

# Здоровьесберегающие технологии на уроках музыки

Из опыта работы учителя музыки

**Н. Н. Грачёва,**  
учитель музыки высшей категории  
гимназии № 1 г. Жлобина

Сохранение здоровья детей в любой стране является первостепенной задачей, поскольку именно дети составляют генофонд нации, её научный и экономический потенциал. В концепции учебного предмета «Музыка» одной из основных задач является усиление направленности на здоровьесбережение и духовное совершенствование подрастающего поколения [5, с. 3].

Исследования, проведенные в нашей гимназии, показывают, что 25-30% детей, поступающих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения этот показатель возрастает. В 1-х и 2-х классах число близоруких детей составляет 24,6%, с нарушениями осанки – 7,4 %, сколиоз у 1 ученика (1,8%). Одна из самых частых патологий у школьников – нарушение остроты зрения. Охрана зрения должна быть направлена не только на предупреждение близорукости, но и на сдерживание ее прогрессирования.

О лечебной силе музыки свидетельствуют самые древние источники. Так, Пифагор, Аристотель, Платон считали, что музыка восстанавливает нарушенную болезнью гармонию в человеческом теле. Выдающийся врач всех времен и народов Авиценна еще тысячу лет назад лечил музыкой больных нервными и психическими заболеваниями. С XIX века пошло распространение музыкальной терапии в Европе. В наши дни врачи все чаще обращаются к «приятному» лекарству через подсознание, активизируя внутренние силы человека в борьбе с недугом.

В своей работе опираюсь на методики В. И. Ковалько [4], М. Картушиной, А. Н. Стрельниковой, М. Чистяковой, В. Аламовской [1], Е. А. Земцовой [2], С. А. Исаевой [3], которые позволяют сформировать у младших школьников умения, способствующие пониманию здоровьесбережения.

Цель современной школы – подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни.

Достижение названной цели, на мой взгляд, может быть достигнуто с помощью здоровьесберегающих технологий, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации образовательного процесса без ущерба для здоровья школьников.

Владение современными педагогическими знаниями, тесная взаимосвязь с учащимися, их родителями, медицинскими работниками, коллегами, позволяют мне планировать свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

Исходя из выше изложенного, нахожу индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом его психических, физиологических и физических особенностей состояния здоровья.

Урок музыки призван «дарить человеку эстетическое наслаждение, увлекать и покорять его своей красотой» Д. Б. Кабалевский. [5, с. 3].

На уроке использую разнообразные виды музыкально-практической деятельности: предлагаю учащимся попробовать себя в роли композитора, исполнителя на разнообразных музыкальных инструментах, дирижёра, актера. При этом дети могут подвигаться, что способствует расслаблению мышц рук, ног и спины. Элементы движения в роли дирижёра способствуют развитию координации. Такие виды деятельности плодотворно влияют на психофизическое состояние детей в целом.

Понимая, что младшие школьники обладают такими психологическими особенностями, как неустойчивость внимания, быстрая утомляемость,

недостаточная вокально-слуховая координация и др., провожу работу по снятию психических перегрузок, восстановлению положительного эмоционально-энергетического тонуса учащихся. Например: игровые приемы приветствия («Пожелания веселых пальчиков», «Улыбка», «Привет, сосед!»); валеологические песенки-распевки («Здравствуй!», «Доброе утро!»); физкультминутки («Жили у бабуси», «Зайка», «Хлопай, топай», «Уточка», «Лесная лужайка»); минутки релаксации (музыкотерапия); улыбокотерапия; ритмотерапия.

Для создания благоприятной атмосферы в классе, восстановления положительного эмоционально-энергетического тонуса учащихся в начале урока важным моментом человеческого общения является приветствие. В своей практике использую различные виды приветствия, чаще всего – в игровой форме. Их применение в различных ситуациях способствует созданию единого тона, настроя класса на определенный вид деятельности, вследствие чего происходит снятие душевного и физического напряжения, агрессии, установление психологически комфортной атмосферы для работы, восстановление и повышение жизненного тонуса у учащихся.

Валеологические песенки-распевки – это несложные, добрые тексты, в том числе из программы «Здравствуй!» М. Лазарева, и мелодии, состоящие из звуков мажорной гаммы. Они поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на уроках, подготавливают голос к пению. [1, с. 51].

Особое внимание уделяю вокально-хоровой работе с учащимися, которая помогает формированию оптимистического и жизнеутверждающего мировоззрения. Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Взяв на вооружение упражнения по реабилитации голосовых связок, улучшению состояния здоровья через произносимые и пропеваемые звуковые сочетания, практикую проведение на уроках тренингов, которые помогают устранению бормотания у доски, улучшению артикуляции и дикции, развивают координацию дыхания с речью. [2, с. 32].

Большинство учащихся начальных классов не умеют правильно дышать, а это приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ. На своих уроках включаю упражнения дыхательной гимнастики Б. Толкачева и А. Стрельниковой. [1, с. 56], упражнения для артикуляционной гимнастики. [1, с. 67]. Основная цель артикуляционной гимнастики – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Гласные звуки: [А] – снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь; [Э] – улучшает работу головного мозга; [И] – лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, «прочищает» нос; [О] – оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем; [У] – улучшает дыхание, стимулирует работу почек, мочевого пузыря; [Ы] – лечит уши, улучшает дыхание.

Звукосочетания: [ОМ] – снижает кровяное давление; [АЙ], [ПА] – снижают боли в сердце; [УХ], [ОХ], [АХ] – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных согласных звуков (лучше их пропевать): [В], [Н], [М] – улучшает работу головного мозга; [С] – лечит кишечник, сердце, легкие; [Ш] – лечит печень; [Ч] – улучшает дыхание; [К], [Щ] – лечат уши; [М] – лечит сердечные заболевания.

Учитывая физиологические возможности учащихся, создаю условия для сохранения физического здоровья детей. С этой целью провожу: дыхательную гимнастику, артикуляционную гимнастику, игровой массаж, пальчиковую игру, речевые игры, гимнастику для глаз, игры на формирование правильной осанки (Приложение 1).

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения провожу физкультминутки, которые

проходят с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

В состав упражнений для физкультминуток включаю упражнения по формированию осанки, гимнастику для глаз, оздоровительные упражнения, игровой массаж области груди, лица, рук, ног, пальчиковые игры.

Физкультминутки провожу в светлом, чистом, хорошо проветренном помещении. Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот. Определяю и фиксирую психологический климат на уроке, строго слежу за соблюдением у учащихся правильной осанки, позы. [4, с. 238].

Музыкотерапия – это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательной-игровой деятельности. Слушание правильно подобранной музыки на моих занятиях повышает иммунитет у учащихся, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Во время слушания музыки допускаю свободную посадку за партой, использую приём «слушание с закрытыми глазами» для лучшего восприятия музыки. При повторном прослушивании использую репродукции картин художников, фотографии, видеосюжеты. В предлагаемом подходе объединяются эстетотерапия – лечение красотой и арттерапия – лечение идеалами.

Наблюдения за учащимися и анализ результатов показывают, что музыкотерапия положительно влияет на их психоэмоциональное состояние.

После прослушивания музыкальных произведений стараюсь выслушать каждого ребенка, желающего высказать своё впечатление.

Очень важна на уроке улыбка учителя и улыбка самого ребенка (улыбкотерапия). Если ребенок поет и улыбается, то за счет этого звук

становится светлым, чистым и свободным. Постепенно его качества переходят и на личность ребенка в результате постоянной тренировки улыбки. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней и ученик уже с ней смотрит на мир и на людей.

Активно использую различные формы ритмотерапии (музыкально-ритмические упражнения), которые выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление.

Большое значение для сохранения физического и психологического здоровья детей имеет активизация их творческого потенциала, создание атмосферы поиска, радости, удовольствия, развитие детской индивидуальности, удовлетворение индивидуальных потребностей и интересов. Почему сказка любимый детьми жанр? Наверное, потому, что она несет в себе самое важное психологическое содержание. Сказка дарит надежду и мечты – предощущение будущего, становится неким духовным оберегом детства. Поэтому программа по музыке включает в себя множество музыкальных шедевров на основе сказок. Это произведения таких великих композиторов, как М. И. Глинка, композитор-сказочник Н. А. Римский-Корсаков, П. И. Чайковский, Э. Григ и другие. Но как бы велико не было значение сказки для поддержания душевного мира детей, не одна она используется в качестве терапевтического средства на уроках музыки. Хорош тот урок, на котором соединены многие виды искусства.

В конце каждого урока необходима рефлексия. Совмещаю ее с пальчиковой гимнастикой.

Считаю, что музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. В соответствии с этим строю занятия на планировании, направленном на усвоение детьми определенного содержания и педагогической импровизации, варьирующей ход занятия, его содержание и методы.

Стараюсь, чтобы уроки и внеклассные занятия были занятиями радости. Наполняю содержание урока так, чтобы последующий не был похож на предыдущий, но метод комплексного развития обязательно использую.

Понимаю, чтобы добиться положительных результатов в сохранении здоровья учащихся, необходимо сотрудничество с родителями моих учащихся. С этой целью провожу опрос мнений, встречи. На вопрос «Как вы думаете, что нужно предпринять для здоровья ваших детей на уроках музыки в школе?» родители ответили следующим образом:

1. Здоровье наших детей очень важно для нас. И мы хотели бы, чтобы уроки были радостью для наших детей.
2. Все зависит от того, как организован учебный день. Есть ли в стенах школы информация, рекомендации для родителей по сохранению здоровья детей.
3. Достаточно следить, чтоб ребенок соблюдал режим дня, на уроке звучала музыка для релаксации, использовались физкультминутки.

Проведенная диагностика позволила мне организовать день здоровья для детей с участием медицинского работника, родителей, учителей гимназии. С самого утра, при входе в школу, сказочный герой Мойдодыр раздавал ребятам листовки с информацией «Правила личной гигиены школьников», звучала классическая музыка. На музыкальном мероприятии «К нам приехал Мойдодыр. Праздник чистоты!» использовались фрагменты детской оперы «Мойдодыр», были освещены вопросы личной гигиены, правильной организации режима дня учащихся, рассказано о необходимости закаливания, а также ребята исполнили песни «Если хочешь быть здоров – закаляйся», «Что мне снег, что мне зной, когда здоровы мы с тобой!». В заключение праздника хор ребят исполнил «Песенку о чистоте». Праздник получился познавательным и интересным. Для родителей был организован стенд под названием «Жить здорово!» с полезной информацией о сохранении

и укреплении здоровья, влиянии музыки на здоровье человека (Приложение 3).

Считаю, что применение средств оздоровительной направленности с соблюдением основных требований к проведению учебных занятий и последовательность этапов в моей работе приведут к следующим результатам: укреплению опорно-двигательного аппарата; совершенствованию сердечно-сосудистой и дыхательной систем; развитию физических качеств учащихся, повышению работоспособности, снижению утомляемости; улучшению процессов саморегуляции и контроля; улучшению состояния здоровья школьников.

Анализируя опыт своей работы, могу сделать вывод, что система работы по сохранению здоровья учащихся начальных классов является оптимальной в условиях школы, благоприятно влияет на личность учащихся и дает стабильно положительные результаты. По мнению родителей и учителей, учащиеся с удовольствием посещают уроки музыки.

Таким образом, правильно организованные (с позиции здоровьесбережения) и интересно проведенные занятия играют большую роль в духовном развитии учащихся, в формировании их мировоззрения.

Через чувства и эмоции самореализация личности ребенка происходит более продуктивно во всех сферах жизнедеятельности и поэтому обогащение учащегося опытом эмоционального отношения к действительности является важнейшим аспектом духовного развития.

Пробудить заложенное в ребенке творческое начало, научить трудиться, помочь понять и найти себя, сделать первые шаги в творчестве для радостной и наполненной смыслом жизни – к этому стремлюсь в меру своих сил и способностей, организуя свои уроки.

Моя работа, как учителя музыки, по применению здоровьесберегающих технологий на уроках музыки вносит весомый вклад в решении педагогическим коллективом одной из важнейших задач, стоящих перед современной школой, - создание условий для сохранения и укрепления

здоровья учащихся, что демонстрирует положительная динамика, уменьшается количество заболевших учащихся в течение года. Описанный опыт может быть адресован всем, кто следит за своим здоровьем.

Очень важно вести просветительскую деятельность. Вовлечение родителей в непрерывный обучающий процесс по данной теме, подготовка стенда с полезной информацией, проведение праздников с участием родителей, фотографии с фрагментами занятий и праздников.

В комплексе моя работа должна принести результат. Конечно, задачу сохранения здоровья детей не под силу решить одному педагогу. Но, если каждый из нас задастся этой целью, и будет стремиться к ней, то выиграют, в конечном счете, наши дети, наше будущее.

### **Литература**

1. **Арсеневская, О. Н.** Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения / авт-сост. О. Н. Арсеневская. – Волгоград: Учитель, 2011. – 204 с.
2. **Земцова, Е. А.** Дыхание и голос укрепление и оздоровление / Е. А. Земцова // Рюкзачок. – 2009. – № 3.
3. **Исаева, С. А.** Организация переменок и динамических пауз в начальной школе: Практическое пособие. – 2-е изд., / С. А. Исаева. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 48 с.
4. **Ковалько, В. И.** Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. – М.: ВАКО, 2004. – 296 с.
5. Музыкане і театральнае мастацтва: праблема выкладання (концепция учебного предмета «Музыка»). – 2009. – № 3.
6. **Савченко, М. Ю.** Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9–11 классы): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов. – М.:Вако, 2006. – 240 с.
7. **Соколова, О. А.** Здоровьесберегающие образовательные технологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.shkolnymir.info/>. – Дата доступа: 12.09.2020.

## Упражнения

### Валеологические песенки-распевки

**Этап урока:** организационный момент.

**Цель:** создание единого тона, установление психологически комфортной атмосферы для работы.

#### **«Здравствуй!»**

Солнышко яркое, здравствуй!  
Небо прекрасное, здравствуй!  
Все мои подружки, все мои друзья,  
Здравствуйте ребята! Как люблю  
вас я!

#### **Игра-приветствие «Улыбка»**

Здравствуй, друг!  
Как ты тут?  
Улыбнись мне,  
А я — тебе.

#### **«Доброе утро»**

**Доброе утро, улыбнись** скорее!  
И сегодня весь день будет веселее.  
Мы погладим лобик, носик и  
щечки.  
Будем мы красивыми, как в саду  
цветочки!  
Разотрем ладошки сильнее,  
сильнее!  
Ушки мы теперь потрем и здоровье  
сбережем.  
Улыбнемся снова, будьте все  
здоровы!

### Дыхательная гимнастика

**Этап урока:** перед пением.

**Цель:** тренировка дыхательного выдоха, умения рационально расходовать запас воздуха во время речи.

**«Цветочный магазин»** (шумно вдохнуть через нос, а выдохнуть со звуком [а]);

**«Насос»** (вдох – короткий, выдох со звуком [ф-ф-фу]);

#### **«Ладочки»**

Ладочки-ладочки,  
хлопошки.

звонкие

#### **«Большой маятник»**

Наклонилась неваляшка,  
Но упасть не упадет,

Мы ладошки все сжимаем, носом  
правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем, то свободно  
выдыхаем (активный вдох –  
пассивный выдох. На счет «раз»  
хватательные движения, выдох  
ладошки разжимаются).

Даже если кот мой Яшка  
Неваляшку вбок толкнет.

(На счет «раз» слегка наклониться  
вниз, спина круглая, голова опущена,  
смотреть на ступни своих ног.  
Возвратиться в исходное положение,  
выдыхая и полностью выпрямляясь.  
На счет «два» запрокинуть голову  
назад, руки к плечам, себя как бы  
обнять, вдох «с потолка»).

### **Артикуляционная гимнастика**

**Этап урока:** перед пением.

**Цель:** тренировка мышц речевого аппарата.

#### **«Котик-рыжик зимой»**

Раз-два-три-четыре-пять  
Будем с рыжиком гулять!  
Раз-два-три-четыре,  
Рот откроем мы пошире.  
Пожевали, постучали  
И с котенком побежали.  
Кот снежинки ртом ловил,  
Влево, вправо он ходил.  
Скучно Рыжику, ребятки!  
Рыжик прятаться устал,  
Рыжик – ух! – сердитым стал.  
Мы погладим котика,  
Все покажем ротиком.

Широко раскрыть рот,  
поддержать открытым несколько  
секунд.

Жевательные движения с  
закрытым ртом. Постучать зубами.

Движение языком вперед-назад.  
Ловить ртом воображаемые  
снежинки. Движение языком вправо-  
влево. То втягивать губы внутрь рта,  
то высовывать.

Вперед – узкий напряженный  
язык.

### **Чистоговорки.**

Ра-ра-ра – начинается игра.

Ро-ро-ро – рыбок полное ведро.

Ри-ри-ри – побежали раз, два, три.

Ры-ры-ры – не заметили шары.

Ра-ра-ра – убежать домой пора.

### **Упражнение для отдыха (минутки релаксации)**

**Этап урока:** после активного слушания, музыкально-ритмических движений.

**Цель:** снятие душевного и физического напряжения, агрессии, восстановление и повышение жизненного тонуса у учащихся.

\*\*\*

Есть у нас игра такая-  
Очень легкая, простая,  
Замедляется движение.  
Исчезает напряжение...  
И становится понятно-  
Расслабление приятно!

Напряженье улетело...  
И расслаблено все тело,  
И расслаблено все тело...  
Будто мы лежим на травке...  
На зеленой мягкой травке...  
Греет солнышко сейчас...  
Руки теплые у нас...  
Дышится легко... ровно... глубоко...  
Губы чуть приоткрываются.  
Все чудесно расслабляется...  
Нам понятно, что такое  
Состояние покоя!

### **\*Пальчиковая игра**

**Этап урока:** середина урока, перед пением, рефлексия.

**Цель:** развитие речи учащихся, двигательных качеств, повышение координационных способностей пальцев рук, соединение пальцевой пластики с выразительным мелодическим и речевым интонированием.

### **«Готовим сок» (Н. Нищева)**

Мы томаты трем, трем, трем.  
Сок полезный ждем, ждем.  
В банку наливаем,

Имитация движений.  
Сделать одну руку «ковшиком»,  
Сверху прикрыть второй рукой.

Крышкой закрываем.

### **Игровой массаж**

**Этап урока:** середина урока.

**Цель:** повышение защитных свойств всего организма.

**Две Наталочки** (дети легко щиплют себя в соответствии со словами)

|                               |                         |
|-------------------------------|-------------------------|
| Две бойкие Наталочки          | Щиплют шейку,           |
| Не играют в «салочки».        | Щиплют ножки,           |
| Две смелые Наталочки          | А потом живот немножко. |
| Играют – Ах! – в «щипалочки». | Не ругайте вы Наташ –   |
| Щиплют ушки,                  | Они делают массаж!      |
| Щиплют щечки,                 |                         |
| Щиплют ручки, локоточки.      |                         |

### **Игры на формирование правильной осанки**

**Этап урока:** на протяжении всего урока по мере необходимости.

**Цель:** формирование правильной осанки, снятие статического напряжения позвоночника.

**«Дерево».** Разведите руки в стороны ладонями вниз. Расправьте плечи, разверните грудную клетку. Шею не напрягайте, смотрите прямо перед собой. Тянитесь за руками влево и вправо с одинаковой силой и одновременно. Представьте, что ваши руки – ветви дерева, которые тянутся в стороны, словно пытаются склонить дерево, но ствол у дерева крепкий, он не двигается с места. Через 20–30 секунд на выдохе опустите руки вниз. Сделайте 2–3 спокойных вдоха и выдоха и повторите упражнение, развернув ладони вверх. Дыхание спокойное, произвольное.

**«Цветок».** Выполнять упражнение можно сидя или стоя. Руки опущены. Отвести их за спину, соединить ладони. Сложить руки пальцами вверх так, чтобы мизинцы касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Дышать произвольно. В таком положении

задержаться, посчитав до 20. Потом медленно вернуться в исходное положение. Помассировать руки, встряхнуть кисти и спокойно подышать.

### **Упражнения для глаз**

**Этап урока:** после письма, просмотра видеофильма.

**Цель:** коррекция зрения учащихся.

**«Моргание».** Примите любую устойчивую удобную позу. Быстро сжимайте и разжимайте веки (моргайте). Выполняйте упражнение от 30 до 60 секунд. Расслабьте глаза.

**«Фиксация взгляда на кончике носа».** Зафиксируйте взгляд на кончике носа, смотрите не отрываясь. Старайтесь не моргать. Голову вниз не опускайте. Вначале упражнение выполняйте 10–20 секунд, до легкой рези в глазах. В дальнейшем продолжительность увеличьте.

**«Массаж век».** Массируйте веки круговыми движениями в течение 10–20 секунд. Удобно массировать нижней частью ладони (после сна обычно мы делаем это произвольно).

**«Расслабление».** Закройте глаза, расслабьте веки. Легонько прикоснитесь подушечками пальцев к закрытым векам (пальчики можно заранее разогреть). Задержитесь в таком положении 20–30 секунд.

**«Фиксация взгляда на плече».** Сидя или стоя направьте взгляд в сторону правого плеча. Сосредоточьтесь на плече и внимательно, не моргая, смотрите только на него. Голову не поворачивайте, спину держите прямо. Аналогично – в другую сторону. Расслабьте глаза.

### **Физкультминутки**

**Этап урока:** середина, конец урока.

**Цель:** удовлетворить двигательную потребность учащихся.

**«Лесная лужайка»**

Мы к лесной лужайке вышли,  
Поднимая ноги выше,  
Через кустики и кочки,  
Через ветви и пенечки.

**«Жили у бабуси»**

Жили у бабуси  
Два веселых гуся.  
Один серый, другой белый,  
Два веселых гуся.

Кто высоко так шагал-  
Не споткнулся, не упал.  
**«Росинка»**  
Росинка дрожала  
На тонком листке.  
Речонка дышала,  
Шурша в тростнике.  
И вижу, что в ней  
Играет, ликуя,  
Так много огней.  
Их еле заметишь,  
Так малы они.  
Но, где же ты встретишь  
Такие огни? (К. Бальмонт)

Вытянули шеи –  
У кого длиннее,  
Один серый, другой белый,  
У кого длиннее!  
Выходили гуси,  
Кланялись бабусе –  
Один серый, другой белый,  
Кланялись бабусе.  
Мыли гуси лапки  
В луже у канавки.  
Один серый, другой белый,  
Спрятались в канавке.  
Вот кричит бабуся:  
«Ой, пропали гуси!  
Один серый, другой белый –  
Гуси мои, гуси!»

**I класс. Первая четверть «Мир звуков»**

**Урок № 1 «Звучащий мир вокруг нас»**

**Цель урока:** сформировать у учащихся первоначальное представление о мире звуков.

**Задачи:**

- ❑ актуализировать представления о мире звуков;
- ❑ выявить звуковое разнообразие окружающего мира;
- ❑ формировать навык восприятия звуков в процессе слушания музыки;
- ❑ способствовать развитию слухового внимания;
- ❑ создать комфортную образовательную среду на основе индивидуально-дифференцированного подхода к работе с учащимися.
- ❑ формировать положительный эмоционально-энергетический тонус.

**Алгоритм проведения** урока по теме «Звучащий мир вокруг нас» с использованием здоровьесберегающих технологий:

1. Дети входят в класс под музыку Д. Б. Кабалевского «Клоуны». Приветствие : валеологическая песенка-распевка «Здравствуй!», игра «Как тебя зовут?». Психогимнастическое упражнение для настройки на рабочий лад (попевка «Прозвенел звонок, начался урок»). Разучивание песни «Пора начать урок» (сл. и муз. Е. Попляновой).

2. Слушание музыки (активное и пассивное): 1) птицы; 2) океан; 3) саванна; 4) море; 5) ручей; 6) джунгли.

Физкультминутка «Тики-так».

3. Пение, песенное творчество: дыхательная гимнастика «Ладощки», «Перекаты»; артикуляционная гимнастика «Резиновая игрушка» А. Барто; музыкальная игра «Звучащие жесты» (*отрывок из стихотворения Е. Королевой «Музыкальные и шумовые звуки»*), разучивание песни «Песенка о звуках» (сл. и муз. Т. Боровик).

4. Рефлексия, в качестве физкультминутки – пальчиковая игра «Братья-пальчики».

### Анализ внеклассного мероприятия «Праздник чистоты»

В гимназии прошел праздник «К нам приехал Мойдодыр!» или «Праздник чистоты». **Цель:** приобщить учащихся к здоровому образу жизни.

Для реализации данной цели был организован ряд мероприятий.

Сказочный герой Мойдодыр раздавал

листочки с правилами личной гигиены учащимся. Был оформлен стенд «Жить здорово!», на котором была собрана информация о том, как сохранить здоровье учащихся, о влиянии музыки на здоровье человека.



В актовом зале гимназии было проведено мероприятие для учащихся начальных классов, а также их родителей и учителей. Все присутствующие были ознакомлены с правилами личной гигиены (как правильно соблюдать режим



дня, ухаживать за своей обувью, рассказано о необходимости делать утреннюю гимнастику, следить за зубами, правильно сидеть за столом, ознакомлены с правилами приема пищи и др.).



одеждой,

Были проведены конкурсы санитаров, конкурс на самый аккуратный и чистый портфель, проведена



игра «Угадай мелодию», ребята активно участвовали, правильно отвечали на вопросы, выступали с музыкальными номерами, они показали высокий уровень знаний. Считаю, что «Праздник чистоты» прошел успешно и способствовал дальнейшему приобщению учащихся к здоровому образу жизни.