Муниципальное образование город Армавир

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-

средняя общеобразовательная школа № 19

***«Влияние музыки на здоровый образ жизни человека».***

Система работы по пропаганде здорового образа жизни.



Выполнила: Мальсагова Ольга Аркадьевна,

учитель музыки.

*«Музыка – целитель здоровья».*

*Владимир Бехтерев*

**Срок реализации**: 2011 – 2016гг.

**Возраст** детей: 1-8 класс.

**Цель.** Реализация системы работы по пропаганде здорового образа жизни средствами музыки в рамках ФГОС.

**Задачи.**

- Изучить теоретический материал по данной теме.

- Провести тестирование и сравнительную диагностику оценки функционального состояния учащихся до и после прослушивания классических музыкальных произведений.

- Предложить рекомендации по оздоровлению организма средствами музыкального искусства.

**Актуальность.** Необходимость разработки продиктована следующими обстоятельствами:

- Отсутствие информированности школьников и их родителей о том, как музыка может положительно влиять на здоровь**е** детей.

**Гипотеза.** Если духовно развивать человека средствами музыкального искусства, о это благотворно повлияет на состояние его здоровья.

Если разработать новую здоровьесберегающую методику, при использовании интеграции музыкального искусства и психологии в образовательной деятельности детей старшего возраста, то это будет способствовать:
• стойкой мотивации к музыкальным видам деятельности, желанию развиваться и самосовершенствоваться; появлению чувства уверенности в своих возможностях, радости общения с музыкой, с песней;
• развитию эмоциональной и интеллектуальной сферы, психических процессов, преодолению страхов и застенчивости;
• улучшению эмоционального настроя детей, психологического климата в коллективе;
• снижению эмоционального напряжения, агрессивности, тревожности.

**Методы исследования**. Изучение и анализ литературы по данной теме проекта, наблюдение, практические занятия.

**Практическая значимость.** Материалы данного проекта могут быть использованы в целях пропаганды оздоровления человека средствами классической музыки. Предложенные рекомендации будут интересны тем, учителям, учащимся и их родителям, а также тем, кто заботится о своём здоровье и любит музыку.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап**  | **Цель** | **Система мероприятий.**  |
| Организационно-подготовительный. | Повышение компетентности педагога в области музыкально-оздоровительной деятельности | 1. Изучение опыта работы педагогов-новаторов по теме проекта и подбор программно-методического обеспечения для его реализации.2. Накопление информации и материалов по использованию здоровьесберегающих технологий. |
| Практический. | Дополнение содержания музыкальных занятий с учетом реализации задач оздоровления детей. | 1.Практические занятия по здорвьесберегающим технологиям (переход от младшего звена к среднему) в рамках реализации ФГОС.2. «Виды музыкальной деятельности как средства оздоровления детей» /фольклорная работа/.3. Познавательная беседа: «Благотворное влияние хорового пения».4. Беседа **«**Влияние музыки на здоровье школьника».5. Беседа «Лечебная сила звуков музыкальных инструментов».6. «Охрана голоса в переходном возрасте мальчиков и девочек». Беседа и практические упражнения.7. Составление детьми проектов о здоровом питании.8. Работа с родителями «Познай себя и своего ребёнка».  |
| Заключительный. | Анализ достижения целей и полученных результатов. | Составление презентации: «Влияние музыки на здоровый образ жизни человека». |

**План реализации.**

1. **Организационно-подготовительный этап**.

- Выявление проблемы, формулирование темы, целей и задач.

- Сбор необходимой информации в различных изданиях, а также в сети Интернет.

- Диагностика учащихся.

2. **Практический этап.**

1)Практические занятия по здорвьесберегающим технологиям при переходе от младшего звена к среднему в рамках реализации ФГОС. Наряду с основными формами музыкальной работы с детьми в начальных классах и в среднем звене во внеурочной деятельности используются: логоритмика, ритмотерапия, фольклорная арттерапия, музыкально-рациональная психотерапия,сказкотерапия, улыбкотерапия. Учащиеся знакомятся с возрастными особенностями голосового аппарата.

2. «Виды музыкальной деятельности как средства оздоровления детей».

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 развивают у детей не только музыкальный слух и память, но и легкие, дыхание, голосовой аппарат. Характерная для русских танцев релаксация рук, особенно кистей, позволяет производить сбросы накопившихся зажимов. Используя нетрадиционные формы урока (урок-обряд, урок-концерт, урок-праздник, урок-путешествие) значительную роль играет терапия русским костюмом и его цветовыми сочетаниями, характером узора.

3) Познавательная беседа: «Благотворное влияние хорового пения».

Цель занятий в этом объединении - помочь детям осознать привлекательность хорового пения, его полезность для здоровья, попробовать свои силы в совместном творчестве. Систематические занятия пением развивают экономное дыхание, благотворно влияют не только на функции дыхательного аппарата, но и на стенки кровеносных сосудов, укрепляя их. Звук, зарождающийся во время пения, только на 15-20% уходит во внешнее пространство. Остальная часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибрации. Это своеобразный вибрационный массаж внутренних органов может стимулировать и улучшать их работу.

4**)** Беседа **«**Влияние музыки на здоровье школьника».

Во время беседы дети получают информацию о влиянии музыки на человека, учёные установили чудодейственный эффект многих классических произведений. Особенно огромное количество разговоров ведётся вокруг творений таких гениев как Моцарт, Вивальди, Григ, Бетховен, Шуберт, Шуман, Чайковский и Дебюсси. Считается, что музыка Моцарта активизирует мозговую деятельность и способствуют быстрому усваиванию информации. Снять головную боль помогут «Фиделио» Бетховена, Полонез Огинского и «Венгерская рапсодия» Листа. Школьники слушают произведения не только в записи, но и в живом исполнении учеников и преподавателя музыки. Положительное влияние музыки на человека оказывают и народные композиции. Этническая музыка помогает расслабиться и успокоиться. Возвращая человека к его историческим корням, народная музыка способствует открытию энергетических центров и нормализации жизненных потоков. Очищает пространство от негативного воздействия, насыщает энергией биополе человека.

 Существует музыка во благо и музыка во вред. С детского возраста необходимо знать, что бесконтрольное воздействие на организм и психику человека определённой музыки не ограничивается акустическим раздражением, есть множество данных о формировании психосоматических расстройств, а в дальнейшем, утрате здоровья. Ведь музыкальный ритм, темп, тональность, параметры мелодий и другие характеристики музыкальных произведений воздействуют не только на эмоциональное состояние, но затрагивают нервную, эндокринную, сердечно-сосудистую системы. Такое воздействие приводит организм в состояние стресса.

5) Беседа «Лечебная сила звуков музыкальных инструментов».

Значение имеет не только стиль музыки, ритм и тональность, а и то, на каком музыкальном инструменте было исполнено произведение. Звучание каждого музыкального инструмента оказывает влияние на определённую систему организма человека.

Так,игра на фортепиано помогает гармонизировать психику, нормализует работу почек и мочевого пузыря, очищает щитовидную железу. Звуки органа стимулируют мозговую деятельность, способствуют нормализации энергетических потоков в позвоночнике.

Струнные инструменты: гитара, арфа, скрипка, виолончель — нормализуют работу сердечно-сосудистой системы. Кроме того, звучание этой группы инструментов вызывают у человека сострадание, готовность к самопожертвованию.

Духовые инструменты способствуют работе дыхательной системы, очищают лёгкие и бронхи. Благотворно влияют на кровообращение.

Ударные инструменты, в свою очередь, помогают восстановить ритм сердца, лечат печень и кровеносную систему.

6) Беседа и практические упражнения.

 «Охрана голоса в переходном возрасте мальчиков и девочек».

Здесь уделяем особое внимание гигиене голоса: форсирование звука как не сорвать голос, восстановление голоса, пение в условиях напряжённой работы. Выступление на сцене обязывает певца быть привлекательным, улыбчивым, жизнерадостным, бодрым, энергичным. И поэтому для вокалиста важно иметь крепкое здоровье, ведь малейшее недомогание – насморк, боль в горле – сразу скажутся на качестве пения. Знакомство с практическими упражнениями: свободное резонаторное звучание, дыхание, вокальные упражнения, вспомогательные упражнения.

7) Работа с родителями «Познай себя и своего ребёнка». Родители знакомятся с памяткой о терапевтические возможностях музыкального искусства.

- Звуки колокола, содержащие резонансное ультразвуковое излучение, за считанные секунды убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа;
- кларнет улучшает работу кровеносных сосудов;
- флейта оказывает положительное воздействие на легкие и бронхи, помогает одолеть кашель;
- труба эффективна при радикулитах и невритах;
- струнные наиболее эффективны при болезнях сердца; способны излечить плохое настроение;
-альт излечивает неврозы;
- арфа способствует возвращению в доброе и бодрое расположение духа;

- духовная религиозная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя; является анальгетиком в мире звуков, то есть снимает боль.
- музыка может укреплять иммунную систему, улучшать обмен веществ и, как следствие, активнее идут восстановительные процессы; повышает способность организма к высвобождению эндорфинов- мозговых биохимических веществ, помогающих справиться с болью и стрессом.
- музыкальная терапия может использоваться для лечения сахарного диабета, крови.
ФИЗВОКАЛИЗ.
Звук «А-А-А» - стимулирует работу легких, трахеи, гортани, оздоравливает руки и ноги.
Звук « И-И-И»- активизирует деятельность щитовидной железы, полезен при заболеваниях ангиной, улучшает зрение и слух.
Звук « У-У-У»- усиливает функцию дыхательных центров мозга и центра речи, устраняет мышечную слабость, вялость, заболевания органов слуха,
Звук « М-М-М» - с закрытым ртом стимулирует лобно-теменную область мозга, снимает психическую утомляемость, улучшает память и сообразительность.
Звук « О-О-У-У-М-М-М» - через вибрации всех отделов мозга комплексно оздоровляет различные органы и системы. Оно весьма эффективно помогает от храпа, укрепляя мягкое нёбо и голосовые связки.
Система физвокализа, включающая в себя работу мышц и голоса,- хороший путь к хорошему здоровью без применения лекарств.
Проводится анкета для родителей: «Напряженность эмоционального и функционального состояния».

**3. Заключительный этап.**

- Классические произведения способны оказать благотворное влияние не только на здоровье и умственные способности, но и на внешние данные ребенка. Сегодня уже доподлинно известно, что от качества музыки, которую слушают дети, зависит состояние их здоровья.

- Осознать свои способности, создать условия для их развития,

способствовать сохранению и укреплению здоровья ребенка, это те задачи,

которые успешно решаются в нашей школе при правильной организации

здоровьесберегающих технологий.

- Гармония звуков способствует формированию эстетического вкуса, развивает интеллект, усидчивость и даже черты лидера.

**Результат**:

В результате проведённой работы в течение 2011 – 2014г. произошли заметные изменения.

Значительно увеличилось число детей с высоким уровнем представлений о здоровом образе жизни. Данный факт подтверждает, что формирование основ культуры здорового образа жизни у детей будет идти эффективнее при использование разных форм и средств воспитательной работы. Здоровый образ жизни школьника – это условие не только здоровья, но и дальнейшей успешной профессиональной деятельности каждого ребенка.

**Литература.**

- «Здоровьесберегающие технологии на уроках музыки», Е.А.Лобанова /Образование в современной школе 2005г. №9/.

- «Влияние музыки на здоровье человека», Т.А.Фролова /Музыка в школе 2008г, №1/.

Интернет – ресурсы: <http://improve-me.ru/3297>

<http://www.ark.ru/ins/pocherk/oa-articles/rockvocalist.html>

<http://festival.1september.ru/articles/570831/>

Приложение:







