ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

НОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ «РАДУГА»

**МАСТЕР-КЛАСС**

**«Здоровьесберегающие технологии на уроках вокального ансамбля и сольного пения»**

**Выполнила:**

Преподаватель первой

квалификационной категории

отделения сольного пения

Антонова Татьяна Ивановна

г.Татарск, 2021г.

**Мастер-класс** **«Здоровьесберегающие технологии на уроках вокального ансамбля и сольного пения.**

**Дата проведения:** 14.01.2021г.

**Время проведения:** 11.00-11.40

**Цель мастер-класса:** Повышение профессионального мастерства преподавателей – участников мастер-класса в процессе активного педагогического обобщения по освоению опыта педагога-мастера.

**Задачи мастер-класса:**

-Обучение участников мастер-класса знаниям, умениям и навыкам здоровьесберегающих технологий;

-Активация познавательной деятельности участников мастер-класса;

-Повышение уровня их профессиональной компетентности по основным аспектам демонстрируемой деятельности;

-Рост мотивации участников мастер-класса к формированию собственного стиля творческой педагогической деятельности.

**Форма проведения:** Для педагогической аудитории ГБУДО НСО «Радуга»

**Оборудование:** Компьютер, видеоматериал, магнитная доска, демонстрирующий материал (схемы), раздаточный материал (гречневая крупа, кусочки скотча), средства гигиены для рук.

**Программа мастер-класса**

1. Вступительная часть
2. Основная демонстрирующая часть
3. Комментирующая часть
4. Подведение итогов мастер-класса

**1.Вступительная часть**

Приветствие участников мастер-класса.

**Тема мастер-класса**: **Здоровьесберегающие технологии на уроках вокального ансамбля и сольного пения** – является актуальной в нынешней сложившейся в обществе обстановке.

Так что же такое, «здоровьесберегающие технологии»?

*Здоровьесберегающие технологии* - это система мер, включающих взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Но прежде стоит знать, что подразумевается под понятием «здоровье»? *Здоровье* – это состояние полного физического, психического, социального и нравственного благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических деффектов.

Так вот, благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит:

- улучшение памяти, внимания, мышления;

- улучшение общего эмоционального состояния;

- повышение способности к произвольному контролю;

- повышение работоспособности, уверенности в себе;

- снижение утомляемости.

**Отличительной особенностью** здоровьесберегающих технологий является отсутствие назидательности и авторитарности, т.е. преподаватель не изучает с детьми, а воспитывает культуру здоровья. И на своем примере прививает интерес к здоровому образу жизни.

**Принципы здоровьесберегающих технологий:**

**-** Учёт возрастных особенностей;

**-** учёт состояния здоровья учащегося и его индивидуальной психофизической особенности при выборе форм, методов и средств обучения.

**2. Основная демонстрационная часть**

**Музыкотерапия –** может стать одним из эффективных методов профилактики и лечения неврозов, которые всё больше и больше поражают обучающихся, как в процессе получения образования, так и в повседневной жизни. Этот метод известен со времён Авиценны, который считал, что пение и игра на простейших инструментах (арфе, лире) способны лечить нервное напряжение. Существует два вида терапии: *активный* (когда человек сам поёт или играет на инструменте) и *пассивный* (когда он слушает). Эффективен и тот, и другой. Произведения подбираются с разной целью: успокоить или активизировать нервную систему человека. В зависимости от цели, подбирается материал по темпу, динамике, ритму.

Сейчас мы с вами прослушаем фрагмент произведения В.А. Моцарта, Сонату А – dur.,1 часть. Устраиваемся удобнее, можно закрыть глаза и вспомнить что-то приятное. (Прослушивание фрагмента). Какое действие на вас оказал данный фрагмент?

**Дыхательная гимнастика педагога-вокалиста А. Н. Стрельниковой**

Упражнения этой лечебной методики не только восстанавливают дыхание и голос, улучшают дренаж функции бронхов, положительно влияют на обменные процессы, что отражается на кровоснабжении, но и в общем благотворно влияют на весь организм.

Мы рассмотрим с Вами 3 упражнения этого комплекса. Но прежде чем приступить, нужно знать основные правила выполнения упражнений. Они выполняются кратное 8 количество раз. В идеале 32раза по 3 захода. Но для начинающих это слишком большая нагрузка. Учитывая разный возраст и физическую подготовку участников, будем делать 4 раза по 4 захода, с перерывом 2**-**3 секунды. Вдох резкий, быстрый через нос, выдох - через рот, без толчков. Рот **-** приоткрыт. (Показ).

\*Упражнение *«Ладошки».* И.П. стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуть в локтях, ладони вверх. На вдохе ладошки закрываем, на выдохе - открываем. (Показ). Выполнение упражнения с участниками.

\*Упражнение *«Обними плечи».* И.П. стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и вытянуты в стороны и подняты на высоту плеч. Бросаем руки на вдохе навстречу друг другу, как бы обнимая себя. На выдохе руки возвращаются в И.П. Важно, чтобы руки двигались параллельно друг другу, а не крестообразно. И ни в коем случае не меняем руки. (Показ). Выполнение упражнения с участниками.

\*Упражнение *«Насос»*. И.П. ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Слегка наклонить корпус вперёд. Спина полукруглая, а не прямая, голова опущена вниз. Руки качают насос, делаем небольшие повороты корпуса. (Показ). Выполнение упражнения с участниками.

**Точечный массаж по методу Су-джок**

**Книга терапевта и рефлексолога Дмитрия Коваля «Целительные точки нашего тела».**

*Су-джок* – удивительно простой и доступный метод воздействия на состояние наших внутренних органов, он гармонизирует состояние всего организма. Это древние знание Востока, которое опирается на тысячелетний опыт врачевания и современные знания аккупунктуры.

На ладонях и стопах берут начало все энергетические каналы, проецируется строение наших внутренних органов. Метод Су - джок легко можно освоить самому, он проще по сравнению с другими восточными практиками. При помощи надавливания, поглаживания определенных точек, можно добиться исцеления или при помощи профилактики не допустить заболеваний, к которым есть предрасположенность. Здесь используется семятерапия (семена гречки, яблок, винограда). Сейчас мы на схеме найдём интересующий нас орган и помассируем его по часовой стрелке 9 раз. (Схема точек на ладонях). Преимущества метода: безопасность, эффективность, простота.

**Приёмы мастера Ушу, Цигуна Му Юйченя.**

Мастер Му Юйчень - необыкновенный человек, который владеет многими восточными практиками в области Ушу, Цигун, иглоукалывания и другими. Используя знания древнего Китая, он проводит мастер-классы с русскоязычными аудиториями, на которых делится знаниями и навыками, которые лечат и профилактируют заболевания. Он делает упор на энергетический и точечный массаж.

С биоэнергетикой на неосознанном уровне мы знакомы с самого детства, например, ударились сильно и стараемся это место растирать, чтобы облегчить боль. И это помогает, т.к. расстирая больное место, мы улучшаем кровоснабжение, поэтому боль проходит. Так откуда мы возьмём эту самую энергию?

Давайте выполним подготовку, к массажу, а в нашем случае, к самомассажу:

* Разотрём ладони, долго-долго растираем, необходимо почувствовать тепло, энергию.
* Проверим, есть ли энергия у нас в руках? Начинаем очень медленно раздвигать ладони в сторону, концентрируясь при этом на ладонях и чувствуя тепло между ними. Если вы потеряли тепло, энергию, выполните разогрев ладоней ещё раз.
* Сделаем теплыми руками лёгкое поглаживание лица от середины в стороны, шеи сверху вниз. Делаем это очень аккуратно, чтобы не навредить щитовидной железе.

**Приступаем к упражнениям:**

1. Опять потёрли ладони и надавливаем на глаза тыльной стороной ладони, её основанием. Досчитать до 3, и резко отпустить. Это упражнение улучшает зрение. Сделать можно чётное количество раз, например 4.
2. Надавливаем на уши, очень плотно закрываем уши и считаем до 3 и так же резко отпускаем. Это улучшает слух и избавляет от шума в ушах.
3. Растираем уши, посильнее растёрли уши, с детьми можно показать зайчика, вытянув уши или Чебурашку. Это упражнение активизирует внимание детей.
4. Растерев виски, можно избавиться от головной боли, а также поможет сконцентрировать своё внимание на поставленной задаче.
5. Растерев волосистую часть головы, активизируем эмоциональную сферу ребят.

В Китае используется специальная техника **-**

**«Цигун Целительных Звуков»**

Следуя этой технике, мы избавляемся от токсинов, накопленных в результате стрессов и неправильного питания. В каждом органе есть негативные эмоции и позитивные. Через позитивные эмоции учимся избавляться от негативных. Каждому органу соответствует время года, когда этот орган работает более напряженно. Важным аспектом выполнения техники будут позы, качество дыхания и произношения звуков. Например, лёгким соответствует – осень. Так как нам необходимо укреплять лёгкие, внезависимости от времени года, первый звук лёгких «Ссссс». Говорим звук без голоса, пустой фонацией. Негативная эмоция лёгких - печаль, тоска, выгоняем её через (при выдохе «выжимаем» её из себя) Радость - на вдохе.

\*И.П. Почувствовать свои Лёгкие. Садимся удобно, ровная спина, голова опущена вниз, руки на коленях. Делаем очень медленный вдох, поднимаем руки, согнутые в локтях и голову вверх. Наверху разворачиваем ладони. Постепенный медленный выдох на звук «Ссссс», руки медленно двигаются к И.П. Нужно почувствовать их натяжение. Внизу, делаем глубокий вдох и выдох, как бы закрепляя лёгкие.

\*Зимой важен звук почек. Негативная эмоция почек – страх. Выгоняем его через Доброту и Мудрость. Им соответствует звук «Чууууу».

И.П. Почувствовать свои почки. Сидя полусогнув корпус и постепенно опускаем голову вниз, руками дотягиваясь до колен, делаем медленный вдох и сцепляем руки в замок, почувствовать натяжение, прочувствовать свои почки.

На выдохе голова вытягивается наверх и произносится звук «Чууу». Делаем вдох и выдох, почувствовать как ваши почки наполняются добротой и мудростью.

\*Третий целительный звук печени - «Шшшшшш». Время года – весна. Негативная эмоция печени – злость. Выгоняем её Добротой.

\*Четвертый звук сердца – «Хауууууу». Время года - лето. Негативная эмоция сердца – ненависть, нетерпеливость, высокомерие, фанатизм. Вытесняем эти эмоции через – радость, любовь, уважительность, честность.

\*Пятый звук селезёнки – «Хууууу». Время года – «бабье лето». Негативная эмоция селезёнки – беспокойство и жалость к себе, сожаления. Её позитивные эмоции – открытость и справедливость к себе и другим.

\*Шестой звук – «Хииии», Тройного обогревателя, для нашего мышления это органы всех трёх поясов: верхнего-горячего пояса (мозг, сердце, лёгкие), среднего-тёплого пояса (почки, печень, селезёнку, поджелудочную железу), нижнего-холодного пояса (большой и малый кишечник, мочевой пузырь и половые органы). Это упражнение делают лёжа.

Чтобы добиться профилактического, а тем более лечебного эффекта, эти упражнения нужно очень внимательно изучать, не опуская детали. Делать их можно вечером, по 3,6,12,18 раз. Если есть сбой какого-то органа. То соответствующее упражнение делать больше, чем другие. Например, если проблемы с сердцем- делать 6 раз, остальные 3 раза. Если вы устали, то сделайте 3 раза звуки лёгких и почек.

**Ритмопластика -** метод, где движение сочетается с речью. С младшими детьми применяю упражнения, например «Чудо-лесенка», «Барашеньки». Польза этих упражнений, в том, что задействуются речевые, дыхательные мышцы и интонационная, тембровая настройка обучающихся. (Показ).

**Традиционные физкультминутки**

Можно выполнять их при помощи видео, которые в большом количестве есть в интернете. Нужно отобрать видео физкультминутки в зависимости от возраста и подготовки детей. (Посмотреть примеры и по желанию аудитории выполнить).

**3. Комментирующая часть**

**4. Подведение итогов мастер-класса**

На мастер-классе были продемонстрированы и практиковались с преподавателями здоровьесберегающие технологии, которые я использую или планирую применять на занятиях вокального ансамбля и сольного пения. Данные технологии необходимо внедрять в образовательную деятельность преподавателей для повышения уровня их профессиональной компетентности по основным аспектам демонстрируемой деятельности. В зависимости от личного примера преподавателя, его мастерства, и других факторов формируется культура здорового образа жизни обучающихся, что положительно отражается на качестве и результативности обучения учащихся.