**«Формирование ценности здоровья у обучающихся на уроке музыки»**

Целью здоровьесберегающих технологий на любом предмете является:

– отдых центральной нервной системы

– профилактика утомления, нарушения осанки,

– зрения.

Задачи:

• обеспечить высокую работоспособность на протяжении всего времени учебных занятий;

• отодвинуть утомление и избежать переутомления.

Сегодня перед школой стоит важная задача — создание условий для со­хранения здоровья учащихся, т.е. разработка мер по здоровьесбережению, внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.

 С древнейших времён известно о терапевтических возможностях музы­кального искусства. Музыкальная терапия вместе с арттерапией, т.е. терапией средствами изобразительного искусства, может стать эффективным методом лечения школьных неврозов.

На своих уроках я стараюсь внедрять здоровьесберегающие технологии, формировать понятие ценности здоровья у обучающихся. Начиная урок с психологического словесного настроя, я еще много чего учитываю: какой это урок по расписанию, потому что в этом случае приходится разрешить дожевать пищу, отдышаться и привести себя в порядок, «разбудить» или успокоить.

Примеры:

 Дыхание – энергетический источник голоса. Недаром говорят итальянцы: «Как вдохнешь, так и запоешь».

Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает и более качественное функционирование сердечно-сосудистой системы, посколь­ку большая нагрузка приходится на диафрагму, межрёберные мышцы, мышцы брюшного пресса, за счёт которых происходит массаж внутренних органов.

Логоритмическая гимнастика – это форма активного отдыха, наиболее благоприятная для снятия напряжения после долгого сидения. Кратковременные физические упражнения 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.

Очень важна на уроке и улыбка самого ребёнка (улыбкотерапия). Если ребё­нок поёт и улыбается, то за счёт этого звук становится светлым, чистым и свобод­ным.

В этой связи представляются уникальными возможности урока музыки как средства реализации здоровьесберегающих технологий в школе.