**Здоровьесберегающие технологии на уроках музыки**

В настоящее время, в век передовых технологий, особенно остро

встает проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения. Прогресс, как оказалось, не лучшим образом влияет на здоровье. Сказывается и ухудшение экологической обстановки во всем мире, малоподвижный образ жизни, перегруженность информацией из многочисленных источников.

Здоровье лежит в основе благополучия любого человека,

ведь только здоровый человек может добиться успехов в жизни, быть

активным творцом в окружающем мире. Уровень современной жизни

предъявляет высокие требования к человеку и его здоровью. Большинство детей (около 90 %) школьного возраста имеют различные отклонения в состоянии здоровья: ослабление зрения, опорно-двигательного аппарата, неврологические нарушения, что ведет к отставанию в учебе, так как пропуски по болезни ведут к пробелам в знаниях. Именно эти обстоятельства и побудили взяться за изучение проблемы сохранения здоровья ребенка в условиях обучения в общеобразовательной школе.

Каким образом можно посредством урока музыки сохранить и укрепить здоровье учащихся? О благотворном влиянии музыки знали еще в глубокой древности. Первым оценил лечебное действие звуков Пифагор. Он же, кстати, и предложил понятие «музыкальной медицины». Одни мелодии великий ученый использовал «чтобы лечить пассивность души, чтобы не теряла она надежды и не оплакивала себя», другие мелодии – «против ярости и гнева, против заблуждений души».

Платон придавал музыке важное государственное значение, так как считал ее мощным средством воздействия на сознание и чувства людей.

В Китае уже много веков назад музыка использовалась достаточно широко и в соответствии с правилами традиционной китайской медицины. Целительная сила музыки подчеркивалась в трактатах Конфуция и в составленной им «Книге песен». Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Основой любого образовательного процесса является урок и его

влияние на здоровье учащихся является наиболее важной частью в этой

сфере. Большинство критериев, о которых говорит традиционная методика, касаются сугубо педагогических аспектов проведения урока. Однако почти каждый из этих элементов связан с проблемой сохранения здоровья учащихся.

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно

психологический комфорт учащихся во время урока. С одной стороны,

таким образом решается задача предупреждения утомления учащихся, с

другой – появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка. Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика

выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление – вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и

эмоциональной приподнятости работоспособность учащегося заметно

повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному

усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

Следующим обязательным аспектом можно назвать продолжительность и чередование различных видов учебной деятельности. Нормой продолжительности одного вида работы считается 7-10 минут.

Выстраивая ход уроков в начальных классах, основное внимание нужно уделять специальному развитию способности естественного, радостного существования в процессе музыкальной деятельности: снятию внутренних зажимов, постановки дыхания, двигательному раскрепощению ребенка. У детей младшего школьного возраста быстро наступает усталость, что способствует снижению внимания на уроке. Они способны сосредоточиться лишь на том, что им интересно или нравиться.

Обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока в соответствии с современными требованиями являются физкультминутки.

**Физминутки** проводятся через 20 минут от начала урока. Применяемые упражнения должны носить эмоциональный характер, что будет способствовать созданию благоприятной атмосферы на уроке. Физкультминутки на уроках музыки – это также один из видов практической деятельности учащихся (дыхательная гимнастика, музыкально- ритмические упражнения, пластическое интонирование).

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 ощущение её связками, мышцами, движением, дыханием. Кроме того, специально подобранная музыка дозировано тренирует эмоциональный мир ребенка и повышает уровень иммунных процессов в организме, т. е. приводит к снижению его заболеваемости. Для того чтобы музыка подействовала на ученика наибольшим образом, учителю необходимо специально настроить и подготовить его перед прослушиванием музыкального произведения. Настройка заключается в том, что дети должны сесть в удобной позе, расслабиться. При повторном прослушивании учитель может использовать репродукции картин художников, видеосюжеты, заранее подготовленные и связанные с тематикой урока, а главное, с содержанием музыкального произведения. Наблюдения за детьми и анализ результатов показывают, что такое восприятие произведений искусства положительно влияет на их психоэмоцианальное состояние.

Опираясь в своей работе на здоровьесберегающие технологии, особое внимание я уделяю вокально-хоровой работе с учащимися, которая помогает формированию в младшем школьнике оптимистического и жизнеутверждающего мировоззрения.

**Исполнение песен** несет в себе начало следующих видов тренинга: интонационный, дыхательный, дикционный, образно-визуальный, ритмический, двигательный.

Голос- это своеобразный индикатор здоровья человека. Взяв на вооружение упражнения по «реабилитации» голосовых связок, улучшению состояния здоровья через произносимые и пропеваемые звуковые сочетания, можно провести тренинг, который предполагает: устранения бормотания у доски, координацию дыхания с речью, улучшение артикуляции и дикции, устранение монотонности в голосе.

Каждый урок музыки хорошо начинать с подготовки голосового аппарата детей.

**Распевка** выполняет несколько функций: физиологическая подготовка певческого аппарата к работе (дыхание, артикуляция, слуховой контроль) и психологическая подготовка исполнителя к пению. Учитель предлагает прислушаться к звукам за окном и попробовать их повторить, при этом соблюдая правила пения. Очень хорошо, у ребят, получается, изобразить звук ветра то усиливающегося, то затихающего; данное упражнение также помогает ребятам осознать роль динамических оттенков в музыке. Детям предлагается спокойно вдохнуть и задержать дыхание, после этого неторопливо выдохнуть воздух, но при этом напевать звук «у» усиливая и уменьшая его уровень громкости.

Очень любят на уроках ребята использование **ритмотерапии.** Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Движение и танец снимают нервно-психическое напряжение. Для пластических импровизаций подбираются произведения, в которых ярко и наглядно раскрывается музыкальный образ.

**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 ученика. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и школьник уже с ней смотрит на мир и на людей.

Музыкальная терапия может стать эффективным методом лечения школьных неврозов, которые сегодня всё больше поражают учащихся, как в процессе получения образования, так и в современной жизни вообще.

В этой связи представляются уникальными возможности урока музыки как средство реализации здоровье сберегающих технологий.