**Доклад**

**Здоровьесберегающие аспекты**

**урока музыки**

Сегодня перед школой стоит важная задача – создание условий для сохранения здоровья учащихся, т.е. разработка мер по здоровьсбережению, внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. Постоянно возрастающая по объему и усложняющаяся по содержанию научная информация приходит в противоречие с недостаточной гибкостью учебных планов, программ, учебников, что ведет к хронической перегрузке учащихся, падению интереса к учению, ухудшению их здоровья.

**Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс – актуальная тенденция обновления образования**

     Пo результатам Всерoссийской диспансеризации детского населения, проведенной в 2012 году, доля здоровых детей снизилась до 32,1 %, вдвое увеличилось количество детей, имеющих хронические патологии, - их теперь 16,2 %. Урoвни завышенной учебной нагрузки в учебных заведениях привoдят к тому, что уровни физической активности в 2-3 раза ниже минимально необходимых, в результате снижения мышечной силы составляет 18 %, жизненной емкости легких – 15 %. По результатам обследований школьников выявлено, что число здоровых детей в младших классах не превышает 10 %, в старших – 5%, у 80% школьников нарушена социальная адаптация. Необходимо объединить усилия медиков и педагогов, потому что в одиночку никто не в силах преодолеть тенденцию ухудшения здоровья детей.

     К здоровьесберегающим технологиям относятся педагогические приемы, методы, технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровью учащихся и которые не наносят прямого или косвенного вреда. Если рассматривать использование здоровьесберегающих образовательных технологий учителем на уроке музыки как выполнение задачи - максимум, т. е. сохранение и укрепление здоровья учащихся, то значительная часть программ по музыке не фиксирует и не актуализирует задачи здоровьесбережения. Это важное направление работы современного учителя музыки обозначено лишь в некоторых программах (Е. П. Кабковой 1991 г., Б. С. Рачинской 1997 г.).

     На уроках музыки необходимо использовать не только музыкально-педагогические методы обучения, но и музыкально-терапевтические. Именно катарсическое воздействие музыки позволит регулировать психоэмоциональное состояние слушателей, повысит их социальную активность, облегчить усвоение новых положительных установок и форм поведения. Восприятие музыки, ее исполнение и создание являются основными формами не только музыкального восприятия, но и музыкальной психотерапии. По существу, каждый учитель музыки, осознает он это или нет, является стихийным психотерапевтом, изменяющим при помощи музыкального искусства настроение и мироощущение своих учеников. Однако большинство учителей музыки озабочены главным образом тем, чтобы их воспитанники овладели определенными знаниями, умениями и навыками в области музыки, а не характером их эмоционального состояния. Представляется правомерным внесение в деятельность учителя музыки необходимого синтеза двух подходов.

 **Терапевтические возможности музыкального искусства**

     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. Духовная, религиозная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя. Пение веселых песен помогает при сердечных недугах, способствует долголетию. Но самый большой эффект на человека оказывают мелодии Моцарта. Медики установили, что струнные инструменты наиболее эффективны при болезнях сердца. Кларнет улучшает работу кровеносных сосудов, флейта оказывает положительное воздействие на легкие и бронхи, а труба эффективна при радикулитах и невритах. Начиная с ХIX века, наука накопила немало жизненно важных 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. В современной медицине все большее распространение получает наряду с фитотерапией и арттерапией термин «музыкотерапия». Речь идет о восстановлении здоровья человека при помощи занятий музыкой. Музыкальная терапия используется для лечения сахарного диабета, так как было установлено, что между уровнем сахара в крови и психическим состоянием существует прямая связь. Музыкальные вибрации оказывают благотворное влияние на весь организм, особенно на костную структуру. На щитовидную железу, массируют внутренние органы, достигая глубоко лежащих тканей, стимулируя в них кровообращение. 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, врачующих музыкой.

     В современной образовательной ситуации актуальным является вопрос определения возможностей урока музыки как средства реализации здоровьесберегающих технологий.

 **Вокалотерапия**

     Большое внимание на уроках музыки уделяется воспитанию и развитию детских голосов. Голос, которым поют наши учащиеся, должен литься свободно, без напряжения и крика, быть естественным и выразительным. 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.

Одно из упражнений физвокализа: потянитесь. Поиграйте всеми мышцами, распрямите плечи, высоко поднимите голову («столб достоинства»), почувствуйте себя победителем и обязательно напевайте. Если младший школьник будет постоянно выполнять такое упражнение, его сознание зафиксирует горделивую позу в мозгу, и мозг даст команду всем системам организма работать на его благополучие.      Пение как средство лечения  назначается детям с заболеваниями дыхательных путей. Вдох носом при открытом рте можно определить термином «активная пауза». Главное качество певческого вдоха – бесшумность – при неподвижности плеч и грудной клетки автоматически влечет за собой всю основную установку дыхательной мускулатуры. Работая над удлинением выдоха с целью качественного исполнения медленных песен, мы не только создаем условия для увеличения объема легких и их качественной вентиляции, но и усиливаем релаксационный момент, напрямую связанный с выдохом как антонимом вдоха. После занятий вокалотерапией дыхание становится более экономным, а от этого напрямую зависит работоспособность человека. Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает и более качественное функционирование сердечно-сосудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, за счет которых происходит массаж внутренних органов.

 **Логоритмика**

     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. Ребенок еще не привык так долго учиться, а однообразная продолжительная умственная работа связана с возбуждением отдельных участков мозга, которое затем сменяется внутренним торможением, вследствие чего внимание детей ослабевает. 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. Логоритмические упражнения объединены в комплексы общеразвивающих упражнений,  которые выполняются в положении стоя и сидя. В них задействованы все группы мышц – как шейного отдела, плечевого пояса, так и мышцы спины и ног; некоторые упражнения направлены на укрепление мышц брюшного пресса. «Двигательные» песенки направлены на то, чтобы младший школьник не только радовался движениям, но и получал пользу для позвоночника и всех мышц своего еще неокрепшего тела.

**Ритмотерапия**

     Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребенка, Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают младшему школьнику быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, а это также дает определенный психотерапевтический эффект.

**Музыкотерапия**

     Музыка существует в нашей жизни как живое знание и представление человека о самом себе, как средство самопознания и самовыражения. Восприятие и понимание музыки заключается в ощущении ее связками, мышцами, движением, дыханием. Основной акцент ставится на приобщении детей к произведениям высокого музыкального искусства: произведения «золотого фонда» музыкальной культуры неоднократно повторяются на разных этапах обучения школьников.

     Наблюдения за детьми и анализ результатов показывают, что музыка, зачастую сопровождаемая просмотром репродукций произведений изобразительного искусства, прослушивание аудиозаписей «звучащей» природы, положительно влияет на их психоэмоционольное состояние.

 **Фольклорная арттерапия**

     В народных детских песнях особенно заметна непосредственная связь с речевым интонированием. Диапазоны их охватывают примарные тоны детского голоса и складываются из достигнутых каждому ребенку секундовых, терцовых и квартовых интонаций. Благодаря естественности и органичности народных попевок достаточно быстро налаживается координация голоса и слуха, что незамедлительно сказывается на точности интонирования. Традиционные детские песни развивают у детей не только музыкальный слух и память, но и легкие. Дыхание, голосовой аппарат, все – кости рук, ног, мышцы, кровь – все до самой последней клетки вступает во взаимодействие, когда человек говорит, кричит, поет. Приемы свободного движения под музыку песни развивают музыкально-творческие способности детей. Характерная для русских танцев релаксация рук, особенно кистей, позволяет производить сбросы накопившихся зажимов.

     В ходе проведения нетрадиционных форм урока (урок-обряд, урок-концерт, урок-праздник, урок-путешествие) значительную роль играет терапия русским костюмом и его цветными сочетаниями, характером узора. В ходе занятий у младших школьников неизбежно повышается художественная компетенция, но помимо этого совершенно неоспоримым фактом психотерапевтической направленности становится надевание самого костюма и пребывание в нем. Работа над собственным имиджем сводится, как и любая другая психотерапевтическая работа, к смене стереотипов, к попытке увидеть привычное иным взглядом.

 **Музыкально-рациональная психотерапия**

     Музыкально-рациональная психотерапия в условиях общеобразовательной школы представляет собой совокупность приемов и методов, направленных на расширение и обогащение спектра доступных младшему школьнику переживаний и формирование мировоззрения, которое помогает ему быть здоровым и счастливым. В предлагаемом подходе объединяются эстетотерапия – лечение красотой и аретотерапия – лечение идеалами. Автор данной методики В. И. Петрушин – не является профессиональным врачом, но, будучи профессиональным музыкантом, работал по своей методике в общеобразовательных школах и больницах, с детьми и взрослыми. В результате теоретических и практических поисков родилась концепция музыкально-рациональной психотерапии, аналога которой не существует ни в нашей стране , ни за рубежом. В своей практической работе В. И. Петрушин широко использует приемы музыкально-образной медитативной психотерапии, специальные дыхательные упражнения, ритмические движения и танцы, групповой массаж, просмотр слайдов с красивыми картинами природы и шедевров мировой живописи, внимательное прослушивание аффективно насыщенных музыкальных произведений. Несомненный интерес для формирования в младшем школьнике оптимистического и жизнеутверждающего мировоззрения представляют специально созданные формулы музыкального самовнушения, а также песни, которые могут оказывать на мироощущение ребенка положительное воздействие:

- формулы психологической устойчивости («Несмотря на мои неприятности», «Только смеяться»),

- формулы расслабления и успокоения («Пальцы рук моих спокойны и расслаблены»),

- формулы защиты от беспокойства и плохих мыслей («Если хочешь ты быть спокойным»).

 **Терапия творчеством**

     Выполнение творческих заданий на уроке музыки 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.

1.     Мелодизация собственных имен.

2.     Мелодизация эмоционально окрашенных состояний («Какая удача, какая радость!», «Мне так спокойно и хорошо»).

3.     Мелодизация образов животных («Танец медведя», «Хоровод белок»).

4.     Мелодизация природных явлений («Летний дождь», «Осенний дождь»).

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

 **Сказкотерапия**

     Сказка открывает ребенку перспективы собственного роста, дарит надежду и мечты – предощущение будущего, становится неким духовным оберегом детства. Велико значение сказки для поддержания душевного мира детей.

 **Улыбкотерапия**

Медики считают, что здоровье школьников станет крепче и от улыбок учителей. Как полагают врачи, в улыбающемся учителе дети видят друга, и учиться им нравится больше. Очень важна на уроке и улыбка самого ребенка. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и школьник уже с ней смотрит на мир и на людей.

Используемая литература:

 журнал «Музыка в школе» №3 2005 г