***«Использование здоровьесберегающих технологий на уроках музыки и во внеурочной деятельности»***

Учитель :Першина Татьяна Николаевна

**1.Введение**

Негативное влияние образовательного процесса на здоровье учащихся делает его оптимизацию важнейшей задачей.

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и, прежде всего, условиями жизни в школе.

***Здоровьесберегающие технологии* в образовании** – способ организации и последовательных действий в ходе учебно – воспитательного процесса, реализации образовательных программ на основе всестороннего учета индивидуального здоровья обучающихся, особенностей их возрастного, психофизического, духовно – нравственного состояния и развития, сохранение и укрепление здоровья.

***Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения*** – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. И музыкальная терапия может стать эффективным методом сохранения здоровья обучающихся.

**1.** **Терапевтические возможности музыкального искусства**

О том, что определенные мелодии способны влиять на душевное и физическое состояние человека, хорошо знали в Древней Греции, за несколько тысячелетий до нашей эры.

Начиная с XIX века, наука накопила немало сведений о воздействии музыки на человека, полученных в результате экспериментальных исследований. Научно доказано, что музыка может укреплять иммунную систему, что приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ и, как следствие, активнее идут восстановительные процессы.

Известен случай, когда музыка буквально подарила человеку жизнь. 78-летний тяжело больной маршал Ришелье Луи Франсуа де Виньро, будучи уже на смертном одре. За несколько минут до своей очевидной кончины попросил исполнить своё последнее желание в жизни- чтобы при нем сыграли его любимый концерт Моцарта. Вскоре после того, как музыка отзвучала, с маршалом произошло настоящее чудо! Смерть отступила- и он буквально на глазах окружающих пошёл на поправку. В этого человека каким-то неведомым образом вернулись жизненные силы, и в итоге он прожил в полном здравии еще полноценных 14 лет, дожив до 92-хлетнего возраста.

В начале XX века было экспериментально доказано, что музыкальные звуки заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма, электромагнитные волны воздействуют на изменение кровяного давления, частоту сердечных сокращений, ритм и глубину дыхания.

Эксперименты проводились в нескольких направлениях:  влияние отдельных музыкальных инструментов на живые организмы;  влияние музыки великих гениев человечества, индивидуальное воздействие отдельных произведений композиторов;  воздействие на организм человека традиционных народных музыкальных направлений.

В России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году.  Музыкотерапия в мире становится признанной наукой.

Может ли учитель музыки с помощью здоровьесберегающих технологий сохранять и укреплять здоровье обучающихся?

***Одна из основных задач уроков музыки***: снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально - энергетический тонус обучающихся.

Поэтому музыкальная терапия может стать одним из метододов лечения школьных неврозов, которые сегодня всё больше поражают учащихся, как в процессе образования, так и в современной жизни вообще.

Использованные мною методы и приёмы на уроках музыки идут на пользу здоровью учащихся и не наносят прямого или косвенного вреда, сохраняют и укрепляют здоровье детей. Музыка воздействует на многие сферы жизнедеятельности через три основных фактора: вибрационный, физиологический и психологический.

Формы и методы обучения по этой теме:

***1. Вокалотерапия***

***2. Логоритмика.***

***3.Ритмотерапия (ритмические и музыкально-ритмические упражнения, ритмическая импровизация)***

***4. Музыкотерапия.***

***5. Дыхательные упражнения***

***6.Сказкотерапия***

**2.Применение этих и других методов на уроках:**