Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Дмитриевская средняя общеобразовательная школа»

Доклад на тему:

Здоровьесберегающие технологии на уроках музыки начальных классах.

Подготовила: Вдовкина И.В., учитель музыки

с. Дмитриевка

2021 г.

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и, прежде всего условиями жизни в школе. Именно поэтому 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 и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Как же можно улучшить здоровье младших школьников на уроках музыки с помощью здоровьесберегающих технологий?

Урок музыки сам по себе – **здоровьесберегающая 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. Именно поэтому уроки музыки как бы «разбавляют» расписание, снимая нагрузку, которую несут в себе такие предметы как русский язык, математика, иностранный язык, которые требуют большой мыслительной нагрузки.

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

Моя задача как педагога – создать условия для сохранения здоровья учащихся, то есть внедрить здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс.

Уроки музыки содержат в себе разные виды деятельности, в которые успешно можно включить использование здоровьесберегающих технологий.

 На своих уроках музыки я применяю следующие **здоровьесберегающие технологии: м**узыкотерапия, вокалотерапия, ритмотерапия, терапия творчеством, сказкотерапия, улыбкотерапия

**Музыкотерапия.**

Музыка издавна используется в терапевтической практике. Еще Гиппократ и Пифагор “прописывали” своим больным курсы лечения музыкой, достигая высоких целительных эффектов. Трудно назвать эпоху или страну, где музыка не использовалась бы в качестве одного из эффективных средств терапии. Человеку свойственно попадать под мощное телесное и духовное влияние музыки, так как он сам по своей природе является глубоко “ музыкальным” существом.

Итак,**музыкотерапия** - это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека, где музыка используется как лечебное средство. В России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году. Музыкотерапия в мире становиться признанной наукой. При Российской Академии Музыки им. Гнесиных создано отделение музыкальной реабилитации. В ряде западных ВУЗов готовят профессиональных докторов, врачующих музыкой.

**Музыкотерапия** — это контролируемое использование [музыки](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0) в [лечении](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F_(%D0%BB%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)), реабилитации, образовании и воспитании детей и взрослых, страдающих от соматических и психических заболеваний.

Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «исцеление музыкой». Существует много определений понятия «музыкотерапия». Значительная часть ученых считают музыкотерапию вспомогательным средством [психотерапии](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F), средством специфической подготовки пациентов к использованию сложных терапевтических методов. Другие авторы определяют музыкотерапию как:

— системное использование музыки для лечения физиологических и психосоциальных аспектов болезни или расстройства

— средство реабилитации, профилактики, повышения резервных возможностей организма;

— средство оптимизации творческих сил и педагогико -воспитательной работы;

— одну из новейших психотехник, которая призвана обеспечить эффективное функционирование человека в обществе, гармонизировать его психическую жизнь

 Музыка и искусство врачевания неразрывно связаны друг с другом. Музыка воздействует на определенные мозговые зоны и активизирует работу мозга в целом. По признанию многих ученых музыка способна возбудить и успокоить, ободрить и развеселить, вдохновить и воодушевить. Известно, что музыка содействует налаживанию контакта с человеком. Ученые установили, что приятные эмоции, вызываемые музыкой, повышают тонус коры головного мозга, улучшают обмен веществ, стимулируют дыхание, кровообращение, усиливают внимание и т.д.

Музыка действует избирательно: в зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором исполняется. Так, игра на кларнете влияет преимущественно на кровообращение. Скрипка и фортепиано успокаивают нервную систему. Флейта оказывает расслабляющее воздействие.

С помощью музыки можно уменьшить нервно- эмоциональное напряжение детей как во время занятий, так и во время психоразгрузочных пауз.

Говоря о многозначности музыки, психотерапевт С. Мамулов подчеркивает, что на некоторых людей она влияет острее, чем слово. Музыка может умиротворять, расслаблять, активизировать, облегчать печаль, вселять веселье; усыплять и вызывать приток энергии, будоражить, создавать напряжение, вызывать агрессивность.

Излишне громкая музыка с подчеркнутыми ритмами ударных инструментов вредна не только для слуха, но и для нервной системы.

 Я, как учитель, стараюсь подбирать музыкальные произведения, чтобы добиться нужного эффекта расслабления или повышения активности детей на уроке.

Любая музыка ассоциируется лично для каждого человека с каким - то событием, вызывает определенные эмоции.

Традиционная форма работы с музыкой - это пассивное ее восприятие. Музыкальный материал здесь выступает в качестве фона, не требующего специального вслушивания, осмысления, переживания содержания звучащего сочинения. Здесь музыка выполняет функцию катализатора эмоциональных процессов.

Очень хороша и результативна фоновая музыка во время релаксационных процедур, бесед, свободного рисования, так как она усиливает вовлеченность детей в процесс работы.

Я использую в эти моменты урока произведения “Золотого фонда” мировой музыкальной культуры. Следует отметить, что даже если предлагаемые произведения просто звучат на переменах, в группах, во время выполнения какой-либо деятельности обучающихся – они оказывают трофотропное (питающее) действие на детский организм.

 Из опыта своей работы я составила свой список музыкальных произведений, которые несут в себе различные воздействия на организм младших школьников на уроках музыки:

 - Музыка И.С.Баха, В.А.Моцарта, Л.Бетховена оказывают антистрессовое воздействие, нормализует настроение.

- “Болеро” М.Равеля обладает колоссальным возбуждающим действием в работе с вялыми, апатичными детьми.

- “Каприз № 24” Н.Паганини повышает тонус организма, настроение.

 - Пьесы из цикла “ Времена года” П.И. Чайковского (Баркарола, Осенняя песнь) уравновешивают нервную систему.

- “Лунная соната” Л.Бетховена (Соната № 14) снимает раздражение и успокаивает.

- Для снятия чувства тревожности рекомендуется прослушивание “Вальсов” И. Штрауса.

- В качестве тонизирующего средства рекомендуется прослушивание Второй “Венгерской рапсодии” Ф.Листа, “Маленькой ночной серенады” В.Моцарта.

- Энергетической направленностью отличается “Революционный этюд № 12” Ф.Шопена.

- Своеобразным успокоительным средством могут быть произведения Ф.Шуберта “Аве Мария” (вокальный и инструментальный варианты) и “Мелодия” К.Х. Глюка.

 На основе своих наблюдений за детьми в процессе звучания музыки я заметила, что необходимо:

- продолжительность звучания музыки должна составлять от 5-10 до 15-20 минут в зависимости от возраста детей и ситуации для ее прослушивания;

- использовать для прослушивания произведения, которые особенно понравились детям.

 Проанализировав результаты применения элементов музыкотерапии на своих уроках, я выделила для себя их принципы воздействия на здоровье детей младшего школьного возраста и сделала следующие выводы:

- музыка, зачастую сопровождаемая просмотром репродукций произведений изобразительного искусства, положительно влияет на их психоэмоциональное состояние;

- музыка как ритмический раздражитель стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и вегетативной сфере.

- ритм вальса оказывает успокоительное воздействие. Быстрые пульсирующие ритмы действуют возбуждающе, мягкие ритмы успокаивают.

- не меньшей силой воздействия, чем ритм обладает музыкальная интонация. Диссонансы возбуждают, консонансы успокаивают.

- эмоциональная окраска образов, возникающих при музицировании, различна в зависимости от индивидуальных особенностей степени музыкальной подготовки, интеллектуальных особенностей человека.

**1. Упражнения по музыкотерапии. «Нарисовать в своём воображении картину».**

**П.И.Чайковский «Песня жаворонка».**

По взмаху «волшебной палочки» дети закрывают глаза, расслабляются. Голос учителя звучит мягко, проникновенно: «представьте, как красиво вокруг: светит яркое, ласковое солнышко, согревая нас своими золотистыми лучами; среди густой, зелёной травы «разбрелись» полевые цветы: ромашки, колокольчики, васильки; с цветка на цветок перелетают восхитительные красивые бабочки. Слышите, как стрекочут кузнечики, звенят крылышками стрекозы, жужжат жуки, в вышине поёт жаворонок? Вдруг подул лёгкий ветерок и зашуршал травой…».

Учитель просит ребят дополнить эту звуковую «картину».

 На уроках музыки большое внимание уделяется пению, где дети овладевают основными приемами вокально-хоровой техники. И тут я применяю еще одну здоровьесберегающую технологию – **Вокалотерапия.**

В процессе пения – сольного или хорового – укрепляется певческий аппарат, развивается дыхание, положение тела во время пения (певческая установка) способствует воспитанию хорошей осанки. Все это положительно влияет на общее состояние здоровья учащихся.

В голосообразовании участвует ряд органов: орган слуха с его тонким устройством, сложная система голосового аппарата, органы дыхания. Они составляют одно целое, один комплекс, их деятельность строго согласована и подчинена центральной нервной системе.

Пение благотворно действует на бронхо-лёгочную систему, почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце.

Очень часто на своих уроках музыки я использую набор специальных дыхательных и голосовых упражнений, правильный подбор которых обеспечивает более качественное функционирование сердечнососудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, за счет которых происходит массаж внутренних органов.

Если рассматривать лечебные звуки и звукосочетания с позиции **вокалотерапии** (то есть не столько в плане их произнесения, сколько в плане их «пропевания») то с учетом открытий в современной науки рекомендации в этой специфической области будут следующими:

**Гласные звуки**

А- снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

Э- улучшает работу головного мозга;

И- лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, «прочищает» нос;

О- оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

У- улучшает дыхание, стимулирует работу почек, мочевого пузыря, предстательной железы (у мужчин), матки и яичников (у женщин);

Ы- лечит уши, улучшает дыхание.

**Звукосочетания**

ОМ – снижает кровяное давление;

АЙ, ПА – снижают боли в сердце;

УХ, ОХ, АХ – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных **согласных**звуков (лучше их пропевать)

В, Н, М – улучшает работу головного мозга;

С – лечит кишечник, сердце, легкие;

Ш – лечит печень;

Ч – улучшает дыхание;

К, Щ – лечат уши;

М – лечит сердечные заболевания.

Большое значение имеет и интенсивность произношения («пропевания») звуков. При заболеваниях сердца или легких она должна быть низкой или средней. При терапии внутренних органов более высокой.

Для усиления концентрации лечебного воздействия произносимых или «пропеваемых» звуков (звукосочетаний) мы с детьми кладем свою руку на ту область организма, где находиться подвергающийся звукотерапии орган, и представляем этот орган здоровым и активно работающим.

Чтобы добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление на уроках хорового пения можно я использую на уроках музыкально – ритмические упражнения.

Они выполняют релаксационную функцию (переключение внимания на другой вид деятельности – уже отдых).

**2. Упражнения по вокалотерапии. «Голоса природы»**

Серия упражнений представляет собой игру со звуками, в которой используются возможности звукотерапии. Дети имитируют писк комара: на звук з-з-з они поют в высокой тесситуре сначала на одной ноте, затем звучание «колеблется» в пределах полутона.

Звуком ж-ж-ж можно изображать жужжание жука. Дети поют «ж» сначала на одном звуке, затем восходящим движением звука (глиссандо) изображают взлёт жука. После этого нисходящим движением изображается приземление жука.

Для активизации диафрагмы используется упражнение «Кузнечик»: разные гласные звуки поются отрывисто (стаккато), при этом интенсивно работает брюшной пресс.

Упражнение «Шмель»: дети поют звук «у» на одной низкой ноте, поворачивают туловище справа налево и обратно, сначала разводя руки в стороны, как крылья, а затем опуская их вниз («крылья» складываются). При этом звук сначала усиливается (крещендо), а затем затихает (диминуэндо).

Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса. Это отличное средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения.

Забота о целенаправленном развитии детских голосов – необходимая составная часть работы с хором. Вокально-хоровая работа способствует развитию и совершенствованию голоса каждого учащегося, и в результате повышаются чисто голосовые, звуковые качества.

**Дыхательная терапия.**

Дыхательная музыкотерапия – это тренинг дыхательной функции человеческого организма. Особое место в ней отводится пению. Ведь искусство пения – это ещё и искусство дыхания.

**Ритмотерапия.**

Бывает, что потребность в проведении **ритмотерапии** возникает и тогда, когда в разучиваемом произведении не получается тот или иной ритмический рисунок. Иногда заведомо трудное место я подготавливаю специальными ритмическими упражнениями, а уже потом разучиваю вместе с детьми.

**Ритмотерапия** включает в себя следующие разделы - **логоритмическая гимнастика, музыкально-ритмические движения, танцевальные движения.**

**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.

**Музыкально-ритмические движения.**

Используя на своих уроках музыкально-ритмические движения, я выяснила, что они активизируют деятельность обучающихся на уроках музыки, влияют на личность ребенка, давая выход к самовыражению, помогают добиться эмоциональной разрядки.

Танец, мимика и жест являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Движение под музыку является одним из приемов освоения и закрепления ключевых и частных знаний музыкального искусства, а также одним из приемов контроля этого освоения.

Это важно для младших школьников, которые при помощи движений смогут выделить главные признаки трех жанров, разрешить проблемные ситуации на уроке, определить национальный колорит музыки народов мира, а также решить другие задачи, поставленные перед ними на уроках музыки.

На своих уроках музыки я использую простейшие движения, которые можно исполнить в стенах кабинета, за партами. Эти движения понятны и доступны всем обучающимся марширование; движение рук (фразировка); элементарные танцевальные движения; игра на воображаемых музыкальных инструментах; условное (графическое)изображение музыки;“свободное дирижирование”.

С помощью этих заданий дети на моих уроках определяют темп, динамику, различные штрихи. Вроде бы небольшой круг движений, но благодаря им на уроке музыки решается целый ряд важных задач воспитания, образования и развития: усвоение основных тем программы; осмысление закономерностей музыкального искусства; постижение музыкального языка, средств его выразительности и их значение; развитие музыкальности; активизация процессов познания и деятельности учащихся на уроках;формирование двигательной сферы и т.п.