

Государственное бюджетное образовательное учреждение
школа-интернат № 10
Колпинского района Санкт-Петербурга

**VIII Всероссийский педагогический конкурс
"МОЁ ЛУЧШЕЕ МЕРОПРИЯТИЕ"**

*Методическая разработка
«Весёлые нотки здоровья»*

Автор:
Огиренко Екатерина Михайловна
учитель музыки
ГБОУ школы-интерната № 10
Колпинского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург
2025

Оглавление.

1. Аннотация	3
2. Введение	4
3. Основная часть.	
Цель и задачи методической разработки.....	6
Ход мероприятия.....	8
4. Заключение.....	13
5. Список литературы.....	14

Аннотация.

Методическая разработка «Весёлые нотки здоровья» направлена на обучение, воспитание и социализацию детей с ограниченными возможностями здоровья и создана в соответствии с государственной политикой инклюзивного образования и создания безбарьерной образовательной среды.

Разработка ориентирована на детей младшего школьного возраста, имеющих ограниченные возможности здоровья (далее ОВЗ). «Весёлые нотки здоровья» - это интегрированный урок (занятие), соответствующее основным направлениям работы специальной коррекционной школы для детей с задержкой психического развития (вариант 7.2): музыкальное воспитание, арттерапия и здоровьесберегающие технологии как составная часть учебно-воспитательного процесса, которые в комплексе с предметами школьного цикла решают образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-компенсаторные задачи. Всё это отвечает принципу комплексности обучения – единству педагогического и медицинского воздействия на детей; разнообразию воздействия на различные мыслительные процессы, чувства, эмоции, функциональные системы организма.

Методическая разработка может являться как отдельным, так и одним из серии уроков (занятий), направленных на формирование оздоровительного или здоровьесобразующего рода деятельности и особого вида мотивации – мотивации здоровья. Разработка может быть использована не только при работе в специальных коррекционных школах, но и в школах, имеющих в классах детей с ограниченными возможностями здоровья. Рекомендовано проводить мероприятия с участием родителей.

Введение.

XXI век характеризуется нездоровой тенденцией, появившейся в нашем обществе – децелерации (замедленный темп физического и интеллектуального развития детей). Причины, обусловившие децелерацию последних поколений множественны: это биологические и социально - экономические факторы. Отсюда катастрофический рост масштабов школьной дезадаптации, резкого снижения учебной мотивации и возникающих в связи с этим отклонений в поведении. Кроме роста числа почти всех категорий детей с ограниченными возможностями здоровья, отмечается и тенденция качественного изменения структуры дефекта, комплексного характера нарушений у каждого отдельного ребенка.

Социальная адаптация этих детей в первую очередь зависит от коррекции их эмоционально - поведенческих расстройств и эффективности системы педагогических мероприятий, направленных на предупреждение отклонений в развитии личности.

В настоящее время происходит активный поиск эффективных форм коррекционной помощи детям с отклонениями в развитии, который связан с проведением целенаправленной работы по интеграции детей с отклонениями в развитие в общество в доступных для него сферах.

Актуальность данной методической разработки обусловлена государственной политикой в сфере образования:

- в Федеральном компоненте государственного стандарта начального и основного общего образования по искусству одной из целей является овладение знаниями об искусстве и особенностях его воздействия на человека, а также сохранение положительного жизненного тонуса учащихся, снятие физических и эмоциональных перегрузок;
- в «Концепции развития образования в сфере культуры и искусства в Российской Федерации» особое вниманиеделено коррекционным функциям художественного образования, а также дифференцированному подходу к различным группам учащихся;

Данная работа объединяет музыкальное воспитание, элементы арттерапии и здоровьесберегающие технологии, которые направлены на воспитание социально-активной, творческой, грамотной, самостоятельной личности с сохранённым психическим и физическим здоровьем, основанном на здоровом образе жизни, образном восприятии через эмоционально-чувственную сферу, а также способности оценивать окружающий мир по законам красоты.

Внедрение здоровьесберегающих технологий основано на личностно-ориентированном подходе к воспитанию учащихся, то есть созданию атмосферы уважительного отношения к различным особенностям личности.

Применение методов арттерапии - это превосходная возможность работы с детьми, имеющими различный уровень способностей, а также индивидуальный комплекс нарушений. Арттерапия даёт возможность работы в группах с их смешанным уровнем, поскольку позволяет каждому ребёнку действовать на собственном уровне и быть оцененным за свой вклад. Упражнения по арттерапии служат инструментом для изучения чувств, идей и событий, развития межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки и уверенности, а также создания более уверенного образа себя.

Особую роль играет музыка, которая впервые становится не дополнительным материалом, а интегральной основой, позволяющей организовать межфункциональный тренинг организма ребёнка.

Для реализации данной методической разработки в практике образования необходимы следующие **ресурсы**:

Кадровый: мотивация педагога к инновационной деятельности в сфере интеграции разных учебных предметов, воспитательных функций образования и современных здоровьесберегающих технологий; готовность педагога к созданию и внедрению в образовательный процесс не свойственных его предмету функций.

Материально-технический: требуется совокупность средств обучения, обеспечивающая современную организацию образовательного пространства; методическая разработка не требует дополнительных материально-технических и финансовых ресурсов, качественное выполнение обеспечивается существующим в ОУ материально-техническим и финансовым потенциалом.

Основная часть.

Методическая разработка «Весёлые нотки здоровья»

Эпиграф:

«Хорошее здоровье, ощущение полноты и неистощимости физических сил – важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности»

В.А.Сухомлинский

Цель: Познакомить детей со способами укрепления и сохранения здоровья средствами музыки.

Задачи:

- освоение первоначальных навыков выражения своего отношения к музыке в слове (эмоциональный словарь), пластике, жесте, мимике.
- способствовать развитию коммуникативных навыков (сотрудничество с учителем и сверстниками)
- формирование навыков элементарного музицирования на простейших инструментах
- создание атмосферы эмоционального комфорта (этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей)

Оборудование:

1. Технические средства обучения

- компьютер
- аудиосистема
- аудиторная магнитная доска
- ударно-шумовые инструменты
- светильник «Разноцветные огоньки»

2. Наглядные пособия¹

- нотный стан
- цветные нотки с буквами (7шт., цвет соответствует спектру радуги)
- изображения «мажора» и «минора»
- изображение дирижёра

3. Раздаточный материал

- разноцветные атласные ленты (по количеству учащихся)
- «скрипичный ключ» (по количеству учащихся)

4. Вспомогательные материалы

- цветное изображение клавиатуры фортепиано (1 октава, цвет соответствует спектру радуги)
- магниты для крепления материалов на доске

¹ Решение наглядных пособий, раздаточного и вспомогательного материала – результат творческой работы каждого педагога или группы педагогов, принимающих участие в реализации данного урока (занятия)

5. Аудиоматериал²

- Paul de Senneville «Mariage D'amour» (исп. George Davidson)
- М. Лазарев «Музыка, здравствуй»
- Русская плясовая (исп. ансамбль русских народных инструментов)
- В. Городовская «Русская зима» (исп. оркестр русских народных инструментов)
- Томас Вернер «Танец маленьких утят»; русский текст – Юрий Энтин
- Запись детского смеха
- Зарядка
- Рвём сетку
- Приседания
- Потягушки
- Обруч
- Р.н.п. «А я по лугу...» (исп. оркестр русских народных инструментов, солистка: Людмила Зыкина)
- Р.н.п. «А я по лугу...» - фонограмма «минус 1»
- Р.н.п. «А я по лугу...» - текст

Подготовительная работа непосредственно связана с содержанием программы предмета «Музыка» в начальной школе:

- знакомство с музыкальными инструментами и приёмами игры на них
- представление о нотной грамоте
- первоначальные навыки пластического музенирования
- первоначальные навыки хорового пения
- ориентирование в понятиях «оркестр», «дирижёр», «мажор», «минор» и т.п.
- и другое

Проводить урок (занятие) можно как в классной аудитории, так и в игровой комнате или комнате релаксации и т.п.

² Музыкальные произведения подбирались автором

Ход мероприятия

Звучит Mariage D'amour

Педагог (на фоне музыки):

Льётся музыка рекою,
Закружила всё вокруг,
И кораблики мелодий
Выплывают из-под рук.
Их волна крутая гонит,
Но унять не может, нет.
В царство музыки целебной
Поплыvём за ними вслед? --- *Ответ детей...*

Педагог:

Тогда устраивайтесь поудобнее, закрывайте глаза и немного помечтаем, а потом поделимся своими впечатлениями.

Продолжает звучать Mariage D'amour

Педагог:

Необыкновенная музыка... какими красивыми словами можно сказать о характере музыки? Кто поделиться своими фантазиями? --- *Ответы детей...*

Сколько замечательных слов. Не зря это произведение называется «Мираж» - это и есть сон, фантазии, мечты.

Давайте оживим свои фантазии выразительными движениями. А помогут нам в этом разноцветные ленточки.

Дети встают со своих мест, педагог раздаёт ленточки для пластической импровизации.³

Двигательная импровизация под музыку *Mariage D'amour*

Дети возвращаются на свои места

Педагог:

Ваши горящие глаза и улыбки говорят мне, как поднялось ваше настроение - это потому, что мы уже в царстве целебной музыки. Давайте поздороваемся с ней. Я буду петь "музыка", а вы "здравствуй".⁴

Звучит «Музыка, здравствуй»

Загорается светильник «Разноцветные огоньки»

Педагог:

Посмотрите, целебная музыка улыбнулась вам разноцветными огоньками...

³ Дети будут просить у педагога ленточку определённого цвета (близкого им по настроению в данный момент)

⁴ Упражнение является распевкой; педагог сам сочиняет нужную(ые) мелодии

У целебной музыки есть помощницы – весёлые нотки здоровья. Они расскажут нам, как музыка помогает нам укреплять и беречь своё здоровье. Живут они здесь, в домике для нот, который называется..? --- *Ответ детей...*

Педагог обращает взгляд детей на нотный стан.

Педагог:

Ой, а нотный стан пуст, где же нотки? Наверное, разбежались по всему классу?
Чтоб секрет здоровья нам узнать,
Надо нотки все собрать.
А чтобы первая нотка к нам вернулась, мы сделаем зарядку. Эта музыкальная зарядка вам уже знакома. Начинаем...

Педагог включает музыку, напоминает движения

Педагог:

Почувствовали, как по телу разливается тепло? Значит, мы сделали все упражнения правильно, и первая нотка возвращается на нотный стан.

Педагог прикрепляет красную нотку с буквой «М».⁵

Педагог:

Чему научит нас вторая нотка – слушайте подсказку.
Мы оздоровимся, рассказывая...сказку.
Я начну – вы помогайте, даром время не теряйте.

Сказка (артикуляционная и звуковая гимнастика)

Текст	Упражнения
Жили-были дед и баба. Дед разговаривал так... ОХ-ОХ-ОХ	Скрип горлом на низком звуке
А баба сидела на печке и вздыхала... АХ-АХ-АХ	Фальцет
Дед любил играть на балалайке.	Быстрые движения языком вправо-влево со звуком
А баба ела конфеты,	Уколы языком в правую и левую щёку попеременно
Да ловила мух: 3-3-3, хлоп; 3-3-3, хлоп; 3-3-3, хлоп.	Круговые движения указательным пальцем со звуком «З», хлопок
А дед, знай себе, на балалайке играет.	Быстрые движения языком вправо-влево со звуком
Бабка ловила мух: 3-3-3, хлоп; 3-3-3, хлоп; 3-3-3, хлоп.	Круговые движения указательным пальцем со звуком «З», хлопок
Да упала с печи. Сидит, плачет АХ-АХ-АХ	Фальцет плаксиво
Пожалел дед бабку, угостил конфеткой	Уколы языком в правую и левую щёку попеременно
Да и пустился в пляс!	Щелчки языком – губы отжимают и растягивают

Педагог:

Ребята, а вот и вторая нотка! Вы догадались, какой секрет здоровья был у неё? Правильно, с помощью сказки мы с вами укрепили голосовые связки.
Вторая нотка вернулась на нотный стан.

Педагог прикрепляет оранжевую нотку с буквой «У».

Педагог:

⁵ Предложите детям аплодировать себе после возврата каждой нотки на нотный стан

Пора искать третью нотку. А спряталась она в песне...

Педагог исполняет русскую народную песню «А я по лугу...» (без сопровождения)
Далее обсуждение содержания для запоминания действий для инсценировки.

Педагог:

А теперь оживим наших героев?

Исполнение и инсценировка песни «А я по лугу...»⁶

Педагог:

Голосов чудесных пенье
Улучшает настроенье.

Какое у вас настроение? --- *Ответы детей...*

Педагог:

Чтобы жить и не болеть
Каждый день старайся петь!
А вот и третья нотка. Поместим её на нотный стан.

Педагог прикрепляет жёлтую нотку с буквой «З».

Педагог:

А теперь перенесёмся в деревню к бабушке и дедушке. У них большое хозяйство: петушок, уточки, свинки, козлёнок, щенок. Все они любят погулять во дворе. Вы готовы к перевоплощению?

Внимательно слушайте, кто из животных идёт гулять, и старайтесь точно передать характер персонажа.

Игра-инсценировка «Утро в деревне»

<i>Педагог</i>	<i>Дети</i>
Яркое солнышко рано встаёт. Песни петух на заборе поёт:	Ку-ка-ре-ку (<i>2 раза</i>)
Выдался славный сегодня денёк.	Хрю-хрю-хрю (<i>2 раза</i>)
Свинка на завтрак ведёт поросят, Круглые глазки как бусы горят.	Кря-кря-кря (<i>2 раза</i>)
Выдался славный сегодня денёк.	Гав-гав-гав (<i>2 раза</i>)
Утки спешат искупаться в пруду, Жёлтой цепочкой за мамой идут.	
Выдался славный сегодня денёк.	
Скачет по травке козлёнок прыг-скок, Весело лает у будки щенок:	
Выдался славный сегодня денёк.	

Педагог:

⁶ Дети с удовольствием вторят слова песни (эхо) – запоминать не обязательно; удобно поделить детей на группы: одни исполняют песню вместе с педагогом, другие участвуют в действии «разыграй песню».

Как вы замечательно изображали животных, как хорошо вы двигались. А движение – это тоже здоровье! И четвёртая нотка находит своё место на нотном стане.

Педагог прикрепляет зелёную нотку с буквой «Ы».

Педагог:

Давайте искать пятую нотку. Слушайте подсказку.

Звучит «Русская плясовая» в исполнении оркестра русских народных инструментов (фрагмент)

Педагог:

Так где же спряталась наша пятая нотка? --- *Ответы детей...*

Педагог:

Правильно. В музыкальных инструментах.

Чтобы нотку отыскать, нужно музыкантам стать!

Педагог раздаёт музыкальные инструменты...

Педагог:

Вот как много у нас музыкантов с инструментами! А как называется такой коллектив? --- *Ответы детей...*

Педагог:

Правильно. Вы сейчас ОРКЕСТР. А без кого не может обойтись ни один оркестр?

Педагог обращает внимание детей на изображение дирижёра --- *Ответ детей...*

Педагог:

Конечно, ДИРИЖЁР. Им буду я – внимательно смотрите на мои руки.⁷

Ударно-шумовой оркестр

Звучит «Русская зима» в исполнении оркестра русских народных инструментов (фрагмент)

Педагог:

Какие талантливые музыканты. Ваша слаженная игра вернула пятую нотку на наш нотный стан.

Педагог прикрепляет голубую нотку с буквой «К».

Педагог:

А может нотка прятаться в весёлом танце? Проверим?

Чтоб здоровье укреплять, будем весело плясать!

Исполняется «Танец маленьких утят» (или любой другой знакомый подвижный танец)

Педагог:

Посмотрите, шестая нотка возвращается к нам.

Педагог прикрепляет синюю нотку с буквой «А».

⁷ Уместно будет напомнить детям, зачем нужен дирижёр и для чего нужно внимательно следить за движениями его рук.

Педагог:

А сколько ноток должно быть? --- *Ответы детей...*
У нас уже есть шесть ноток. Осталось вернуть ещё одну!
А что для этого нужно, подскажет стихотворение...

Я здоровым быть хочу,
Хохочу и хохочу.
Ни одной минуточки
Не могу без шуточки! --- *Ответы детей...*

Посмешим друг друга...

Звучит фонограмма детского смеха

Педагог прикрепляет фиолетовую нотку со знаком «!».

Педагог:

УРА! Все нотки вернулись на нотный стан, и каждая поделилась своим секретом! Давайте вместе прочитаем, кто помогал нам сегодня укреплять здоровье.

Дети читают слово на нотках «МУЗЫКА!»

Рефлексия

Педагог:

Правильно. Музыка нам помогала укреплять здоровье!
А где волшебная страна Музыка спрятала секреты здоровья?--- *Ответы детей...*
Правильно. Она спрятала их в нотках.

Давайте вспомним секреты всех ноток на нашем нотном стане – расскажите мне, пожалуйста, что нам нужно было сделать, чем укрепить своё здоровье, чтобы каждая нотка вернулась на своё место?

Педагог обращает внимание (указывает) на определённую нотку – дети вспоминают действия, определяя этим самым СПОСОБЫ укрепления и сохранения здоровья средствами музыки.

Педагог:

А теперь я хочу узнать: понравился ли вам наш урок, и с каким настроением вы покидаете класс?

Педагог вывешивает на доске изображения - смайлики (мажор и минор), и объясняет, что нужно прикрепить свой «скрипичный ключ» в соответствии с настроением и удовольствием от урока.

Педагог:

Мне очень понравилось, что сегодня на уроке вы были очень активными, с удовольствием и очень эмоционально искали секреты здоровья, спрятанные в наших нотках. В общем, были настоящими артистами...
Давайте себя похвалим!

«Мотив здоровья»

Ты, ты, ты... самый умный.
Ты, ты, ты... самый добрый.
Все, все, все... просто чудо.
Я ЛЮБЛЮ ВАС ВСЕХ!!!

До новых встреч!

Заключение.

В настоящее время поступление в школу и начальный период обучения вызывает перестройку всего образа жизни и деятельности ребёнка. Учебная деятельность требует от него определённой степени подготовленности и в физиологическом, и в социальном отношении. Наблюдения физиологов, психологов и педагогов показывают, что среди первоклассников есть дети, которые в силу индивидуальных психофизиологических особенностей трудно адаптируются к новым для них условиям, лишь частично справляются (или не справляются вовсе) с режимом работы и учебной программой. Замечено, что с каждым годом увеличивается количество детей, приходящих в школу с серьёзными эмоциональными и логопедическими расстройствами, нарушениями опорно-двигательной системы. У некоторых детей в связи с обучением в школе возникает большое количество различных трудностей и проблем, формируются неадекватные механизмы приспособления к школе – школьная дезадаптация.

Помочь таким детям могут не только специалисты – логопеды, дефектологи, психологи и медики. Главная цель каждого педагога – сохранять физическое и психологическое здоровье детей; понять особый, порой хрупкий мир ребёнка и, развивая, укреплять его с помощью богатейшего потенциала искусства. Перспективная область в профессиональной деятельности педагога – социально-реабилитационная деятельность. Основная его задача – обеспечить подготовку детей к полноценной жизни в обществе, их социальная адаптация.

Предложенная методическая разработка доказывает заложенную в музыке силу, которая способна влиять на физиологические процессы организма, как в двигательной, так и в вегетативной системе ребёнка. Музыка способна пробуждать в ребёнке богатые внутренние зрительные образы, вызывать сильные чувства, а в отдельных случаях даже обонятельные ощущения. Музыкальные занятия способствуют развитию памяти, воображения, восприятия и речи. В целом музыка помогает ребёнку гармонично развиваться, обогащая его внутренний мир. Всё это формирует успешного и сильного человека.

Именно поэтому музыкальный материал является интегральной основой данной методической разработки, а предложенные формы воплощения помогают создать такие условия, при которых осуществляется решение ряда важнейших задач:

- осознание наличия разных эмоциональных состояний у детей и умение выражать свои эмоции и чувства;
- развитие способности экспериментировать с разными художественными материалами;
- умение создавать из обычных предметов, которые нас окружают, произведения искусства;
- развитие и укрепление внутреннего «Я»;
- дополнительная возможность развития психологических основ личности;
- развитие креативности;
- раскрытие важных сенсорных каналов ребёнка.

Таким образом, применяемые в процессе образования методы интеграции содействуют духовно-нравственному воспитанию детей, их самовыражению, самопознанию, саморазвитию, самокоррекции, укреплению и сохранению здоровья.

Список литературы.

1. Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР 7.2) ГБОУ школы-интерната №10 Колпинского района Санкт-Петербурга.
2. Ворожцова О.А. Музыка и игра в детской психотерапии. – М.: Издательство института психотерапии, 2004.
3. Выготский Л.С. Психология искусства/Общ. ред. В.В.Иванова, comment. Л.С.Выготского и В.В.Иванова, вступит. ст. А.Н.Леонтьева. - http://teatrlib.ru/Library/Vygotsky/Psychology_art/Psychology_art_i.htm
4. Государственная программа Санкт-Петербурга "Развитие образования в Санкт-Петербурге" на период до 2025 года (Утверждена постановлением Правительства Санкт-Петербурга от 04.06.2014 №453) с изменениями. - <https://docs.cntd.ru/document/822403530>
5. Декер-Фойт Г.-Т. Введение в музыкотерапию. - <http://lb1.textedu.ru/docs/1842/index-31031-1.html?page=3>
6. Котышева Е.Н. Музыкальная коррекция детей с ограниченными возможностями. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2010.
7. Критская Е.Д., Сергеева Г.П., Шмагина Т.С. Музыка. Начальная школа. Методическое пособие. - <http://prosv.ru/metod/mus1-4/index.htm>
8. Критская Е.Д., Сергеева Г.П., Шмагина Т.С. Музыка. Начальная школа. 1-4 классы. Программа. - http://www.prosv.ru/ebooks/Kritskaya_Muzika_1-4kl/index.html
9. Лазарев М.Л. Здравствуй. Методические рекомендации для педагогов. – Мнемозина, 2004.
10. Лазарев М.Л. Здравствуй. Оздоровительно-развивающая программа. – Мнемозина, 2004.
11. Медведева Е.А., Левченко И.Ю., Комисарова Л.Н., Добровольская Т.А. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании. - <http://psychlib.ru/mgppu/MAaso2001/AML-001.HTM>
12. Стратегия государственной культурной политики на период до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.02.2016 №326-р) с изменениями. - <https://docs.cntd.ru/document/420340006>
13. Топчу Н.Д. «Применение арттерапевтических методов на уроках музыки как средство самовыражения, саморазвития и самокоррекции учащихся». Методическое пособие. - <http://dogend.ru/docs/index-420667.html>
14. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 №1598) с изменениями и дополнениями. – <https://base.garant.ru/70862366/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/>
15. Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР, вариант 7.2). - <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406486955/>
16. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" с изменениями и дополнениями. - <https://docs.cntd.ru/document/902389617>