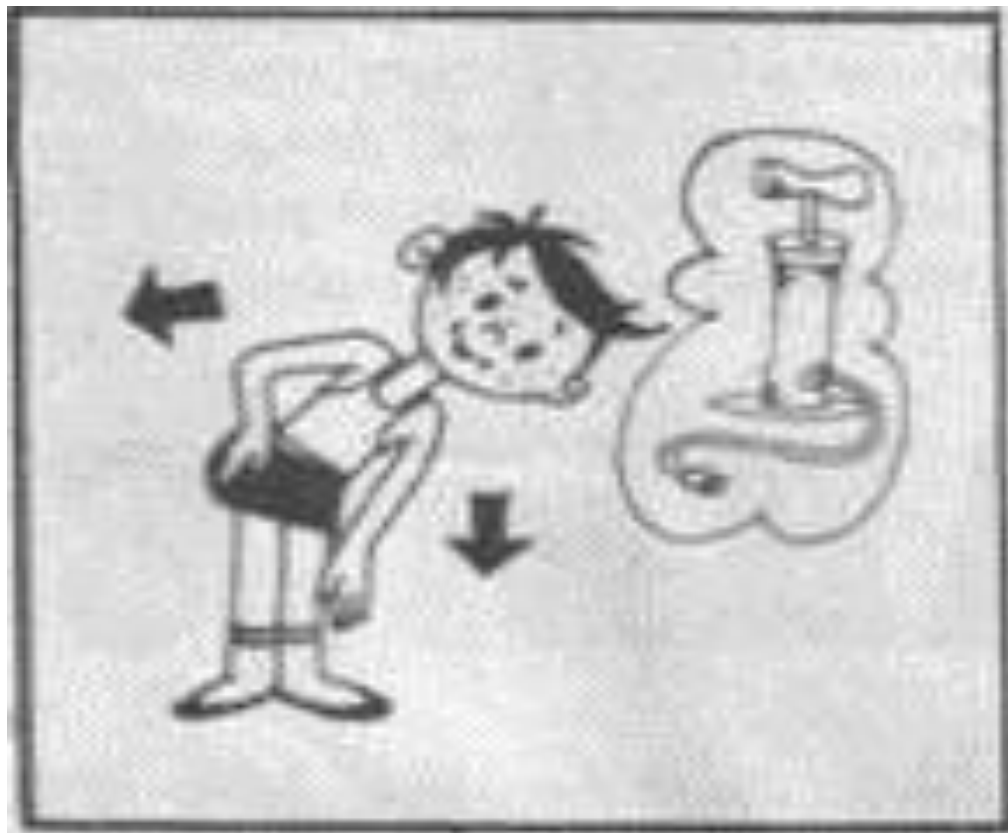
- **Цель дыхательной гимнастики–**
увеличить объем дыхания,
нормализовать его ритм, расслаблять
и восстанавливать организм после
физической и умственной нагрузки и
эмоционального возбуждения,
наполнить кислородом клетки мозга.

«Цветочная клумба»



-
- это упражнение способствует снятию умственной нагрузки и обогащает клетки мозга кислородом.

«Насос»



-
- это упражнение укрепляет межреберные мышцы, осуществляет вентиляцию средних отделов легких.

«Упрямая свеча»

«Задуй упрямую свечу»

- Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.



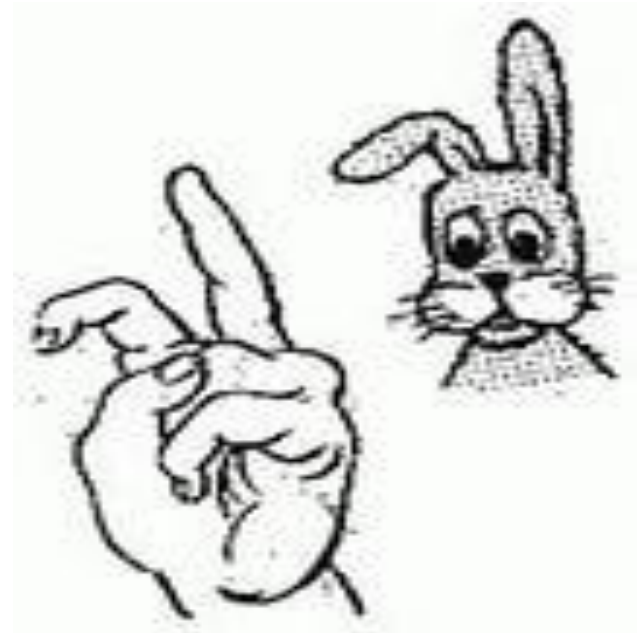
-
- это упражнение с прерыванием дыхания является хорошим средством для повышения умственной работоспособности.

Пальчиковая гимнастика

- Цель- переключить внимание, улучшить координацию мелкой моторики.

«Зайка»

- Ушки длинные у зайки,
из кустов они торчат.
Он и прыгает и скачет,
веселит своих зайчат.



-
- Это упражнение развивает память у детей, так как они учатся запоминать определённые положения рук и последовательность движений

«Флажок»

- «Я в руке флажок держу и ребятам им машу»



«Цепочка»

«Пальчики
перебираю и
цепочку
собираю»



-
- В результате освоения этого упражнения кисти рук и пальцы приобретают силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит владение навыком письма.

Польза пальчиковой гимнастики на уроках музыки

- Стимулирует развитие обоих полушарий мозга и высшей нервной деятельности вообще;
- Активизирует и развивает речь;
- Повышает грамотность;
- Развивает воображение, артистизм и память.

Музыкально-ритмические упражнения

- Музыкально- ритмические упражнения формируют красивую осанку, укрепляют мускулатуру, развивают мелкую моторику.

«ДОЖДИК: КАП!»

- Цель: развить умение четко произносить текст с ритмичным движением рук и ног.

-
- Птица: чик, чи-рик!
 - Ветер: хлоп, хлоп, хлоп!
 -
 - Дождик: кап, кап, кап!
 -
 - Ноги: шлеп, шлеп, шлеп!
 -
 - Дети: ха, ха, ха!
 -
 - Мама: ах, ах, ах!
 - Дождик: кап, кап, кап!
 - Туча: бах, бах, бах!
 -

Вытягиваем шею вперёд
Дети ритмично хлопают в
ладоши.

Хлопают ладонями по
коленям.

попеременно поднимаем
пятку л/н и носок п/н

Вытягивают руки вперед ладонями
вверх

Качают головой.

Хлопают ладонями по коленям.

Поднимаем пятки не отрывая
носка.

«Правая и левая»

- Эта ручка – правая!
- Эта ручка – левая! (вытягивать руки поочередно вперед ладонями вверх)
- Я на мячик нажимаю, я зарядку делаю! (сжимать – разжимать кулачки)
- Будет сильной правая!
- Будет сильной левая! (Вытягивать вперед кулачки правой и левой руки поочередно)
- Будут ручки у меня ловкие! Умелые! («мотаем клубочки»)

Итог мастер-класса

Мне было интересно...

Я буду...

Я затрудняюсь...

Я смогу...

Я попробую...

