

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА
МБОУ ДО «НАУЧНО-ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

**Методические разработки внеклассных
мероприятий учителей музыки и МХК,
победителей конкурса «Музыка и здоровье»,
посвященного Году здоровья и долголетия**

Методические разработки внеклассных мероприятий учителей музыки и МХК, победителей конкурса, посвященного Году здоровья и долголетия «Музыка и здоровье» – Уфа: МБОУ ДО «НИМЦ», 2022. – 35 с.

Составители:

Галиуллина Р.Р., учитель музыки МБОУ «Центр образования № 26 ГО г. Уфа РБ;
Богданова М. А., учитель музыки МБОУ «Центр образования №15 им. Сахабутдинова Р.Р.» ГО г. Уфа, РБ;
Нусратуллина Р.Х., учитель музыки МБОУ «Школа № 103» ГО г. Уфа РБ;
Мурзина Л.И., учитель МБОУ «Центр образования № 40» ГО г. Уфа РБ;
Смольянинова Г.У., учитель МАОУ «Татарская гимназия № 84» ГО г. Уфа РБ.

В предлагаемом издании представлены конкурсные материалы участников городского конкурса «Музыка и здоровье», проведенного в 2021-2022 учебном году.

Материалы могут быть использованы в работе учителей музыки и МХК, классных руководителей и педагогов-организаторов общеобразовательных организаций, педагогов дополнительного образования

Ответственные за выпуск: Кашапова А.М., Абрамова С.Е.

Технические редакторы: Абдрахманов Р.Ф., Ардашев А.А.



© Управление образования Администрации
городского округа город Уфа Республики
Башкортостан.

© МБОУ ДО «Научно-информационно-
методический центр, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Праздник здоровья и музыки для детей и их родителей «Без здоровья нам нельзя, мы и музыка друзья»	4
Внеклассное мероприятие «Музыка и здоровье»	14
Внеклассное мероприятие на тему: «Музыка и здоровье»	21
Методическая разработка внеклассного мероприятия, посвященного к году здоровья «Музыка и здоровье»	26
Внеклассная разработка «Музыка – мое здоровье» (5–6 КЛАСС).....	30

ВВЕДЕНИЕ

2021 год в Республике Башкортостан был объявлен Годом здоровья и активного долголетия. Задача государства – сохранять и укреплять жизнь своих граждан. Сегодня вопросам сохранения и укрепления здоровья людей в нашей стране уделяется особое внимание, и они по праву включены в приоритетные национальные проекты. Состояние физического и психического здоровья школьников всегда является одной из приоритетных, задача которой – содействие созданию условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья обучающихся, изучение и внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. С целью формирования у учащихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья, пропаганды здорового образа жизни проводятся различные мероприятия.

Цель сборника – демонстрация положительного педагогического опыта учителей музыки и мировой художественной культуры - победителей городского профессионального конкурса на лучшую методическую разработку внеклассного мероприятия, посвященного Году здоровья и долголетия. В пособие входят внеклассные мероприятия для 1-6 классов, показывающие пути реализации ФГОС и получившие высокую оценку компетентного экспертного жюри муниципального конкурса. В сборнике представлены методические разработки, раскрывающие данную тему.

ПРАЗДНИК ЗДОРОВЬЯ И МУЗЫКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ «БЕЗ ЗДОРОВЬЯ НАМ НЕЛЬЗЯ, МЫ И МУЗЫКА ДРУЗЬЯ»

*Галиуллина Р.Р., учитель музыки
МБОУ «Центр образования № 26
ГО г. Уфа РБ*

Любите и изучайте великое искусство музыки. Оно откроет вам целый мир высоких чувств, страстей, мыслей. Оно сделает вас духовно богаче, чище, совершеннее. Благодаря музыке вы найдете в себе новые, неведомые вам прежде силы

Д. Шостакович

Цель. Вызвать потребность сохранять здоровье через музыку, песни, творчество.

Задачи.

1. Развитие духовного, нравственного и физического здоровья через ознакомление с миром музыки и творчества.
2. Развитие эстетического вкуса через восприятие музыки и творческую деятельность.
3. Развитие креативного мышления.
4. Формирование устойчивой мотивации на здоровый образ жизни.

Материалы и оборудование:

1. Оформление сцены (рисунки детей)

2. Музыкальные инструменты, фонограммы, инструментальная музыка для танцев, интерактивная доска.

Ход мероприятия:

Ведущий:

Здоровая школа - здоровья желает!

Здоровая школа - друзей собирает.

Пусть льется повсюду друзей звонкий смех,

Учитель улыбкой пусть радует всех.

Здоровье не купишь, его не продать.

Про это давно уже нужно всем знать!

Добрый день, уважаемые родители и гости нашего мероприятия. Я очень рада приветствовать вас в нашей уютной школе. Предлагаю вам разучить песню благодарности, которую можно петь и вашим друзьям, и природе, и солнцу, и всем нашим близким и родным людям.

Круг радости

Цель: развитие позитивной коммуникации в группе, выбор и использование адекватных, не вредящих здоровью способов и приемов, помогающих справляться с плохим настроением.

Спасибо за сегодня, спасибо за сегодня,

Спасибо за сегодня, спасибо за сейчас,

Спасибо, спасибо, спасибо за сегодня,

Спасибо, спасибо, спасибо за сейчас!

Психологический настрой.

Проснувшись утром, не ленись себе лукаво улыбнись!

Скажи красивый комплимент и расцветешь в один момент!

Тоской заполнена душа? А ты скажи злодейке: «ша!»

Себе в любви признайся вслух так, чтобы захватывало дух!

И каждый день не забывай, как заклинание повторяй:

«С утра вставать с одной мечтой, красивой быть и молодой!

Суметь простить себя и всех, а не прощение - страшный грех!

И зло, и зависть кинуть прочь, учись гордыню превозмочь.

И перед сном и наяву тверди: «**Я - ЕСТЬ!**» и тем живу!

На свете я милее всех! Мне гарантирован **Успех!**

Ведущий: Дорогие друзья! Сегодня мы поговорим с вами о «Влиянии музыки и творчества на духовное и физическое воспитание и развитие наших детей». И я уверена, что мне в этом обязательно сегодня поможет.

-А что же такое музыка? И какую роль она играет в жизни каждого из нас? Сегодня мы попытаемся ответить на эти вопросы.

О, музыка, ты красота и радость, мерцанье звёзд и утренний рассвет.

Ты шорох трав и шум прибоя, когда ты рядом - в сердце горя нет.

Сегодня, уважаемые гости, мы посетим увлекательную страну Музыки и Творчества. Побываем на разнообразных станциях, а сигналом к началу станций будет паровозный гудок.

Музыкотерапия.

Известно, что музыкотерапия – это самый безопасный и экономичный способ, помогающий избавиться от многих заболеваний, который, к тому же не имеет

противопоказаний. Приятная музыка благотворно действует не только на нервную систему, но и систему кровообращения, на работу органов дыхания и даже пищеварения. Любимая мелодия способна вызывать увеличение в крови количества лимфоцитов, отчего организму становится легче бороться с болезнями. И в целом, в тот момент, когда звучит любимая композиция, нервная система приходит в тонус, улучшается обмен веществ, стимулируется дыхание и кровообращение. Именно поэтому с помощью музыки можно навсегда забыть о плохом настроении, бессоннице, чувстве неуверенности и тревоги, улучшить память и внимание и даже развить всевозможные творческие способности.

Фактов и научных экспериментов, доказывающих влияние музыки на организм человека, собрано немало. Одним из самых показательных является случай из жизни известного французского актера Жерара Депардье. Известно, что в молодости начинающий актер довольно сильно заикался и никакие специалисты и прогрессивные методы лечения не помогали ему справиться с этим недугом. Пока по совету известного врача Альфреда Томатиса Депардье он начал ежедневно по два часа подряд слушать музыку Моцарта. Уже через несколько месяцев он избавился от этой проблемы. Торонто было доказано, что у детей, которые занимаются музыкой, уровень интеллекта в среднем на 20% превышает аналогичный показатель сверстников, которые далеки от музыкального искусства. У таких детей лучше развиты математические способности.

А о лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания.

А сейчас всех участников группы, я попрошу пропеть сначала гласные буквы – А, Э, И, О, У, Ы., затем звукосочетания - ОМ, АЙ, ПА, УХ, ОХ, АХ и согласные звуки В, Н, М, С, Ч, Ш, К, Щ, М.

А теперь послушайте характеристику каждого из звуков. Если рассматривать лечебные звуки и звукосочетания с позиции музыкотерапии, то открыты в современной науке рекомендации вокалотерапии.

Гласные звуки

А- снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

Э- улучшает работу головного мозга;

И- лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, "протирает" нос;

О- оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

У- улучшает дыхание, стимулирует работу почек, мочевого пузыря, предстательной железы (у мужчин), матки и яичников (у женщин);

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.

Но самый большой эффект, по мнению специалистов, на пациентов оказывают мелодии Моцарта. Этот музыкальный феномен, до конца еще не объясненный, так и называли – «эффект Моцарта» ...

В музыке можно найти все: и успокоение, и энергию, и здоровье.

Станция 1. «Оздоровительная»

Ведущий: А теперь, нам пора посетить станцию «Оздоровительная» Сейчас вашему вниманию будет представлена одна поучительная сказка.

Сказка о Пете.

Жил на свете мальчик Петя, не любил наш Петя петь

Спортом он не занимался начал Петя наш болеть.

По соседству жили нотки До, ре, ми, фа, соль, ля, си

Наши нотки петь любили и с людьми они дружили

Добрыми друзьями были, вместе пели от души

И узнав, что Петя болен к Пете в гости все пришли.

И пропели: Милый, Петя, мы поможем от души.

Выслушай наказы наши все советы исполняй.

Ну, а если голос в силе с нами вместе подпевай.

Спортом надо заниматься прочь хандру и прочь печаль.

Ты почаще улыбайся, физкультурой занимайся,

Свое тело закаляй.

Если насморк или простуда смело с ними ты борись

Помни, милый наш ребёнок, ведь движение — это жизнь.

Коль плохое настроение, песни пой ты от души.

Если весел и доволен смейся, весело пляши.

Музыка должна повсюду в твоей жизни быть всегда.

Пусть звучит она по миру словно трели соловья.

Выслушав советы ноток стал их Петя исполнять.

Никогда он не болеет и поёт всегда на пять.

Выходит группа учителей школы. Они поют на мелодию песни «Улыбка»,

При здоровье хмурый день светлей,

При здоровье даже солнышко смеется

Береги здоровье ты свое

И болеть тогда поверь и не придется!

Припев:

И тогда наверняка, будешь радостной всегда,

И побить сумеешь множество рекордов

Сильной, стройной, статной будь

Про диету не забудь,

Ну, а утро начинай всегда с зарядки!

Припев:

2. От улыбки солнечной твоей,
Даже кариес исчезнет вдруг бесследно,
Если зубы чистить трижды в день,
Блендомедом будешь, друг мой, ежедневно!

Припев:

И тогда наверняка, будешь радостной всегда,
И побить сумеешь множество рекордов
Сильной, стройной, статной будь
Про диету не забудь,
Ну, а утро начинай всегда с зарядки!

3. Со здоровьем нам нельзя шутить,
Знать должны об этом взрослые все тети,
Ведь здоровье есть бесценный клад,
Коль здоров учитель — значит он в почете!

Припев:

И тогда наверняка, будешь радостной всегда,
И побить сумеешь множество рекордов
Сильной, стройной, статной будь
Про диету не забудь,
Ну, а утро начинай всегда с зарядки.

Цветотворчество. Музыка и эмоциональное состояние человека.

Станция 2. «Творения»

Ведущий: Подъезжаем к станции «Творения»

Здесь каждый сможет проявить
Своё эмоциональное вдохновение!

Сила музыки - в ее сходстве с интонацией человеческой речи. Интонацией голоса человек передает состояние своего внутреннего мира, свои чувства и переживания. Даже не понимая слов, мы по одной только интонации речи можем определить то, что нам сообщается: событие радостное или печальное, приказ или просьба и тому подобное. Звуки музыки настолько точно интонационно могут передать эмоциональный мир человека, что стали «языком души».

Развивая умение слушать и понимать музыкальные произведения, человек в то же время развивает необычные творческие способности. Например, «цветной» слух, когда при прослушивании музыкальных мелодий у человека в воображении возникают красочные картины. И, наоборот, когда человек любит картину, в его воображении возникает «цветочная» музыка. В этом случае говорят о «музыкальном» видении. Музыка-источник радости людей, привыкших «впитывать» в себя всё прекрасное.

(Работа с цветовым пятном. Участники мероприятия рисуют свои музыкальные ощущения при прослушивании музыки).

Станция 3. «Помечтай-ка!»

Ведущий: Если верить в чудеса с нами вместе помечтай

Станцию «Помечтай-ка» с нами вместе посещай.

Сейчас вашему вниманию будет представлена инсценировка стихотворения
«Чудеса в ночи» (инсценировка учащимися)

Чудеса в ночи

Ночь подкралась, спать пора, все уснули. Тишина.
Но прислушайтесь, ребятки, к разговору на кровати
Органы человека меж собой завели вдруг разговор
«Знают взрослые и дети, я главнее всех на свете.
Без меня им никуда, - Сердце вдруг сказала, -
Я работаю - живут, без меня все пропадут: жизни я начало».
«Как же так? - спросила Печень, -
Разве я не так важна? Если, братцы, разобраться человеку я нужна.
Фильтром организма я являюсь, от всего ненужного избавляюсь».
Тут возразили Лёгкие: - «А наша работа, что лёгкая?
Все вы знаете, друзья, жить без воздуха нельзя.
В грудной клетке мы живём левое и правое,
Чистый воздух в грудь даём, наше дело -главное».
Тут ответил им Скелет: «Без меня движенья нет!
Я опора человека. Мышцы тела все со мной живут дружною семьёй.
Бегать, прыгать и скакать, улыбаться, мяч гонять-
Всё приводится в движение
С помощью мышц без исключенья.
Если каждый человек будет спортом заниматься
Будет рядом с ним всегда красота и грация».
В разговор Глаза вступили: «Зренье-это тоже сила!
Не хотят порой ребятки соблюдать все распорядки.
Ведь нельзя писать им низко, лёжа им нельзя читать
И конечно телевизор надо чаще выключать.
Должен знать любой ребёнок глаза-окна в мир ещё с пелёнок».
Прошептали тихо Ушки:
«Как мы любим тишину, но при этом различаем
Звуков мира красоту. Мы не любим резких звуков
Ведь от них порой, друзья наступает глухота».
Нос сказал: «Я тоже важен, с запахами я дружу.
И по запаху любому путь-дорожку укажу,
Аромат духов и ягод, яблочек летнею порой.
Лишь бы не было простуды. Насморк-главный недруг мой.
Содержать нос в чистоте должен каждый, знают все».
Последним выступил Язык и сказал всем напрямик:
«Орган вкуса я друзья! Без меня никак нельзя!
Вкус любой я различаю, все продукты отличаю:
Сладкие, горькие ли на вкус, где лимон, а где арбуз.
И чего греха таить уж люблю поговорить».
За окном рассвет мерцает. Двери в утро открывает.
Сказка кончилась, ребятки. Но пора вам всем понять:
Органы нам Все нужны! Органы нам Все важны!

Чтобы жить вам без болезней, быть здоровым и полезным,
Соблюдайте все советы, данные вам ночью этой.
Гигиену соблюдайте, всё на пять вы выполняйте.
Знаю точно я, друзья, - Здоровы будете всегда!

Минутка тишины.

Ведущий: Предлагаем отдохнуть, а потом все вместе в путь! Я приглашаю вас, уважаемые родители и ребята, послушать одну замечательную музыку, которую написал великий композитор Курмангазы «Золотая степь». Уважаемые гости нашего праздника, если вам хочется, вы можете закрыть глаза. И с закрытыми глазами послушать о том, о чём говорит волшебная домбра (пауза). Представьте себе, как по широким степям нашей родины мчатся табуны лошадок-скакунов (пауза). В голубом чистом небе парит орёл, уверенно и красиво взмахивая крыльями (пауза). Свободный и лёгкий ветерок нежно прикасается к траве и цветам (пауза). Солнышко согревает нашу Родину (пауза). Старый аксакал играет на волшебной домбре и поёт песню о том, как радостны и счастливы люди, потому что у них есть Родина, наш Казахстан. Старый аксакал играет на домбре, воспевая степи, природу и людей своей Отчизны (пауза). Этот кюй и о том, как Родина любит своих детей (пауза). Запомните это состояние души (пауза). Давайте научимся думать и говорить о Родине (пауза). Научимся гордиться и любить свою Отчизну (пауза). А сейчас мы медленно откроем глаза, потянемся руками вверх, по сторонам. А теперь глубоко вдохнём.

МОЛОДЦЫ!

Станция 4. Страна «Вообразия»

Ведущий:

В страну «Вообразия»

Мы приглашаем вас!

Здесь каждый сможет показать

И творчество и класс!

Вообразия

В моей Вообразии, в моей Вообразии

Общаются с вами зубная паста и мыло

Умеют косматые мочалочки скакать верхом на палочке,

А лыжные палочки сыграют с вами в салочки.

Ура, Вообразия! Моя Вообразия!

У всех, кому захочется, там вырастают крылья;

И каждый обязательно становится кудесником,

Я приглашаю вас друзья в страну «Воображения»

Идеи в жизнь свою внедрять

И творчество свое показать.

Проверка домашнего задания.

Ведущий:

Принимаем во внимание,

Все домашние задания.

(Творческая работа учеников и родителей учащихся).

Реквизиты: зубная щетка, мыло, мыльница, скакалка, стул, пустые коробочки из-под лекарств, расческа, музыкальные игрушки.

Задание: как с помощью старых принадлежностей сделать предметы полезные для здоровья.

- Вашему вниманию представлены костюмы, сделанные своими руками.

Чтобы сохранить бодрость души и тела, одевай наши костюмы смело!

Для прохлады и для тела выбирай мочалки смело

Можно с ними воображать, можно в бане применять!

Станция 5. «Сказка – ложь, да в ней намёк, добрым молодцам урок!»

(инсценировка сказки родителями учащихся)

Немаловажное значение в жизни каждого человека имеет сказка. Сказки бывают разные. Дорогие наши зрители! Представляем вам сказки о здоровом образе жизни! А покажут вам эту сказку ваши родители.

Сказка Буратино.

У папы Карло был мальчишка непослушный шалунишка. Он не слушал никого, в школе не учился. Длинный нос везде совал. Вот и простудился.

Обратился Буратино к мудрой черепахе.

-Затянулась бурой тиной гладь старинного пруда, ты скажи скорей, Тортилла, как триста лет ты прожила?

- Юный друг, всегда будь юным.

Ты взрослеть не торопись.

Будь весёлым, дерзким, шумным.

Драться надо, так дерись.

Никогда не знай покоя:

Пой и смейся невпопад.

Я сама была такою

Триста лет тому назад.

Чаще спортом занимайся,

Про зарядку не забудь.

А укажет путь к здоровью

Золотой волшебный ключ.

Быть у каждого он должен,

Путь к здоровью не простой.

Брось все вредные привычки,

Полюби ты сам себя.

И тогда здоровым будешь,

Буратино ты всегда.

Запомните советы наши: ключ здоровья в руках ваших!

Подустали мы друзья, и без танцев нам нельзя!

Косточки надо нам размять, будем все мы танцевать!

Давай, танцуй!

Потанцуем с вами вместе,
Не сидите вы на месте
Вы со стульев все вставайте,
с нами вместе зажигайте!
(Исполнение танца «Давай, танцуй!»)

Советы родителей *(Звучит мелодия)*

- Советы наши хороши, их даём мы от души!
Будете их выполнять, сможете здоровыми все стать!
(Выступления родителей)

1. Я люблю, друзья, вязать кофты и носочки.
Для семьи и для друзей, для любимой дочки
Увлечение это мне помогает. Моторику рук оно развивает.
 2. Я зарядкой занимаюсь, по утрам я закаляюсь.
И поэтому всегда я красива и стройна.
Чтобы в норме быть всегда начинайте петь с утра
Это, поверьте, всем помогает
Занятие пением лёгкие развивает.
 3. Я советую вам всем: ешьте больше овощей
Витаминов в них не счесть, и желудок в норме
Будете тогда, друзья, вы в отличной форме.
 4. Чтобы ноги укреплять, надо бегать и скакать
Утром рано вы вставайте и пробежку совершайте.
 5. Чтоб поменьше раздражаться пейте чаще фито - чай
Он полезен для здоровья и для сердца как бальзам.
 6. Милые учителя! Вы возьмите на заметку
Все советы наши и тогда во всём районе вас не будет краше.
- Что такое песня?** *(Звучит мелодия)*

Ведущий:

С нами вместе подпевай, свои связки развивай,
Не будет мир чудесен, коль не будет песен!
Что такое песня? Это верный друг.
Песня — это радость, звонкий смех вокруг,
Тысячи мелодий, голосов прибой....
Ничего нет в мире музыки чудесней,
Потому что музыка всегда с тобой!

(Исполнение песни всеми участниками внеклассного мероприятия)

На мотив песни «Хорошее настроение»

1. Если вы, нахмурясь, выйдите из дома.
Если вдруг внезапно давления скачок,
Поскорей идите в кабинет знакомый,
Чтобы сельский медик непременно вам помог.

Припев:

И улыбка без сомненья вдруг коснется ваших глаз,

И хорошее настроение не покинет больше вас!

2. Если утром встали, вы без настроенья.

И при этом хочется очень вам кричать.

Пейте валерьянку вы почаще дома,

Валерьянка будет ваши нервы укреплять!

Припев:

И улыбка без сомненья вдруг коснется ваших глаз,

И хорошее настроение не покинет больше вас!

3. Если вдруг простуда, грипп или ангина

Вас врасплох застали зимнею порой.

Пейте чай с малиной, медом, облепихой,

И болезни будут обходить вас стороной!

Припев:

И улыбка без сомненья вдруг коснется ваших глаз,

И хорошее настроение не покинет больше вас!

Станция 6. «Творчество - лучшая борьба со стрессом, депрессией!»**Ведущий:**

В душе поэты мы всегда,

И без синквейна нам нельзя!

А теперь вашему вниманию я представлю свой синквейн на тему «Музыка».

Музыка!

Прекрасная, живительная.

Родилась, ожила, сплотила

Всё поёт и радуется

Чудеса!

Вот и сейчас мы с вами попытаемся сочинить небольшие стихотворения – пятистишие со словами ЗДОРОВЬЕ. Метод пятистишье – это синквейн. **Синквейн** — это стихотворение, состоящее из пяти строк, в каждой из которых заранее определены количество слов и даже возможные части речи:

Ведущий:

У каждого из нас своя душа, и в музыке всегда звучит она

Послушайте советы наши и жизнь пусть ваша,

Чуть станет краше, а применять их в жизни или нет

В своей душе найдёте вы ответ!

Круг здоровья.

Праздник здоровья и музыки я завершаю, в круг здоровья всех друзей я приглашаю!

Я такая, какая я есть.

И я очень счастлива, что я здесь.

Могу быть маленькой, могу быть большой.

Могу быть толстой, могу быть худой.

Я такая, какая я есть. Я очень счастлива здесь!

(Пожелание здоровья друг другу)

Заключение.

Без музыки не проживу и дня!

Она во мне. Она вокруг меня.

И в пенье птиц, и в шуме городов,

В молчанье трав и в радуге цветов,

И в зареве рассвета над землёй....

Она везде и вечно спутник мой

(Исполнение песни Добрынина «Льется, музыка»)

ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «МУЗЫКА И ЗДОРОВЬЕ»

*Богданова М. А., учитель музыки
МБОУ «Центр образования №15
им. Сахабутдинова Р.Р.»
ГО г. Уфа, РБ*

Цель:

- Используя здоровьесберегающие технологии показать значимость оздоровительных мероприятий в улучшении состояния здоровья и качества жизни детей в учебной деятельности;

- помочь каждому ребенку развивать музыкальные способности, осознать свои способности на уроках музыки и во внеурочной деятельности, создать условия для их развития;

- способствовать сохранению и укреплению здоровья ребенка, осуществлять личностно-ориентированный подход при обучении и воспитании.

- посредством музыки раскрывать эмоционально-чувственную сферу учащихся, через активную творческую деятельность - способствовать закреплению интереса детей к музыкальным занятиям, укреплению здоровья;

Задачи:

Личностные: Воспитывать эмоциональную отзывчивость на красоту музыки, формировать эмоционально-устойчивый, положительный интерес к музыке; стремление реализовать творческие способности, готовность выражать и отстаивать свою эстетическую позицию, формирование ценностно-смысловых ориентаций и духовно-нравственных оснований, развитие самосознания, позитивной самооценки и самоуважения.

Познавательные: Активно использовать методы здоровья сбережения, через лечебное воздействие музыки развивать творческое, наглядно-образное мышление, приобщения к шедеврам мировой музыкальной культуры;

Регулятивные: Учиться культуре поведения, умение слушать музыку, знакомство с лучшими образцами музыкального искусства, которые развивают духовные, нравственно-эстетические качества.

Коммуникативные: Совершенствовать коммуникативные навыки, развивать и закреплять умение работать в группах; слушание и анализ музыкальных

произведений с последующим обсуждением, умение выразить и обосновать свою точку зрения, умение уважать мнение других; участие в коллективном обсуждении;

Предметные: Развивать интонационную выразительность, пантомимику, воображение, способность к импровизации. Развитие музыкально-ритмических движений, приобрести знания о лечебных свойствах музыки.

Оборудование: компьютер, мультимедиапроектор, презентация мультимедиа, музыкальный материал.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Здоровье – это, прежде всего, гармония! Гармония всех происходящих в организме процессов или другими словами, равновесие физическое и психологическое. То есть, это такое состояние, при котором человек чувствует себя хорошо, у него нет симптомов, настораживающих его, он полон сил, энергии и радуется каждому новому дню! Для того, чтобы эта гармония была и сохранялась надолго, необходимо заботливое и внимательное отношение к себе. И здесь не обойтись без выполнения основных правил, которые уже заложены в самом слове «З-Д-О-Р-О-В-Ь-Е».

З – Забота о себе! И здесь музыка наш друг и попутчик.

Песня о здоровом образе жизни:

Посмотри, как ярко солнце светит
Облака по небу проплывают
Чувствуешь, как нежно дует ветер
В волосах твоих он играет
А ты идешь красивой походкой
Твое кредо – позитивно мыслить
Ты для всех прекрасная находка
Ты ведешь здоровый образ жизни

Припев:

Я хочу тебе рассказать
Это очень просто независимым стать
Что бы долго, красиво и здорово жить
Ты должен первым делом себя изменить
Одолев, все вредные привычки
Ты найдешь ко всем сердцам отмычку
Знаешь это, это так несложно
Стоит только захотеть и все возможно
Ты всегда — пример для подражания
И об этом все в округе знают
По плечу любые испытанья
И нечто тебя не напрягает
Если даже неприятности коснуться
Только о хорошем твои мысли
На тебя все могут оглянуться
Ты ведешь здоровый образ жизни

Припев 3 раза

Д – Движение! Исполняется танец «Макарена»

О – Ограничение! Или лучше отказ от вредных привычек! И это не только курение и алкоголь, это еще и самолечение! Категорически нельзя самостоятельно «назначать» лечение без осмотра и консультации доктора. Даже если это помогло кому-то, Вам может навредить!

Таблица. «Хорошие и плохие привычки»

Привычки	
Хорошие	Плохие
Труд	Курение
Спорт	Алкоголь
Чтение	Токсикомания
Гигиена	Наркотическая зависимость
Закаливание	Игровая зависимость
Общение с друзьями	Злоупотребление лекарствами
Учиться полезному	Переедание
Учиться на ошибках	Сквернословие
Грамотно писать	Ковырять в носу
Прощать	Грызть ногти
Беречь природу	Опаздывать

Р – Режим отдыха! Полноценный сон — основа полноценного здоровья. Продолжительность сна взрослого человека должна быть не менее 7-8-ми часов, так как восстановление организма происходит только во сне.

Песня «Колыбельная медведицы»

Ложкой снег мешая,
 Ночь идет большая,
 Что же ты, глупышка, не спишь?
 Спят твои соседи,
 Белые медведи,
 Спи и ты скорей, малыш.

Мы плывем на льдине
 Как на бригантине,
 По седым суровым морям.
 И всю ночь соседи —
 Звездные медведи
 Светят дальним кораблям.

Ложкой снег мешая,
 Ночь идет большая,
 Что же ты, глупышка, не спишь?
 Спят твои соседи,
 Белые медведи,
 Спи и ты скорей, малыш.

О – Отдых! Но отдых не на диване, а активный! Полезны прогулки в лесу или за городом на свежем воздухе не менее 2-х часов (больше можно, меньше не рекомендуется), хотя бы в выходные дни.

«Вместе весело шагать»

Припев:

Вместе весело шагать по просторам,
По просторам, по просторам
И, конечно, припевать лучше хором,
Лучше хором, лучше хором.

Спой-ка с нами, перепёлка, перепёлочка,
Раз иголка, два иголка - будет ёлочка.
Раз дощечка, два дощечка - будет лесенка,
Раз словечко, два словечко - будет песенка.

Припев:

Вместе весело шагать по просторам,
По просторам, по просторам
И, конечно, припевать лучше хором,
Лучше хором, лучше хором.

В небесах зари полоска заполощется,
Раз берёзка, два берёзка - будет рощица,
Раз дощечка, два дощечка - будет лесенка,
Раз словечко, два словечко - будет песенка.

Припев:

Вместе весело шагать по просторам,
По просторам, по просторам
И, конечно, припевать лучше хором,
Лучше хором, лучше хором.

Нам счастливую тропинку выбрать надобно,
Раз дождинка, два дождинка - будет радуга,
Раз дощечка, два дощечка - будет лесенка,
Раз словечко, два словечко - будет песенка.

Припев:

Вместе весело шагать по просторам,
По просторам, по просторам
И, конечно, припевать лучше хором,
Лучше хором, лучше хором.

Б – Польза! Если у Вас нет противопоказаний (уточните у лечащего доктора) в список полезных привычек рекомендую включить посещение бани - отлично

помогает выводить токсины из организма. Баню достаточно посещать 1 раз в неделю, допускается – 1 раз в 2 недели. После рекомендуется выпить чай с травами (мята, смородина, белоголовник, душица, малина).

Травяные сборы - отличные помощники в укреплении иммунитета и борьбе с инфекциями и вне бани, но их эффективность зависит от регулярности приема.

Здесь же отметим массаж. Курс общеукрепляющего массажа 1 раз в год улучшает кровоснабжение всех органов и систем и помогает гармоничной работе организма.

В – Вода! Или другими словами, соблюдение питьевого режима. Количество воды рассчитывается, исходя из формулы: 35 мл воды на 1 кг массы тела. Как правило, это 1,8-2,0 литров воды в день. Пить воду необходимо равномерно в течение всего дня, небольшими порциями - буквально по 6-8 глотков, но каждые 30-60 минут! Вся водная нагрузка важна до 18 часов вечера.

Песня «Живи, родник»

Поёт день и ночь в сторонке родной

Заветный родник лесной.

И нет холодней, и нету вкусней

Воды во Вселенной всей.

Я помню, в жаркий день июля

Земля, ручьём звеня,

Как будто ковш мне протянула,

Чтоб напоить меня.

Живи, родник, живи,

Родник моей любви,

Любви к земле одной,

К земле навек родной.

Живи, родник, живи,

Родник моей любви,

Любви к земле одной,

К земле навек родной.

Вода родника - живая вода,

Она как любовь чиста.

Пусть струйка тонка, тонка и легка,

С неё началась река.

А мне всегда родник бессонный

Слышен в любой дали,

Словно звучит с глубин бездонных

Голос родной Земли.

Живи, родник, живи,

Родник моей любви,

Любви к земле одной,

К земле навек родной.

Живи, родник, живи,

Родник моей любви,

Любви к земле одной,
К земле навек родной.
Живи, родник, живи,
Родник моей любви,
Любви к земле одной,
К земле навек родной.
Живи, родник, живи,
Родник моей любви,
Любви к земле одной,
К земле навек родной.
Живи, родник, живи,
Родник моей любви,
Любви к земле одной,
К земле навек родной.

Е – Еда! Питание должно быть разнообразным, с обязательным употреблением фруктов, овощей, зелени, белковой пищи (мясо, творог, сыр, молоко и др). Важно избегать переедания.

К сожалению, очень часто люди задумываются о том, что такое здоровье и как его сохранить только тогда, когда что-то заболело или забеспокоилось, а ведь все в наших руках! И советы, описанные выше, не сложно выполнять, главное все это делать регулярно - тогда Вы не только будете здоровы, но и улучшите качество и продолжительность своей жизни.

Песенка о правильном питании.

1. Чтобы со здоровьем был у вас порядок.

Правильно питайтесь ежедневно вы!

Правильно питаться – верный путь к здоровью

Это обязательно запомнить все должны.

Припев: И тогда, здоровье ваше

Вас не будет подводить

Вы здоровы, так прекрасно

Так прекрасно долго жить!

2. Больше витаминов, овощей и фруктов.

В нашем рационе быть должно всегда.

На пару готовить – вкусно и полезно!

Вкусной и полезной быть должна еда!

Припев: И тогда, здоровье ваше

Вас не будет подводить

Вы здоровы, так прекрасно

Так прекрасно долго жить!

3. Кушать с аппетитом щи, котлеты, каши.

Разные салаты, соки и компот.

Вкусно и полезно! Просто объединье!

Со здоровьем не будет никаких забот!

Припев: Если правильно питаться

Каждый день и каждый раз
Это значит - быть здоровым
И счастливым каждый час!

Викторина.

Кто из композиторов сказал:

1. «Музыка душа моя!»

А) М.И.Глинка

Б) И.С.Бах

Г) П.И.Чайковский

2. «В музыке есть прекрасная вещь — когда она попадает в тебя, ты не чувствуешь боли».

А) В.А.Моцарт

Б) И.В.Гете

В) Боб Марли

3. «Как гимнастика выпрямляет тело, так музыка выпрямляет душу человека»

А) Э.Гофман

Б) **В.А. Сухомлинский**

В) Б.Арним

4. Музыка — это баланс мужского и женского начал. Женщина — это мелодия, мужчина — это ритм.

А) Карлос Сантана

Б) Сюнь-Цзы

В) Виктор Мари Гюго

5. Музыка воодушевляет весь мир, снабжает душу крыльями, способствует полету воображения...

А) Фридрих Ницше

Б) Ромен Роллан

В) Платон

6) Музыка не только фактор облагораживающий, воспитательный. Музыка — целитель здоровья.

А) Владимир Бехтерев

Б) Роберт Шуман

В) Михаил Ю. Лермонтов

7) Музыка после обеда усыпляет, а спать после обеда здорово: следовательно, я люблю музыку в медицинском отношении.

А) М.Ю. Лермонтов

Б) Д. Шостакович

В) Аристотель

Наше здоровье в наших собственных руках. Мы должны понять, что выжить в современном мире по силам только здоровым людям, поэтому надо беречь самое ценное, что у нас есть, а помощником, вдохновителем станет музыка.

Пусть забота о своем здоровье станет для каждого жителя нашей страны первостепенной задачей!!!

ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ НА ТЕМУ: «МУЗЫКА И ЗДОРОВЬЕ»

*Нусратуллина Р.Х., учитель музыки
МБОУ «Школа № 103» ГО г. Уфа РБ*

Класс: 6

Цель: знакомство с влиянием музыки на окружающий мир и здоровье человека.

Задачи:

- повторить понятие здоровья, здорового образа жизни, составляющих ЗОЖ;
- узнать, как именно влияет музыка, отдельные произведения и инструменты на окружающий мир и здоровье человека;
- развивать внимание, память, воображение;
- воспитывать музыкальный вкус, чувство прекрасного.

Оборудование: проектор, презентации по теме, видеозаписи, аудиозаписи, листы по количеству учащихся, цветные карандаши, фломастеры, краски, кисточки.

Оформление:

Стенгазета, плакаты:

«Без музыки земля - пустой, недостроенный дом, в котором никто не живёт»
(Л. Тик)

«Я слышал, что стихами Авиценна
Писал рецепты для больных людей.
Я слышал, что излечивал мгновенно
Больных своею музыкой Орфей» (Р. Гамзатов)

«Стихия музыки – могучая стихия.
Она, чем непонятней, тем сильнее.
Глаза мои, бездонные, сухие
Слезам наполняются при ней...» (В. Винокуров)

Музыкальное оформление: фрагменты музыкальных произведений Бетховена, Моцарта, Баха, Вивальди, Шуберта, Шопена, Грига, Чайковского.

Ход занятия.

Учитель: Здравствуйте, ребята, я рада всех вас видеть на нашем мероприятии. 2021 год в нашей республике объявлен Годом здоровья и долголетия, и сегодня мы будем разговаривать с вами о здоровом образе жизни и о том, как влияет музыка на наше здоровье.

Ответьте на вопрос: Что же такое здоровье? (Ответы учащихся) Какие существуют составляющие ЗОЖ? Что нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье? (Ответы учащихся)

Учитель: А теперь давайте поговорим о музыке.

Ученик 1: Что такое музыка? Авторы словарей пытаются дать музыке точное определение, называя её «искусством соединения доставляющих удовольствие и понятных комбинаций вокальных или инструментальных звуков в композиции определённой структуры и продолжительности». Определение вроде бы и верное, и

полное, но... мёртвое. А настоящая музыка, трогающая за душу, вечная, существующая всегда и... живая. Действительно живая! Любое музыкальное произведение — это как живой организм, который в тишине рождается, растёт, развивается и, наконец, умирает либо на громкой ноте, либо постепенно затихая.

Ученик 2: Лечение музыкой, имеет тысячелетнюю историю. Жрецы многих народов ещё в древности прекрасно знали, что звуковые волны воздействуют на любой предмет, а некоторые звуки оказывают благотворное влияние на человека. В Библии описывается, как Давид, играя на арфе, излечивал царя Саула от приступа депрессии. А в Южной Италии верили, что недуги, вызванные укусом паука-тарантула, могут быть излечены, если станцевать возле больного зажигательный танец-тарантеллу.

В средневековых европейских городах во время эпидемий церкви звонили «во все колокола». И хотя тогда толком никто не мог объяснить, зачем нужен колокольный звон (объяснения, конечно, давались самые различные), но люди, оказывается, поступали совершенно правильно. Лишь в XX веке стало понятно, для чего был нужен этот звон. Выяснилось, что звон колоколов содержит в себе особое резонансное ультразвуковое излучение, убивающее, например, палочки такой страшной болезни, как тиф или вирусы гриппа и желтухи всего лишь за несколько секунд!

А ведь музыка состоит из отдельных звуков. И многие музыкальные звуки, например тот же колокольный звон, или созвучия, или последовательности звуков обладают чудесным оздоравливающим воздействием.

Ученик 3: Но различные музыкальные инструменты по-разному воздействуют на человеческий организм. Так, проведенные исследования показали, что каждый музыкальный инструмент действует на человеческий организм по-своему. Звуки фортепиано и скрипки прекрасно успокаивают нервную систему. Флейта обладает ярко выраженным расслабляющим действием, а при звуках кларнета изменяется кровообращение.

Первый в мире центр по подготовке специалистов по музыкотерапии был создан в польском городе Вроцлаве в 1970 году. А сегодня во многих странах мира существует множество подобных центров. В США прибегают к услугам «музыкальных врачей» около 600000 больных. В Англии существует Общество музыкотерапии и Центр подготовки музыкальных терапевтов при Лондонской консерватории. В Австрии есть Институт музыкотерапии в городе Зальцбурге. В Германии музыку часто применяют при лечении алкоголизма. В нашей стране лечение музыкой пока широко не применяется.

Ученик 4: Почти любая классическая музыка, если её просто слушать ежедневно в течение 15 минут, непременно улучшает настроение! А если вы заболели, то музыкотерапевты пропишут не какую-нибудь, а строго определённую музыку, которая наилучшим образом будет способствовать исцелению. Так, например, больным, страдающим язвой желудка, показана музыка Бетховена и Моцарта. Если больные регулярно слушают произведения этих композиторов, то не от лекарств, а от музыки великих композиторов у них наступает заметное улучшение здоровья.

Наибольшей же популярностью у музыкотерапевтов пользуется музыка Моцарта. Она легко успокаивает раздражительных и непослушных детей, хорошо

воздействует на сердцебиение, регулирует ритм сердца, а также улучшает пищеварение.

Целебной силой обладает, конечно, не только музыка Моцарта и Бетховена, но и многих других композиторов - классиков. Наиболее часто музыкотерапевты при различных заболеваниях прописывают великолепные музыкальные произведения Баха, Гайдна, Вивальди, Моцарта, Мендельсона, Бетховена, Шопена, Брамса, Дебюсси, Стравинского и Чайковского.

Давайте и мы с вами окунемся в мир прекрасной музыки.

Прослушивание музыки.

Ученик 5: Вредна ли музыка для здоровья? Во многих странах сотни раз проводились эксперименты и исследования по влиянию музыки на рост различных растений. В результате бесспорно было доказано, что хорошая музыка - всё равно что отличное удобрение для цветов и овощных культур.

Ещё выяснилось, что растущие в теплице цветы, которым круглосуточно давали «слушать» звучащий из динамиков обыкновенный уличный шум, и цветы, растущие в полной тишине, распускаются гораздо позже цветов из соседней теплицы, где постоянно звучала классическая музыка!

Но и это ещё не всё. Цветы ощущают разницу между весёлой и грустной музыкой, даже «выбирают» себе любимых композиторов, под музыку которых они быстрее растут и цветут пышным цветом, - чаще всего произведения Моцарта, Шопена, Чайковского... Может оказаться странным, но цветы не очень-то любят современную музыку, плохо переносят громкую рок-музыку и «раздражаются» при звуках барабана.

Ученик 6: Любопытные исследования о влиянии музыки на человека были проведены со 120 кормящими грудью матерями, которых разделили на четыре группы. Первой группе давали слушать музыкальную классику через динамик, вторая группа слушала классику через наушники. Третья группа матерей слушала джаз и поп-музыку через динамик, а четвертая группа такую же музыку слушала через наушники. И что же выяснилось? У первой группы матерей выделение молока увеличилось на 20%, у второй группы молоко увеличилось на 100%! У слушающих джаз и поп количество молока, наоборот, сократилось: у третьей группы на 20%, а у четвертой на 50%!

Ученик 7: Под воздействием слишком громкой музыки (более 100 децибелов) у человека формируется плохой характер – раздражительный, злой, вспыльчивый. Особенно пагубные последствия вызывает слишком громкая рок-музыка. Проведённые исследования показали, что у животных, долго слушавших слишком громкую музыку, в мозгу происходили необратимые болезненные изменения. И, наоборот, по мнению американского учёного С. Смита, негромкая музыка успокаивает человека и даже...улучшает память!

От частого прослушивания слишком громкой музыки у молодых людей возникают необратимые проблемы со слухом.

Ученик 8: Учеными доказано, что музыка влияет на органы человеческого организма. Звук своей волновой природой может влиять на живые организмы (как положительно, так и отрицательно), звуки определённой высоты и длительности могут изменять активность клеток, корректировать состояние кожи, мышц, внутренних органов, нервной системы даже влиять на раковые клетки. На сердечно-

сосудистую систему оказывают влияние звуки струнных инструментов, особенно скрипки, скрипку называют божественным инструментом, ее звучание способно унести слушателя в астральные миры. Струнные инструменты лечат сердце, клавишные лечат желудок, ударные — позвоночник. Слушая игру нужного инструмента, да не просто любую, а целевую, определенного ритма и тональности, человек заставляет работать свой организм в правильном режиме.

Музыка гениального Моцарта оказывает положительное влияние на процессы высшей мозговой деятельности, требующиеся для математики и шахмат, усиливает действие лекарств, настраивает внутренние органы на здоровую волну, нормализует сон и аппетит, успокаивает, снимает усталость.

Учитель: А теперь предлагаю перейти к практической части нашего занятия (учащиеся делятся на группы по 4 человека, выполняют задания в группах).

Упражнение «Музыкальный автопортрет».

Цель: создать условия для идентификации «Я-образа» в символической форме музыкального инструмента.

Оборудование: листы А4, краски (гуашь, акварель), фломастеры, цветные карандаши.

Инструкция: изобразите себя в виде музыкального инструмента, обоснуйте свой выбор.

Вопросы для обсуждения:

1. Расскажите про инструмент, который вы выбрали.
2. Почему вы выбрали этот инструмент?
3. Что для вас значит этот инструмент?
4. Какими свойствами на ваш взгляд обладает этот инструмент?

Упражнение «Музыкальный алфавит».

Цель: развитие навыка работы в команде, быстроты мышления и эрудированности.

Оборудование: карточки для распределения на команды, буквы алфавита, сундучок для букв.

Инструкция: участников делим с помощью карточек на 2 команды, каждая команда по очереди вытаскивает из «сундучка» букву алфавита и называет музыкальный инструмент, композитора или музыкальный термин на выбранную букву.

Вопросы для обсуждения:

1. Расскажите о своих впечатлениях.
2. Как вы себя чувствовали во время выполнения задания?

Упражнение-визуализация «Музыка моей души».

Цель: определить, какая музыка оказывает наиболее эффективное воздействие на человека.

Оборудование: фломастеры, цветные карандаши, краски и листы А4.

Инструкция: во время прослушивания музыкальных композиций, вам необходимо будет изобразить на листах А4, те образы, пейзажи, чувства, эмоции и т.д., которые возникают в вашем сознании.

Вопросы для обсуждения:

1. Расскажите, что вы нарисовали?

2. Какие чувства вы испытывали во время рисования?
3. Какая музыка на вас оказывает наибольшее влияние?

Тест «Музыка в моей повседневной жизни»

№ п/п	Вопросы	Ответы
1.	Нравится ли вам музыка?	
2.	Как часто вы слушаете музыку?	
3.	В какое время суток вы чаще всего слушаете музыку? (утром, днем, вечером, ночью)	
4.	Чем обычно сопровождается прослушивание? (танцами, пением, уборкой квартиры, прогулкой и т.д.)	
5.	Какой жанр музыки вы предпочитаете?	
6.	Ходите ли вы на концерты? Какие концерты вы посещали?	
7.	Напишите название вашей любимой музыкальной композиции	
8.	Вы учитесь в музыкальной школе? На каком инструменте играете?	
9.	Интересовались ли вы биографией великих композиторов? (кого?) Смотрели ли фильмы о композиторах? Какие?	
10.	Прививают ли вам в семье любовь к музыке? Если да, кто? Какую музыку предлагают слушать?	
11.	Хотели бы вы стать композитором?	
12.	Какую музыку вы бы писали?	

Дискуссия Истории из жизни: «Как мне помогла музыка в трудную минуту?»

1. Встречались ли на вашем жизненном пути такие сложные ситуации, в которые вам помогла музыка, песня, мелодия?
2. Как вы думаете, существуют ли такие случаи, когда музыка может помочь человеку в трудную минуту?
3. Поделитесь своим опытом и наблюдениями.

Подведение итогов занятия (рефлексия).

1. Поделитесь своими впечатлениями о нашем занятии.
2. Расскажите, что Вам больше всего понравилось? Что не понравилось?
3. Что нового, интересного, поучительного Вы узнали на занятии?
4. Что бы Вы хотели пожелать друг другу?

Учитель: Ребята, завершая наше сегодняшнее занятие, я бы хотела пожелать вам всего наилучшего, и слушайте музыку на здоровье!

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ, ПОСВЯЩЕННОГО К ГОДУ ЗДОРОВЬЯ «МУЗЫКА И ЗДОРОВЬЕ»

*Мурзина Л.И., учитель
МБОУ «Центр образования № 40»
ГО г. Уфа РБ*

Тема: «Музыка и здоровье. «Веселый Сабантуй»

Класс: 1–2

Цель: пропаганда здорового образа жизни через музыку и спорт, содействие повышению интереса и потребности к знаниям занятиям об особенностях проведения праздника Сабантуй, привить интерес к традиционной культуре татарского, башкирского народа, к его языку, играм, труду.

Задачи:

1. Повторить понятие здоровья, здорового образа жизни, составляющих ЗОЖ.
2. Продолжать знакомить детей с традициями и обычаями татарского, башкирского народа, вызвать интерес и желание участвовать в состязаниях.
3. Способствовать развитию физических качеств у детей: ловкость, сила, быстрота и др., удовлетворять потребность детей в двигательной активности, развивать психические процессы: память, внимание, мышление, речь, мелкую моторику.
4. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни через народные игры.

Форма проведения: беседа, игра.

Оборудование: аудиозаписи для проведения игр, плакат с рисунком различных игр, жетоны, инвентарь для игр (мешки, ложки, макет вазы, макет лошадок).

Предварительная работа с детьми:

- беседа о ЗОЖ, о музыке;
- национальные игры;
- заключение, награждение подарками.

Ход занятия:

Звучит татарская плясовая музыка. Площадка украшена по-праздничному: разноцветные шары, флажки, плакаты.

1. Вступительное слово учителя.

- Здравствуйте, ребята! Исәнмесез, балалар! Сегодня мы будем разговаривать с вами о здоровом образе жизни. В частности – о влиянии на наше здоровье музыки и спорта. В древности человек на каждом шагу встречался с музыкой природы — пением птиц, ревом животных, раскатами грома, журчанием ручья, шумом деревьев, звуками морского прибоя. Окруженный этими разнообразными звуками, он, конечно же, пытался подражать им. Таким образом, общение человека с природой было одним из главных источников, из которых возникала сознательно создаваемая им музыка.

Музыка сопровождает человека на протяжении жизни. От рождения – колыбельная, пение мамы, убаюкивание и до смерти. Оказывается, музыка очень влияет на весь окружающий мир – на природу (растительный и животный мир), а также человека.

Не один праздник нашего народа не проходил без музыкального сопровождения. Каждому празднику, развлечению была характерна своя музыкальная композиция, свое музыкальное сопровождение. Сегодня мы с вами в этом убедимся.

Сейчас мы с вами проведем спортивно – оздоровительное мероприятие. А какое это мероприятие, вы сами скажите.

Мы на празднике народном
Состязаемся охотно
В скачках, беге и борьбе –
Выбираем по себе.

1 ребенок:

На веселый Сабантуй
Мы позвали всех друзей.
Будем петь и танцевать,
Дружно, весело играть

2 ребенок:

Сабан туге, хезмэт туге,
Шатлык мэхэбэт туге
Бэйрэм итик күн буге!
Котлы булсын, балалар,
Ямьле Сабан туйлары!

2. Беседа о празднике.

- А кому из вас известно, что такое «САБАНТУЙ»? (Ответы детей).

- «Сабантуй» на башк. языке «һабантуй» - это башкирский и татарский весенний праздник. Его отмечают, когда заканчивают сеять хлеб (в июне месяце). Главное здесь – соревнования. Взрослые соревнуются в борьбе и скачках. Целый день игры, пляски, песни. Это праздник веселья, труда и песни. Именно музыка придавала тон и настроение празднику. Незадолго до праздника взрослые и дети ходили по дворам за подарками. Во дворах жители выносили сборщикам: полотенца, яркие платки и вышитые салфетки. Они их привязывали к длинному шесту. **(показать шест с подарками)**. А после соревнований эти подарки вручаются победителям.

- Ребята, а вы были когда-нибудь на Сабантуе?

- Какие игры вы там видели?

- В каких участвовали?

- Что больше всего понравилось?

- Главное значение на празднике придавалось военным спортивным играм, выявлению молодых батыров, защитников рода, племени.

- Вот сегодня и мы выявим самых сильных, ловких и смелых.

- Соревнования проводятся и в командных состязаниях и индивидуально.

- Ребята, что это такое? **(показываю орнамент)**

- Орнамент – это башкирский узор из геометрических фигур, предназначенный для украшения предметов.

- Ребята, у кого красный орнамент встаньте за мной в одну колонну.

- У кого зеленый орнамент встаньте за мной в одну колонну.

- А теперь, придумайте себе названия. Выберите командира.

3 ребенок:

Сабантуй – веселый праздник
Это всем давно известно
Сколько игр и зрелищ разных
Приходите – интересно

4 ребенок:

И пускай веселье длится
В Сабантуй до темноты.
Всем, кто хочет веселиться
Дарим песни, как цветы.

5 ребенок:

Карагыз, карагыз,
Сабантуйга барабыз.
Сабантуйга барабыз,
Уйнап бүлэк алабыз.

6 ребенок:

Сабантуйга барабыз
Сикерэбез, чабабыз.
Ерлап-биеп алабыз,
Уйнап бүлэк алабыз.

Учитель:

Внимание, Внимание!
Начинаем соревнование,
Кто ловкий, смелый и умелый,
В круг выходите скорей!

- Итак, начинаются наши веселые игры.

- Ребята, одно из главных соревнований сабантуя это – «**Конные скачки**».

Игра «Конные скачки»

- Выходим по одному. По моему сигналу садимся на своих «лошадок» верхом и, имитируя скачки на коне, вы должны обойти кеглю и передать коня своему товарищу. И с внешней стороны встать назад. Чья команда доскакала первым, тот и победил. Во время скачек нельзя толкаться и мешать друг другу.

- Молодцы, быстрые ребята.

Учитель:

Вот ложка, в ложке – яичко!
Бежать нельзя, дрожать нельзя,
Дышать можно – только осторожно!

- Следующая игра называется «**Бег с ложками**».

Игра «Бег с ложками»

- Выходим по очереди. Одной рукой держим деревянную ложку с яйцом, второй рукой нельзя придерживать, обходим кеглю не выронив яйцо, и передаем ложку следующему игроку. Чья первая команда дойдет до финиша, тот и победил. Во время игры нельзя толкаться и мешать друг другу.

- Какие вы ребята молодцы! Вот вы и показали какие вы ловкие и смелые.

Учитель:

Вот даю тебе мешок,

Полезай в него дружок.

Кто скорее добежит

Тот, конечно, победит!!!

- Игра, которую мы проведем, называется **«Прыжки в мешках»**

Игра «Прыжки в мешках»

- После моего сигнала, вы ребята, должны быстро залезть ногами в мешок, подняв его чуть выше пояса надо пропрыгать в мешке вокруг кегли и обратно. Затем следующие игроки команды залезают в мешки и тоже также прыгают. Чья команда придет первая, та и выиграла. Соблюдаем правила, не толкайтесь, аккуратно.

- Какие вы все быстрые, смелые, ловкие. Вы все справились.

Учитель:

Не боюсь я, не хваюсь,

А с горшочком разберусь

Глазки я закрою,

А горшочек разобью.

- Игра называется **«Разбей горшок»**

- Ну, а эта игра для командиров команд. Командиры, выйдете вперед.

Игра «Разбей горшок»

- В этой игре с завязанными глазами нужно найти горшок и одним ударом палкой разбить ее, кто попадет, тот и выиграл.

- Какие вы ребята молодцы! Вот вы и показали какие вы смелые и меткие.

7 ребёнок:

Бүген бездә Сабантуй,

Биибез дә ерлыйбыз.

Ерлап-биеп, куанышып,

Сабантуйны зурлыйбыз.

8 ребёнок:

Тыпыр-тыпыр, тыпыр-тыпыр,

Тыпырдашып басабыз.

Сабантуй ул, шундый бәйрәм,

Бергә күнел ачабыз.

(Звучит татарская народная песня «Әппә»)

3. Заключительное слово учителя.

Вот и закончился наш праздник,

Праздник **«Сабантуй»** удался на славу,

Я думаю, всем он пришелся по нраву

- Ребята, вам понравился наш маленький Сабантуй?

- Как вы думаете, почему проводят эти игры?

- Что нужно для здоровья?

- А сейчас, ребята я хочу вам раздать эти подарочки.

Желаю вам здоровья, счастья, веселого настроения.

Пусть каждый день вам солнце светит ярче,

Цветы под ноги падают ковром.

Желаем всем здоровья, мира, счастья, -

Всего, что называется добром.

- Все молодцы! Спасибо вам за активное участие на нашем празднике!
До свидания! Сабулыгыз!

Данное мероприятие было проведено во время работы лагеря с дневным пребыванием детей.

ВНЕКЛАССНАЯ РАЗРАБОТКА «МУЗЫКА – МОЕ ЗДОРОВЬЕ» (5–6 КЛАСС)

*Смольянинова Г.У., учитель
МАОУ «Татарская гимназия
№ 84» ГО г. Уфа РБ*

Цели:

1. Используя здоровьесберегающие технологии показать значимость оздоровительных мероприятий в улучшении состояния здоровья и качества жизни детей в учебной деятельности;

помочь каждому ребенку развивать музыкальные способности, осознать свои способности на уроках музыки и во внеурочной деятельности, создать условия для их развития;

способствовать сохранению и укреплению здоровья ребенка, осуществлять личностно-ориентированный подход при обучении и воспитании.

2. Посредством музыки раскрывать эмоционально-чувственную сферу учащихся, через активную творческую деятельность - способствовать закреплению интереса детей к музыкальным занятиям, укреплению здоровья.

Задачи:

Личностные: Воспитывать эмоциональную отзывчивость на красоту музыки, формировать эмоционально - устойчивый, положительный интерес к музыке; стремление реализовать творческие способности, готовность выражать и отстаивать свою эстетическую позицию, формирование ценностно-смысловых ориентаций и духовно-нравственных оснований, развитие самосознания, позитивной самооценки и самоуважения.

Познавательные: Активно использовать методы здоровья сбережения, через лечебное воздействие музыки развивать творческое, наглядно - образное мышление, приобщения к шедеврам мировой музыкальной культуры;

Регулятивные: Учиться культуре поведения, умение слушать музыку, знакомство с лучшими образцами музыкального искусства, которые развивают духовные, нравственно-эстетические качества.

Коммуникативные: Совершенствовать коммуникативные навыки, развивать и закреплять умение работать в группах; слушание и анализ музыкальных произведений с последующим обсуждением, умение выразить и обосновать свою точку зрения, умение уважать мнение других; участие в коллективном обсуждении;

Предметные: Развивать интонационную выразительность, пантомимику, воображение, способность к импровизации. Развитие музыкально - ритмических движений, приобрести знания о лечебных свойствах музыки.

Ход занятия.

Учитель: Здравствуйте, ребята, сегодня мы будем разговаривать с вами о здоровом образе жизни. В частности, о влиянии на наше здоровье различной музыки.

-Что, на ваш взгляд, является важным, главным для человека в жизни?
(ответы детей)

-Что такое здоровье? (Самое важное для человека – это его ЗДОРОВЬЕ).

- Что значит быть здоровым? (ответы детей - заниматься спортом, закаляться, отвергать вредные привычки - табакокурение, алкоголь, правильное питание, правильный режим дня...)

- Как вы думаете, может ли музыка лечить? Может ли музыка быть лекарством? (ответы детей).

Учитель: Приведу один очень яркий пример из жизни известного французского актера Жерара Депардье. Жерар родился в 1947 году в бедной семье. Отец, по профессии жестянщик, не мог найти работу и проводил время в тавернах. Мать от отчаяния стала нервной и раздражительной. Тяжёлые отношения в семье, скорее всего, и стали причиной того, что маленький Жерар сильно заикался. В результате он бросил школу, связался с дурной компанией. Занимавшейся кражами, неоднократно задерживался полицией. Неизвестно как бы обернулась жизнь Депардье, если бы однажды он не приехал в Париж, в гости к своему другу, который учился на актёрских курсах. И тогда юный Жерар посетил вместе с другом занятия на курсах, которые вёл известный французский актёр Жан Коше. Эксцентричный Коше предложил Жерару принять участие в пантомиме и сумел разглядеть в юноше актёрский талант. Именно Жан Коше посоветовал Жерару обратиться к доктору Томатису (французский врач – отоларинголог).

- Я помогу вам - сказал врач и назначил совершенно необычное лечение. – Приходите ко мне ежедневно и слушайте музыку Моцарта.

В это трудно поверить, но уже через несколько таких «сеансов» Депардье почувствовал себя лучше. Появился аппетит. Улучшился сон. А главное, всё более уходило заикание и косноязычие. После трёхнедельного курса заикание ушло окончательно, а Моцарт стал любимым композитором великого актёра. «До Томатиса, - вспоминает актёр, - я не мог довести до конца ни одного предложения. Этот врач вернул меня к жизни».

Сообщение учащегося

История оставила немало фактов, свидетельствующих об успешном использовании с древнейших времен терапевтических возможностей музыкального искусства. О целебных свойствах музыки человечество узнало еще из Библии. Первым, кто научно объяснил лечебный эффект музыки, был Пифагор. Выдающийся психоневролог академик Бехтерев считал, что музыка положительно влияет на дыхание, устраняет растущую усталость и придает физическую бодрость. С 1969 года в Швеции существует музыкально-терапевтическое общество. Благодаря сотрудникам этой организации стало известно всему миру, что звуки колокола, содержащие резонансное ультразвуковое излучение, за считанные секунды убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа.

Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов – мозговых биохимических веществ, помогающих справляться с болью и стрессом. В России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003

году. Музыкотерапия в мире становится признанной наукой. Более того, в целом ряде западных вузов сегодня готовят профессиональных докторов, лечащих музыкой.

Учитель: А теперь давайте поговорим о возникновении музыки. В древности человек на каждом шагу встречался с музыкой природы — пением птиц, ревом животных, раскатами грома, журчанием ручья, шумом деревьев, звуками морского прибоя. Окруженный этими разнообразными звуками, он, конечно же, пытался подражать им. Таким образом, общение человека с природой было одним из главных источников, из которых возникала сознательно создаваемая им музыка. Струнные музыкальные инструменты родились из орудий труда. Они представляли собой подражание луку. Не были исключением и духовые. Чтобы передать сигнал на более далекое расстояние, первобытный музыкант усиливал звук своего голоса, крича в раковину или тростниковую трубку. Так человек открывал музыку. Открывал в окружающей его природе, а также в связи с трудовыми процессами, вне которых он не мог существовать.

Музыка сопровождает человека на протяжении жизни. От рождения — колыбельная, пение мамы, убаюкивание и до смерти. Оказывается, музыка очень влияет на весь окружающий мир — на природу (растительный и животный мир), а также человека.

Сегодня, на занятии мы применим несколько направлений музыкотерапии.

И первое из направлений — это ВОКАЛОТЕРАПИЯ. Как вы понимаете это слово?

Терапия — лечение, вокал — голос, лечение голосом, т.е. пение, пропевание, тонирование, напевание... Ребята., какой самый древний музыкальный инструмент? *(ответы детей)*

ГОЛОС — самый древний инструмент. Голос — это своеобразный индикатор здоровья человека. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Значит, если голос «ослаб, потускнел и неприятен окружающим», необходимо укреплять, тренировать голосовые мышцы. Сейчас мы подготовим наш голосовой аппарат для дальнейшей работы.

Приветствие организма

- 1) Массаж пальчиков
- 2) Массаж ушей
- 3) Массаж глаз, носа, лица, горла (шеи)

Развитие показателей певческого голосообразования:

- 1) Артикуляционная гимнастика (*«Чистим зубы»*)
- 2) Голосовые сигналы доречевой коммуникации (*«Крик чаек»*)
- 3) Интонационно-фонетические упражнения (*«От шепота до крика»*.)

Скажите «раз-два» шепотом, «три-четыре» тихим голосом, «пять-шесть» средним голосом, «семь-восемь» громко, «девять» очень громко, «десять» крикните.)

- 4) Дыхательная терапия (голосовое, ритмическое, очищающее дыхание «ч-ч-ч»)

5) Распевание с закрытым ртом (диапазон – в пределах первой октавы),
распевание на слоги (диапазон – в пределах полутора октав);

Учитель: Молодцы. Ну, а сейчас мы переходим к следующему направлению музыкотерапии – ЛОГОРИТМИКА. Исполним знакомую нам песню «Круглая песенка» с включением движений.

- Логоритмическая гимнастика является одной из форм активного отдыха, наиболее благоприятного для снятия напряжения после долгого сидения. Двигательные паузы просто жизненно необходимы для детей младшего школьного возраста.

- Кратковременные физические упражнения детей под музыку, вызывая возбуждение других отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов. После такого короткого активного отдыха внимание детей повышается, а восприятие учебного материала улучшается.

«Двигательные» песенки направлены на то, чтобы школьник не только радовался движениям, но и получал пользу для позвоночника и всех мышц своего еще неокрепшего тела (исполнение, пластическое интонирование учащимися песни «Круглая песенка»)-

Молодцы. Как чувствуете себя? Мы получили пользу и от исполнения голосом и от движения под музыку, наши мышцы разогрелись, позвоночник выпрямился, легкие задышали свободно.

Учитель: Следующий этап нашего занятия - ТЕРАПИЯ ТВОРЧЕСТВОМ

Выполнение творческих заданий на уроке музыки и во внеурочной деятельности является одним из наиболее эффективных приемов оптимизации психического состояния школьников. Творческие задания направлены на расширение репертуара доступных ребенку эмоциональных переживаний. Для этого необходимо сочинить собственную мелодию, которая соответствовала бы заданному образу.

- Мелодизация собственных имен (учащимся дается задание пропеть свое имя).

В процессе музыкального творчества происходит более полное познание учеником самого себя, своих способностей, формируются навыки невербального, чувственного контакта с окружающим миром.

- Давайте посетим страну Вообразилию. Это удивительная страна. Вы что-нибудь слышали о ней?

В стране Вообразили, в стране Вообразили

Там царствует фантазия, во всем своем всемогуществе.

Там все мечты сбываются, а наши огорчения,

Сейчас же превращаются в сплошные приключения.

В страну Вообразилию попасть совсем несложно,

Она ведь исключительно удобно расположена.

И если вы, ребята, умеете мечтать,

В страну Вообразилию вы сможете попасть.

Учитель: А как мы туда попадем? В страну Вообразилию нас поможет перенести ее величество МУЗЫКА. *Сейчас для вас будет звучать музыка, каждому*

необходимо внимательно вслушаться в нее, представить, увидеть в музыке свою картину, сюжет, образ, а после составите общую картину услышанного и нам расскажете.

(Камиль Сен-Санс. «Лебедь»)

Учитель: Молодцы. Вы все показали, что умеете слушать, представлять, включать в работу воображение и фантазию, вместе с тем, мы чуть-чуть стали здоровее, стало ровным дыхание, чувствуем ощущение легкости, полноты.

Следующее направление – это РИТМОТЕРАПИЯ.

Танец, мимика и жест являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают школьнику быстро и легко подружиться с другими детьми, а это также дает определенный психотерапевтический эффект (выполняем под музыку)

(физкультминутка)

МУЗЫКАТЕРАПИЯ – это лекарство, которое слушают. Специально подобранные мелодии снимают гнев и досаду, улучшают настроение, повышают работоспособность. Самый большой эффект от музыки – это профилактика и лечение нервно-психических заболеваний. По признанию многих ученых музыка способна возбудить и успокоить, ободрить и развеселить, вдохновить и воодушевить. В конце прошлого века И.Р.Тарханов - выдающийся отечественный физиолог, академик, своими исследованиями доказал, что мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на организм: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют артериальное давление, стимулируют пищеварение, повышают аппетит.

Музыка *Баха* считается универсальным средством для гармонизации души и тела. Она воздействует абсолютно на все стороны нашей психики и нервной системы, а также на каждый орган в нашем теле. (слушаем: «Шутка» из оркестровой сюиты);

По результатам исследований, музыка *Моцарта* стимулирует деятельность мозга, повышает интеллектуальные способности, поднимает жизненный тонус, снимает эмоциональное напряжение. (Слушаем «Маленькая ночная серенада»)

УЛЫБКАТЕРАПИЯ

- В улыбающемся учителе дети видят друга.
- Улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и школьник уже с ней смотрит на мир и на людей.

(предлагается спеть песню «Улыбка» всем вместе).

Улыбка - дарит настроение, хорошее самочувствие, физиологическое и психологическое здоровье, эмоции счастья.

РЕФЛЕКСИЯ

Учитель: Понравилось сегодняшнее занятие? Что нового для себя узнали? Чувствуете ли вы себя чуть здоровее? *(ответы детей)*

Я рада, что наша встреча оказалась не только интересной для вас, но и полезной.

Будьте здоровы! Улыбайтесь всегда! Удачи!

