

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Школа №6 Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Конспект
занятия с использованием здоровьесберегающих технологий.

Объединение: Вокальный ансамбль

Тема: Вокальное дыхание, дыхательная гимнастика.

Подготовила: Педагог дополнительного образования
Беспрозванная Полина Васильевна

Санкт-Петербург
2023 год

Цель занятия: Осознание учащимися значения правильного дыхания и выполнения дыхательной гимнастики для успешного обучения на занятиях и поддержания здорового организма.

Задачи:

Обучающие:

1. приобретение новых знаний о дыхательном аппарате, а также важность выполнения дыхательной гимнастики;
2. дыхательная гимнастика;
3. разучивание новых вокальных упражнений, способствующих раскрытию темы.

Развивающие:

1. развитие умственной активности при ответах на вопросы педагога;
2. развитие навыков концентрации внимания;
3. развитие навыков единой дыхательной техники;
4. развитие правильного дыхания на основе песенного материала.

Воспитательные:

1. развитие чувства единства с учителем при проведении занятия;
2. воспитание здоровой и физически развитой личности.

Вид занятия: комбинированное занятие

Используемые методы: рассказ, демонстрация дыхательных, дикционных и вокальных упражнений, показ наглядного материала, отработка ранее изученного произведения. Игровые методы («Кролик», «Улыбка», «Трубочка», «Рыбка», «Пятачок», «Злая лошадка» «Кошечка», «Попугай», «Мышонок», «Тополь», «Мила мыла мышку» «Мотив здоровья» «Жуки»)

Наглядные средства:

1. Авторское методическое пособие педагога С.Н. Науменко «Волшебная Азбука» с текстами распевов.
2. Нотный материал.
3. Плакат – пособие: «Грудная клетка певца, вокалиста»

Оборудование:

1. Фортепиано
2. Музыкальный центр
3. Компьютер
4. Наглядный материал (Плакат)
5. Тексты песен и скороговорок
6. Минусовая фонограмма

Возраст учащихся: 10-12 лет, 2 год обучения

Особенности развития учащихся: Дети с ограниченными возможностями здоровья (задержка психического развития и умственная отсталость)

Форма организации учащихся на занятии: групповая, индивидуально-групповая

Используемые педагогические технологии: здоровьесберегающие, игровые.

Ход занятия

Подготовительный этап 10 минут

Задачи педагога на данном этапе:

1. Приветствие.
2. Создать благоприятную, доброжелательную атмосферу.
3. Познакомить с темой занятия.
4. Настроить на восприятие материала.
5. Отметить присутствующих.

Педагог:

-Здравствуйте, ребята!

Как вы думаете насколько в нашей жизни важно дыхание?

Примерные ответы детей:- Без дыхания мы бы не смогли бы жить!

Педагог:- Все верно! Дыхание - это одна из самых важных функций нашего организма. Мы живем, пока дышим! А знаете ли вы, что существует несколько видов дыхания и можно дышать правильно и не правильно.

Примерные ответы детей: - А как это?

Педагог:

-Мы сегодня обязательно обо всем этом узнаем! Но сначала нужно обязательно размяться.

Разминка артикуляционного и дыхательного аппарата 15 минут.

Выполнение дыхательных упражнений на тренировку пресса, вдоха и выдоха.

Педагог: - Чтобы натренировать брюшной пресс, нам необходимо выполнять активные движения передней стенки живота (Педагог демонстрирует на собственном примере: «выпячивание» - при вдохе, «втягивание» - при

выдохе). Только нам необходимо следить за тем, чтобы при вдохе не поднимались плечи, не напрягались мышцы шеи.

Педагог: - Хорошо! А теперь потренируем вдох. Представьте букет цветов, делайте спокойный вдох носом, вспомните приятный, цветочный аромат. Задержите дыхание на несколько секунд, а затем спокойно выдыхайте.

-Отлично! Теперь тренируем выдох. Упражнение называется «Дуем на свечу», мы с вами должны постараться сохранить ровность выдоха, чтобы воображаемая свеча не потухла.

Педагог: - Молодцы, у вас все получается. Дальше у нас с вами артикуляционная гимнастика.

Выполнение артикуляционных упражнений в игровой форме.

1. «Пятачок». Вытягиваем губы трубочкой, как уточка, а затем плотно сомкнутыми губами вращать по кругу в разные стороны.
2. Упражнение: «Кролик». Сильно сомкнуть зубки, приподняв верхнюю губу, чтобы приоткрыть резцы. В таком положении нужно замереть.
3. Чередуем упражнения «Улыбка» и «Трубочка».
4. «Злая лошадка». Изображаем «фырканье» лошади. Для этого необходимо вдохнуть как можно больше воздуха и с силой выдохнуть его ртом, не раскрывая его. Губы начнут вибрировать, имитируя лошадку. Широко раскрываем рот, а затем втягиваем губы внутрь как можно дальше.
5. «Рыбка». Имитируем движения губами рыб. Для этого беззвучно хлопаем губами.
6. «Покалывание». Нужно плотно закрыть ротик, кончиком языка покалывая то одну, то вторую щеку.
7. «Кошечка». Язычок изображает кошку, которая сердится и поэтому выгнула спинку. Приоткрываем ротик, кончик языка опираем о нижние зубки, чтобы спинка язычка смотрела вверх.

Педагог: - Отлично! Замечательно размялись!

Выполнение игровых упражнений по развитию речи. Работа со скороговорками 10 минут.

1. Говорит попугай попугаю:
– Я тебя, попугай, попугаю!
Отвечает ему попугай:
– Попугай, попугай, попугай!
2. Мышонку шепчет мышь:
«Ты что не спишь, шуршишь?»
Мышонок шепчет мыши:
«Шуршать я буду тише.»
3. По дороге топал Топаль,
Топаль топал в Севастополь.
Ну а рядом топал Сева,
Топаль справа, Сева слева.
4. Мила мыла мишку мылом,
Мила мыло уронила,
Уронила Мила мыло,
Мила мишку не домыла.

Основной этап 35 минут

Задачи педагога на данном этапе:

1. Рассказ об основных видах дыхания.
2. Объяснение важности использования правильного дыхания
3. Вопросы к ученикам по пройденному материалу
4. Разогреть голосовой аппарат
5. Отработка пройденного материала на музыкальном произведении

Педагог: - Итак, ребята, мы продолжаем говорить с вами о дыхании. Ведь правильное дыхание для нас очень важно! С помощью него мы можем помочь нашему организму оздоровиться и лучше себя почувствовать! А как же научиться правильно дышать? Выполнять дыхательную гимнастику!

Педагог: - Во время выполнения упражнений на дыхание наша кровь активно насыщается кислородом. В результате улучшается работа сердца, мозга, легких, нервной системы и даже животик лучше начинает работать. А еще это отличная профилактика заболеваний органов дыхания. С помощью гимнастики иммунитет укрепится, вы станете болеть гораздо реже. А если все-таки заболеете, болезнь пройдет легче и быстрее.

Педагог: - Но чтобы это все действительно работало, необходимо выполнять гимнастику регулярно, чтобы уже интуитивно дышать правильно, не думая об этом.

Рассказ о видах дыхания.

Педагог: - Теперь я расскажу вам о видах дыхания. Какими же они бывают, и какое дыхание нам необходимо использовать?

Педагог: Дыхание – один из основных факторов голосообразования, энергетический источник голоса. В повседневной жизни дыхание осуществляется непроизвольно, в пении оно управляется. При постоянной тренировке дыхания музыкальные фразировки становятся гораздо длиннее, звук сильнее и устойчивее. Дело в том, что развивается грудная клетка, дыхание становится устойчивым, пластичным и ровным.

Различают следующие типы дыхания:

1. Костальное (ключичное, верхне-грудное). Активно работают мышцы верхнего отдела грудной клетки, плечевого пояса, шеи. Дыхание поверхностное, мышцы шеи напряжены, движения гортани ограничено и поэтому затруднено голосообразование. Этот тип дыхания не приемлем для пения.

2. Грудное дыхание, при котором наиболее активно работают мышцы грудной клетки, особенно ее верхнего отдела, диафрагма малоподвижна, живот при вдохе втянут.
3. Косто-абдоминальное (грудобрюшное) дыхание. Активны мышцы грудной и брюшной полостей, а также диафрагма.
4. Абдоминальное (брюшное, диафрагматическое) дыхание. При этом типе дыхания активно сокращаются диафрагма и мышцы брюшной полости.

Педагог: - нам с вами, как певцам необходимо использовать абдоминальное или косто-абдоминальное дыхание. Правильно брать дыхание носом, это должен быть быстрый и коротенький вдох, затем дыхание нужно немного задержать и сконцентрироваться. Выдох должен быть медленным и плавным, его мы контролируем с помощью брюшного пресса и хорошей опоры.

Педагог: - При постоянной тренировке организм и мышцы запомнят, как действовать. И с каждым разом работать с дыханием будет проще и легче.

Вопросы педагога учащимся.

Педагог: - А сейчас проверим, что вы смогли запомнить. Постарайтесь ответить на вопросы:

Педагог: - Что нужно помнить певцу для взятия правильного дыхания?

Примерные ответы учащихся: концентрация внимания, быстрый вдох, задержка дыхания, медленный выдох.

Педагог: - Отлично! Что влияет на дыхание?

Примерные ответы учащихся: болезни, осанка, постоянная тренировка на занятиях, концентрация.

Педагог - Хорошо! Почему при постоянных физических дыхательных упражнениях фразировка становится гораздо длиннее и звук сильнее и устойчивее?

Примерные ответы учащихся: развивается грудная клетка, дыхание устойчивое, пластичное, ровное.

Педагог: - Какие типы дыхания наиболее приемлемы для певца?

Примерные ответы учащихся: косто - абдоминальное, абдоминальное

Педагог: - Молодцы, вы справились со всеми вопросами и много чего запомнили!

Физкультминутка.

Педагог и дети произносят хором.

Буратино:

Буратино потянулся,
Руки в стороны развёл,
Раз, нагнулся, два, нагнулся,
Ключик, видно, не нашёл.
Чтобы ключик нам достать, нужно на носочки встать.

Ванька- встанька: Ванька-встанька,
Ванька- встанька,
Приседай-ка, приседайка.
Непослушный ты такой!
Нам не справиться с тобой!

Выполнение вокальных упражнений на развитие правильного дыхания.

1. Упражнение «Мотив здоровья»

Носиком дышу, дышу свободно,
Глубоко и тихо, как угодно.
Выполню задание, задержу дыхание...
Раз, два, три, четыре –
И пойму я мудрое сказание.
Без дыханья – жизни нет.
Без дыханья - меркнет свет.
Дышат птицы и цветы,
Дышим: он и я, и ты.

2. Упражнение «Жуки»

Мы жуки, жуки, жуки.
Мы летаем у реки.

Жу-жу-жу, жу-жу-жу.
Мы летим и жужжим,
Мы здоровьем дорожим.

3. Упражнение «Ба-би-ба Ба-бу-ба»

Ба-Би-Ба Ба-бу-ба
Ба-Би-Ба Ба-бу-ба
Ба –Би-би-би
Бэ-бэ-бэ
Ба-ба-ба
Бо-бо-бо
Бу

4. Упражнение

Тянем на одной ноте слоги Ма-мэ-ми-мо-му

Педагог: - Молодцы! Мы с вами отлично поработали! Но осталось еще самое важное! Отработать все полученные знания на песне.

Работа над вокальным произведением

Педагог: - Отрабатываем пройденный материал на музыкальном произведении. Песня «Жил да был Брандбурер». Трудность в этой песне заключается в том, что там есть как быстрые моменты, где нужно успевать брать коротенькое дыхание. Так и моменты, в которых нужно тянуть гласные, а значит правильно работать прессом и рассчитывать количество дыхания, чтобы хватило на все фразу.

Педагог: - Вот задачи, которые мы должны с вами отработать: правильный бесшумный вдох, задержка дыхания, медленный выдох. Активизация правильного вдоха в соотношении с выдохом. Активная атака звука. Устойчивое пение фразировок. Правильная осанка.

(Дети поют песню «Жил да был Брандбурер»)

Педагог: - Большое спасибо, ребята! Я слышу, что у нас уже многое получается.

Заключительный этап 10 минут

Задачи педагога на данном этапе:

1. Подведение итогов.
2. Напомнить учащимся о важности поддержания здорового образа жизни и о вредности курения для дыхательной системы.
3. Домашнее задание.

Педагог: - Ребята, мы, конечно, очень хорошо потрудились! Скажите, пожалуйста, что вам понравилось больше всего? А может что-то вам показалось не интересным?

Примерные ответы детей: Тема была очень увлекательной, но названия видов дыхания немного трудно запомнить.

Педагог: - Да, действительно, названия не такие простые, но у нас с вами все впереди и мы обязательно их запомним!

Педагог: - Ребята, я хочу напомнить вам, что выполнять гимнастику очень полезно для вашего здоровья, а также очень важно придерживаться здорового образа жизни и избегать вредных привычек!

А для того, чтобы вы еще немножко задумались о важности поддержания вашего здоровья, я прошу вас к следующему занятию выучить любое стихотворение о здоровом образе жизни, а также не забывать делать дома дыхательную гимнастику.

Педагог: - Всем большое спасибо за занятие! До новых встреч!