***Ю.С.Логинова,***

*учитель музыки МБОУ «Лицей «Эврика»*

*г.Саяногорск, р.п Черемушки*

*Тема выступления: «Здоровьесберегающие технологии на уроках музыки»*

Сегодня перед школой стоит важная задача – создание условий для сохранения здоровья учащихся, т.е. разработка мер по здоровьесбережению, 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.

**Здоровьесберегающие технологии** - это система мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса.

Урок музыки сам по себе – здоровье сберегающая технология. Особенностью урока музыки является организация разных форм музыкальной деятельности школьников. Каждый урок музыки содержит в себе оздоровительный эффект, препятствует развитию переутомления, не ухудшает здоровье, а способствует его сохранению, укреплению и развитию.

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

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Оздоровительные моменты, применяемые мною на уроке музыки – это физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. Целью оздоровительных моментов является отдых центральной нервной системы, профилактика утомления, нарушения осанки, зрения. Начинаю урок в начальной школе всегда с музыкального приветствия, что является своеобразной распевкой и эмоциональным настроем.

По мнению Д. Б. Кабалевского, главной задачей музыкального воспитания в общеобразовательной школе является не столько обучение музыке само по себе, сколько воздействие через музыку на весь духовный мир учащихся, прежде всего на их нравственность. Все формы занятий со школьниками на уроке музыки направлены на их духовное развитие. И что очень важно,- музыка не может проходить мимо детей и подростков, не затрагивая их чувств и эмоций. Задача учителя – помочь формированию взглядов учащихся на музыку, как неотделимых от их взглядов на жизнь вообще.

**Здровьесберегающие технологии на уроках музыки**

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.

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

**Виды работы на уроке с позиции здоровьесбережения:**

***1) 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.

***2) Логоритмика***

В логоритмические занятия обязательно вводится речевой материал. Введение слова позволяет создавать целый ряд упражнений, построенных не на музыкальном ритме, а на стихотворном, который способствует ритмичности движений. Проговаривание стихотворных строк надо совмещать с движением. Например, топочущим шагом идти по комнате и проговаривать слова:

***Например:***

Вот поезд наш едет,

Колёса стучат,

А в поезде нашем

Ребята сидят.

Вытянуть руки в стороны, сжать кисти в кулачок, разжать и положить на пояс, при этом проговаривать:

Руки в стороны, в кулачок.

Разжимай — и на бочок.

***3) Ритмотерапия.***

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.

• Развивают музыкальный слух, ритм и память, активную речь, эмоциональность, внимательность, творчество, навыки мелкой и крупной моторики, а также слуховые, зрительные, тактильные способности к восприятию информации и концентрации внимания.

•    Улучшают общее физическое развитие, укрепляют мышечный корсет, формируют осанку.

•    Укрепляют нервную систему и являются профилактикой детских нервозов.

•    Вырабатывают навыки вербального и невербального общения.

•    Воспитывают умения взаимодействовать в коллективе, добиваясь взаимопонимания и компромиссов.

•    Ускоряют обмен информацией между левым и правым полушариями, в результате чего стимулируются процессы восприятия, распознавания, мышления.  
В целом, дети, занимающиеся музыкой, опережают сверстников в интеллектуальном, социальном, и психомоторном развитии.

***4) Музыкотерапия***

Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «исцеление музыкой». Существует много определений понятия «музыкотерапия». Значительная часть ученых считают музыкотерапию вспомогательным средством терапии.

Основной акцент ставится на приобщении детей к произведениям высокого музыкального искусства: произведения «золотого фонда» музыкальной культуры неоднократно повторяются на разных этапах обучения школьников.

Для того, чтобы музыка подействовала на ученика наибольшим образом, его необходимо специально настроить и подготовить. Настройка заключается в том, что надо сесть в удобной позе, расслабиться и сосредоточиться на звуках музыки. Наблюдения за детьми и анализ результатов показывает, что музыка, зачастую сопровождаемая просмотром репродукций произведений изобразительного искусства, прослушивание аудиозаписей «звучащей» природы, положительно влияет на их психоэмоциональное состояние. (релаксация).

А также слушание, закрыв глаза - расслабляет, дает отдых глазам, настраивает на свои внутренние ощущения, развивает творческое воображение.

***Пластическая импровизация*** (один из методов и приёмов) продолжает линию развития эмоционального отклика детей на музыку.

Например:

***1.Игра на воображаемых инструментах.***

***2.Дирижирование***

Очень полезно войти в образ дирижера и представить себе, что ты – дирижер, управляющий первоклассных оркестром.

Практические **задание на дирижирование** воспринимаемой музыкой увеличивают заинтересованность и вовлеченность в процесс восприятия, что соответственно приносит и нужный психотерапевтический эффект.

***3.Создание самых различных образов***. (Скачки на лошадях, плавные движения рук, притопы, прихлопы, полуприсядка, элементы танца и т.д.)

**Дыхательные упражнения**

Дыхание лежит в основе жизни. Еще в древности понятия «дыхание», «дух», «духовный», «вдохновение» были тесно взаимосвязаны. Фундаментом, основой голосообразования является дыхание.

Считается, что хорошее пение - это "мастерство выдоха", но чтобы "мастерски выдыхать", надо научиться "вдыхать". Простое дыхание состоит из 2-х фаз- вдох- выдох, певческое состоит из 3-х- вдох- задержка дыхания и плавный выдох.

Самая сложная задача певческого дыхания - это контролируемый и регулируемый выдох.

Умение расходовать дыхание так, чтобы оно все без остатка превращалось в звук, определяет мастерство владения актёрским речевым и певческим выдохом. В своей работе я пользуюсь методиками А.Н.Стрельниковой, Б. Емельянова, упражнениями Н. Серебряной.

***Элементы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой****.*

Предлагаемая методика была разработана педагогом-вокалистом Александрой Николаевной Стрельниковой.

Упражнения этой лечебной дыхательной гимнастики не только восстанавливают дыхание и голос, но и чрезвычайно благотворно воздействует на организм в целом:

* восстанавливают нарушенное носовое дыхание,
* улучшают дренажную функцию бронхов,
* положительно влияют на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани,
* повышают общую сопротивляемость организма, его тонус,
* улучшают нервно - психическое состояния организма.

***Артикуляционная гимнастика В. В. Емельянова.***

* Целью фонопедических упражнений является решение координационных и тренажных задач работы над голосом. Эти упражнения являются подготовительными и вспомогательными по отношению к вокальной работе. Фонопедические упражнения стимулируют мышцы, принимающие участие в голосообразовании.
* Что дают фонопедические упражнения при обучении вокалу? Это:
* Расширение диапазона
* Значительное увеличение силы звучания голоса у каждого ребенка
* Усиление насыщенности звука
* Полетность
* Улучшение вибрато
* Большая певучесть звука
* Свобода
* Раскрепощённость певческого звучания и певческого процесса в целом.
* Фонопедический комплекс состоит из 6 групп упражнений, каждая из которых имеет свое особое значение, но все эти группы взаимосвязаны.

***5) 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»).

***6) 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.

***7) 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.

Как мы видим, благодаря исследователям, изучавшим психофизиологический аспект воздействия музыки, можно считать твердо установленными следующие факты:

- музыка оказывает заметное воздействие на минутный объём крови, частоту пульса, кровяное давление, уровень сахара в крови;

- повышает и понижает мышечный тонус;

- стимулирует появление эмоций;

- улучшает вербальные и арифметические способности;

- стимулирует процессы восприятия и памяти;

 - активизирует творческое мышление.

Эту особенность оздоравливающего воздействия музыкальных произведений на организм человека можно использовать не только на уроках музыки, а и на всех других уроках во время физминуток или в заключительной части урока.

Эффективно применяю в своей деятельности различные формы и методы образовательного процесса, здоровьесберегающие технологии, благодаря которым повышается мотивация, раскрываются творческие способности, индивидуальные особенности ребенка. Создаю ситуацию успеха на уроке и во внеучебной деятельности.