# Использование здоровьесберегающих технологий

# на уроках музыки

Гусева Елена Ивановна

# учитель музыки МБОУ СОШ №8

# г. Торжок Тверская область

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. **Цель данной работы** – показать особенности применения различных видов работы на уроке музыки с позиции здоровьесбережения, их эффективность в сохранении и укреплении здоровья школьника. Эта цель конкретизируется **в решении следующих задач:** 1) раскрыть виды деятельности на уроке с позиции здоровьесбережения; 2) определить эффективность применения их на уроке; 3) раскрыть музыкальные технологии; Именно практика показывает, что учитель, владеющий всем комплексом знаний, умений и навыков в различных областях музыкально – педагогической деятельности, сможет квалифицированно проводить уроки музыки. Музыкальное воспитание должно строится на принципах отбора специальных методов применительно к возрасту и способностям детей – это и определило новизну и актуальность данной работы Под здоровьесберегающим сопровождением уроков музыки мы понимаем создание таких условий, форм и методов обучения, которые будут способствовать формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся. Учитывая, что музыкальное воспитание – это часть эстетического воспитания, для нас важно создать условия для формирования духовного здоровья. 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. **Здровьесберегающие технологии на уроках музыки**  **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. 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. 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. 2) 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. 3) 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. 4) 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 психоэмоциональное состояние. 5) Фольклорная арт-терапия В народных детских песнях особенно заметна непосредственная связь с речевым интонированием. Диапазоны их охватывают примерные 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. 6) 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 арт-терапия – 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 эффективно 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 то беспокойства и плохих мыслей (Если хочешь ты быть спокойным»). 7) 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. 8) 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. 9) 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.  **Технология урока музыки в рамках «Стандартов второго поколения».** Содержание учебного курса предмета «Музыка» в рамках Стандартов второго поколения для общеобразовательной школы основано на концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности, личности творческой, способной генерировать идеи, воплощая их в жизнь. В основной школе происходит становление и развитие системы ценностных ориентаций и мотиваций личности, поэтому содержание предмета «Музыка» становится особенно актуальным, и представляет собой неотъемлемое звено в системе общего образования. Особенности содержания этого курса обусловлены спецификой музыкального искусства как социального явления, задачами художественного образования и воспитания. При изучении музыки закладываются основы систематизации, классификации явлений, алгоритмов творческого мышления на основе восприятия и анализа музыкальных художественных образов, что определяет развитие памяти, фантазии, воображения учащихся, приводит их к поиску нестандартных способов решения проблем. Развитие вышеперечисленных способностей необходимо в любой созидательной сфере человеческой деятельности, делает жизнь человека одухотворенной, яркой, интересной, разумной. Сформированные навыки активного диалога с музыкальным искусством становятся основой процесса обобщения и переосмысления накопленного эстетического опыта. УУД - универсальные учебные действия обеспечивают этапы усвоения содержания курса обучения и тесно связаны с достижением метапредметных результатов, т.е. таких способов действия, когда учащиеся могут принимать решения не только в рамках заданного учебного процесса, но и в различных жизненных ситуациях. Это очень актуально в наше время, потому что в современном мире требуются такие качества человека как мобильность, креативность, способность применять свои знания на практике, умение мыслить нестандартно. Личностные учебные действия по предмету выражаются в стремлении реализации своего творческого потенциала, готовности выражать и отстаивать свою эстетическую позицию; в формировании ценностно-смысловых ориентаций и духовно-нравственных оснований, развитии самосознания, позитивной самооценки и самоуважения, жизненного оптимизма.Учащимся важно ясно представлять цель предмета, а именно, что музыкальное произведение, представляющее настоящее искусство, это мысль, выраженная в виде звуков, которая провозглашает духовно-нравственные ценности человечества. Приобщение к шедеврам мировой музыкальной культуры народному, профессиональному музыкальному творчеству способствует формированию целостной художественной картины мира, воспитанию патриотических убеждений, толерантности жизни в поликультурном обществе, развитию творческого, символического, логического мышления, воображения, памяти и внимания, что в целом активизирует познавательное и социальное развитие учащегося. Коммуникативные учебные действия по предмету формируют умение слушать, способность встать на позицию другого человека, вести диалог, участвовать в обсуждении значимых для каждого человека проблем жизни и продуктивно сотрудничать со сверстниками и взрослыми.

Снизить усталость от урока помогает физминутка, которая необходима для полноценного физического и психического здоровья, развития двигательных умений и навыков, укрепления опорнодвигательного аппарата. Особое внимание уделяется осанке: Прямое положение туловища и головы. Развёрнутая грудная клетка. Отведённые назад плечи, находящиеся на одном уровне. Нормальные естественные изгибы позвоночника Выпрямленные в тазобедренных и коленных суставах ноги. Лопатки спины на одной высоте. Дыхательная гимнастика Разминка мимических мышц лица Эти здоровьесберегающие технологии при выполнении трудных задач создают предпосылки гарантированного успеха.Демонстрировать юмор, оптимизм, слова для поддержки.Через игровые мероприятия, увеличивая объем двигательных действий, развивается пространственная ориентировка, психические функции, самостоятельность, инициативность, ответственность, взаимопонимание. Таким образом работа учителя музыки по применению здоровьесберегающих технологий на уроках музыки вносит весомый вклад в решение педагогическим коллективом одной из важнейших задач, стоящих перед современной школой, - создание условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся.