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.

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.

На уроках музыки большое внимание уделяется пению, где дети овладевают основными приемами вокально-хоровой техники. Это дает возможность выразительно исполнять песни, различные по характеру. Например, в песне “Почему медведь зимой спит” на слова А.Коваленкова, музыку Л.Книппера 1 куплет исполняется спокойно (идет рассказ автора), затем медленно, тяжело и переваливаясь (изображается медведь); 2куплет – громко, суетливо (медведь испугался и влез на сосну), и назидательно (дятел поучает медведя); 3 куплет – колыбельная (медведь спит в берлоге). У детей расширяется диапазон, вырабатываются ансамблевые, интонационные навыки, техника хорового пения (например, пение в быстром темпе, четкое выговаривание скороговорок, различные виды дыхания – быстрый, короткий вдох, пользование цепным дыханием). Вокально-хоровая работа способствует развитию и совершенствованию голоса каждого учащегося, и в результате повышаются чисто голосовые, звуковые качества.

Наряду с основными формами музыкальной работы с детьми в начальных классах и в среднем звене используются: логоритмика, ритмотерапия, фольклорная арттерапия и другие формы, с которыми довольно тесно связанна вокально-хоровая деятельность детей.

 Например ритмотерапия.Она включает в себя следующие виды деятельности: марширование, движение рук (фразировка), танцевальные движения. Заострить внимание я хотел бы на движениях рук (фразировке). Этот вид движения требует внимания, помогает выработке навыков вокально-хоровой работы, средств выразительности (темп, динамика), изобразительности в музыке. Разберем несколько примеров:

 “Во поле береза стояла” - показ фраз руками помогает работе над высокой певческой позицией – кантиленой, дыханием, мягкой атакой, одновременным вступлением и окончанием фраз.

“Уж как шла лиса” - передает шаг лисы, мягкость ее жестов, что помогает формированию мягкой атаки, кантилене, верному звукообразованию, чистому интонированию большой секунды.

“Карусель” - круговое движение руки подчеркивает изобразительность в музыке, передает движение мелодии и способствует формированию вокально-хоровых навыков.

В песне Т.Попатенко “Скворушка прощается” движение рук подчеркивает близость разговорной и музыкальной речи.

В “Песне Сольвейг” Э.Грига и французской народной “Пастушьей песне” движение рук показывает формообразующее значение фразы.

Данный вид движения продолжается и в старших классах, т.к. там продолжается совершенствование вокально-хоровой работы, где работа над фразой помогает учителю разрешить многие проблемы при разучивании песен и слушании музыкальных произведений.

Наряду с ритмотерапией можно выделить фольклорную арттерапию. Арттерапевтические методы и приемы, применяемые на уроках музыки, направлены на регуляцию психологического состояния обучающихся средствами музыки. Русский песенный фольклор – это естественная система арттерапии, включающая в себя извлечение звуком, музыкой, движением, драмой, рисунком, цветом и несущая скрытые инструкции по сохранению целостности человеческой личности. В фольклоре действительно есть врачующее начало. Традиционные детские песни, исполняемые детьми на уроках музыки, развивают у детей не только музыкальный слух и память, но и легкие, дыхание, голосовой аппарат.

Так же нужно сказать и о самом большом разделе музыкальных здоровье сберегающих технологий – это музыкатерапия. 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.

Музыкотерапия включает прослушивание музыкальных произведений, пение песен, выполнение ритмических движений под музыку, сочетание музыки и изодеятельности. Таким образом, музыка и хоровое пение в частности способствует улучшению эмоционального состояния детей, содействует коррекции и развитию ощущений, восприятий, представлений, стимулирует речь, нормализует просодическую сторону (темп, тембр, ритм, интонацию, силу голоса и т.д.).

Вот несколько музыкальных произведений, которые оказывают особое воздействие на здоровье детей:

 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 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.

От головной боли в Институте традиционной медицины и музыкальной терапии (руководитель – академик С.Шушарджан) рекомендуют прослушивание произведений А.Хачатуряна из Сюиты “Маскарад” (Галоп, Вальс).

В качестве тонизирующего средства рекомендуется прослушивание “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” Х.Глюка.

На основе наблюдений за детьми в процессе звучания музыки и разучивания вокально-хоровых произведений следует отметить:

- используйте для прослушивания и разучивания произведения, которые особенно понравились детям;

- продолжительность звучания музыки или работа над разучиванием произведения должна составлять от 5-10 до 15-20 минут в зависимости от возраста детей и ситуации для ее прослушивания и разучивания.

Результаты применения элементов музыкотерапии совместно с вокально-хоровой работой свидетельствуют о том, что обучающиеся становятся более спокойными и доброжелательными, лучше усваивают учебный материал.

В.Бехтерев считал, что среди вспомогательных средств общения самым действенным является музыка. Восприятие музыки не требует предварительной подготовки и доступно детям.

Цель уроков музыки состоит в создании положительного эмоционального фона; снятии фактора тревожности, возникающего у данного контингента детей; стимуляции двигательных функций; развитии и коррекции сенсорных процессов (ощущений, восприятий, представлений), их способностей; растормаживании речевой функции.

Где бы вы ни жили, где бы вы ни были, постарайтесь всегда и во всем слышать музыку, звенящую жизнью. И пусть это будет живая музыка дождевой капли, торжественная песнь океана, тихий шелест травинки или гул могучих сосен. Пусть этот шум природы сольется с музыкой, сотворенной человеком.