**Занятия по вокалу для 1 группы на 18 ноября**

**Тема: если хочешь быть здоров – пой!**

**Цель и задачи занятия**: Показать применение здоровьесберегающих технологий в рамках занятия по предмету «Вокал».

воспитывать думающего и чувствующего, активного человека, готового к творческой деятельности; активизировать мыслительный процесс и познавательный интерес; овладеть навыками общения и коллективного творчества; развивать дыхание и свободу речевого аппарата; развивать связную, образную речь; уметь владеть правильной артикуляцией, четкой дикцией, разнообразной интонацией; укреплять общее и психологическое здоровье обучающихся.

**1)**

Обливаться холодной водой – это замечательно, но не всем подходит…

Предлагаю сегодня пофантазировать и изобрести другие способы «закаливания», которыми мы сможем пользоваться на занятиях вокала и укреплять свое здоровье

- С чего, обычно, мы начинаем занятие?

 - С разогревающего массажа лица.

**1. ОЗДОРАВЛИВАЮЩИЙ МАССАЖ** по биологически-активным точкам,

выполняем с детьми, соединив его с чистоговоркой.

|  |  |
| --- | --- |
| Кто хочет разговаривать,  Тот должен выговаривать | Плавные движения  От переносицы к ушам |
| Все правильно и внятно,  Чтоб было все понятно. | Надавить пальцами на точки у крыльев носа |
| Мы будем разговаривать  И будем выговаривать | Массаж точек у внутренних концов бровей |
| Так правильно и внятно,  Чтоб было все понятно. | Надавить пальцами  на точки у основания  у мочки уха |
| Кто хочет разговаривать,  Тот должен выговаривать | Массировать точку  Между большим и указательным пальцами |
| Все правильно и внятно,  Чтоб было все понятно. | Те же движения на другой руке. |

**2.РАБОТА НАД ДЫХАНИЕМ**.  ( **7 мин)**

|  |  |
| --- | --- |
| «Ладошки» | Хватаем воображаемую конфету. Ладони смотрят друг на друга, короткий шумный вдох носом – сжать ладони в кулак. Сразу свободный выдох через нос или рот. Кулаки разжать. |
| «Аромат» | Наклониться и вдохнуть аромат «фрукта»: нюх – вдох. Слегка наклонить корпус к полу, ноги прямые, руки опущены, спина округлая. В точке наклона короткий шумный вдох, выпрямиться – выдох. ( Противопоказание – близорукость больше -5.) |
| «Обними себя за плечи» | В момент объятия короткий шумный вдох. Руки расходятся – свободный выдох. |
| «Маятник» | Легкий наклон к полу – вдох, без остановки слегка откинуться назад, обнимая себя за плечи, - короткий вдох. Выдох свободный после каждого вдоха «с пола и с потолка». |
| «Рок-н-ролл» | Стоим прямо, руки вдоль тела. Согнутую в колене ногу подтягиваем к животу, слегка приседая на другой ноге – вдох. Выдох свободный. |

Сегодня я вас познакомлю с необычным комплексом дыхательных упражнений А.Н.Стрельниковой (разработан для восстановления и расширения диапазона голоса у профессиональных певцов; дает хорошие результаты при бронхиальной астме, хронической пневмонии, хроническом бронхите, хроническом насморке и гайморите, гриппе и многих др. заболеваниях)

Шумный, короткий, резкий (как хлопок в ладоши) вдох нужно делать так, как будто

вы принюхиваетесь к запаху дыма, гари или шмыгаете носом. Вдох должен быть «эмоциональным» - вложите в него удивление, восхищение или ужас. Губы в момент вдоха сомкнуты, но без напряжения – нельзя также помогать вдоху за счет мышц лица или других мышц, которые обыкновенно участвуют в акте дыхания: нельзя выпячивать живот («дышать животом»), поднимать плечи и расправлять грудную клетку. Нельзя «брать» во время вдоха слишком много воздуха – это грубая ошибка. Если вы вдохнули слишком много воздуха, то может закружиться голова или просто появится «неудобство».

     Выдох совершается через рот, естественно и произвольно, как будто воздух «тихо уходит» из легких. Губы при этом слегка – сами – разжимаются. Выдоху ничто не должно мешать – пусть выйдет столько воздуха, сколько выйдет. Препятствовать выдоху – это вторая грубая ошибка.

**ДЫШИМ И ЛЕЧИМСЯ**

*Во время выполнения упражнений следить за тем, чтобы дыхание было правильным.*

- Ребята, какое упражнение, которое мы разучили ранее, как нельзя лучше подходит к теме нашего занятия?

- «Музыкальная зарядка».

**3. «МУЗЫКАЛЬНАЯ ЗАРЯДКА» - исполняем, сопровождая смысловыми движениями  (4 мин)**

Чтобы голос был в порядке,

Проведем сейчас зарядку.

Влево, вправо - поворот.

А теперь – наоборот.

Приседаю, поднимаюсь,

Прогибаюсь, наклоняюсь.

Пол руками достаю,

Но свободно говорю.

А теперь прыжки на месте.

Прыгну хоть сто раз, хоть двести.

И двумя ногами сразу.

И на левой, и на правой.

На одной и на другой:

Нет одышки никакой!

- Что мы тренируем, выполняя это упражнение?

-  Дикцию, дыхание, умение управлять своим голосом, двигательную активность, координацию движений.

- Любая зарядка, а тем более музыкальная, будет полезна для вашего здоровья!

4. А сейчас я предлагаю вам  перейти на ковер и вспомнить упражнение **«ВЕСЕЛЫЕ МАЛЯРЫ**»    (4мин)

Это упражнение на развитие умения управлять своим голосом, где вместо кисти ваш голос.

 Начинаем «красить забор»: «кисть» движется вверх - голос утончается, повышается; «кисть» движется вниз -  голос «спускается», понижается; если «кисть» ведет горизонтальную линию – поем на одной высоте. Наверху можно немного повизжать, внизу – побасить.

Ребята,  предлагаю нашу игру несколько усложнить: можно «рисовать» диагонали, круги, квадраты, «восьмерки» (вертикальные и горизонтальные), а «кистью» теперь будет не только ваш голос, но и ваши глазки!

Что же у нас получилось? Это самая настоящая гимнастика для глаз! Если ее делать регулярно,  ваше зрение  будет хорошим, а глаза долго не будут уставать.

.Чтобы оставаться здоровым и красивым, очень важно с детских лет заботиться  об осанке. И тренировать мы ее будем при помощи ходьбы с предметом на голове, используя ранее выученную чистоговорку **«ТРИ ЯПОНЦА». (8 мин)**

*Необходимо следить за четким произношением. Темп постепенно увеличивается.   Рекомендуется двигаться по залу с предметами на голове:*

*-по кругу,*

*- в произвольном направлении,*

*- в заданном направлении.*

*Следить за правильной осанкой, движениями рук, ног.*

**ТРИ ЯПОНЦА**

Жили-были три японца:

Як, Як-цидрак, Як-цидрак-цидрак-цидрони.

Жили-были три японки:

Ципа, Ципа-дрипа, Ципа-дрипа-дримпампони.

Все они переженились:

Як на Ципе,

Як-цидрак на Ципе-дрипе,

Як-цидрак-цидрак-цидрони

На Ципе-дрипе-дримпампони.

И у них родились дети:

У Яка с Ципой - Шах,

У Яка-цидрака с Ципой-дрипой  -

 Шах-шарах.

У Яка-цидрака-цидрака-цидрони

С Ципой-дрипой-дримпампони  -

Шах-шарах-шарах-шарони!

7. Казалось бы, мы обо всем позаботились, чтобы оставаться здоровыми, но что еще ускользнуло от нашего внимания? Ответить на этот вопрос нам поможет песня  с таким странным названием *«МУСОРНАЯ».*

Напомнить:  исполнение - выразительное, дикция - четкая, пунктирный ритм – острее, слушать друг друга.     (7 мин)

**«МУСОРНАЯ» ПЕСЕНКА**

     Сл. А. Усачев                                    Муз. А. Пинегин

Не бросайте никогда корки, шкурки, палки.

Скоро наши города превратятся в свалки.

Если мусорить сейчас, то довольно скоро

Могут вырасти у нас мусорные горы!

Да-да, да-да-да, да-да-да-да, да-да

Мусорные горы!

Но когда летать начнут в школу на ракете,

Пострашней произойдут беды на планете.

Как пойдут швырять вверху в космос из ракеты

Банки, склянки, шелуху, рваные пакеты!

Да-да, да-да-да, да-да-да-да, да-да,

Рваные пакеты!

Вот тогда не полетят в Новый год снежинки,

А посыплются, как град, старые ботинки.

    А когда  пойдут дожди из пустых бутылок,-

На прогулку не ходи, береги затылок!

Да-да, да-да-да, да-да-да-да, да-да!

Береги затылок!

Что же вырастет в саду или в огороде,

Как пойдет круговорот мусора в природе?

И хотя мы в школьный класс не летим в ракете,

Лучше мусорить сейчас отвыкайте, дети!

Да-да, да-да-да, да-да-да-да, да-да!

Отвыкайте, дети!

*После исполнения песни вопрос повторяется. Дети отвечают.*

-  Нужно беречь природу, не мусорить, тогда и воздух, и вода будут чистыми. А это очень важно для нашего здоровья!

- Вы совершенно правильный сделали вывод! Окружающая среда тоже должна быть здоровой! Наша задача - активно в этом участвовать.

Молодцы, ребята! Вы очень хорошо сегодня поработали!

Давайте подведем итоги.

**III. ИТОГ ЗАНЯТИЯ:     (4 мин)**

«Если хочешь быть здоров – ПОЙ!» Используя хорошо знакомый муз.  материал (вокальные упражнения, попевки, игры, песни), вы, дети научитесь применять их и с целью оздоровления.

**Д/з.: исполнить песню «Три желания» под фонограмму «минус» и «плюс».**