Технологии здоровьесбережения на уроках музыки

Сегодня перед школой стоит важная задача- создание условий для сохранения здоровья учащихся, т.е разработка мер по здоровьесбережению, внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как характеристику любой образовательной технологии, и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.   
     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.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.Применение на уроках различных видов деятельности (пение, восприятие музыки, беседа, игра на простейших музыкальных инструментах, ИКТ, музыкально-ритмические движения) способствует развитию познавательного интереса у обучающихся к предмету.Давно известно, что пение является одним из лучших дыхательных упражнений (тренируется дыхательная мускулатура, диафрагмальное дыхание, улучшается дренаж бронхов, увеличивается жизненная емкость легких). Известный венгерский композитор З. Кодай в 1929 году писал: «Чудесное средство ритма – дисциплинирование нервов, тренировка гортани и легких. Все это ставит пение рядом с физической культурой. То и другое нужно ежедневно – не в меньшей степени, чем пища».   
Свойства голоса выражать чувства и эмоции наилучшим образом проявляются в искусстве пения. Петь в любом случае полезно, даже если нет ни слуха, ни голоса. Научившись выражать свое состояние голосом, человек получает эффективнейшее средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения. Опираясь в своей работе на здоровьесберегающие технологии, на уроках особое внимание я уделяю вокально-хоровой работе с учащимися, которая помогает формированию в школьнике оптимистического и жизнеутверждающего мировоззрения.   
Исполнение песен несет в себе начало следующих видов тренинга: интонационный, дыхательный, дикционный, образно-визуальный, ритмический, двигательный.   
 Музыкальное приветствие: с него начинаются уроки ( поступенное движение мелодии вверх и вниз) “Прозвенел звонок, начался урок”, «Мы поём, хорошо поём»-выполняет несколько функций: физиологическая подготовка певческого аппарата к работе, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на уроке. Дыхательные упражнения:(комплекс упражнений на основе дыхательной гимнастики Е.Емельянова) *упражнения – «вдох аромата цветка»*. *«надуваем и сдуваем шарик».* *«подули на одуванчик»****.*** Кровь начинает активнее циркулировать, легкие насыщаются кислородом, работают активно, организм ребенка полон сил и бодрости. Для выработки более глубокого дыхания у старших школьников использую элементы дыхательной гимнастики А.Стрельниковой Дикция, речевые упражнения. Использую скороговорки, упражнения по К.Орфу, артикуляционную гимнастику, логоритмические игры). Цель - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции. Артикуляционная гимнастика - способствует тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве. В результате повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание. Музыкально-ритмические движения: Музыка, движение – это средства, которые благотворно действуют на здоровье ребёнка. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузки и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Движение и танец, помогают ребёнку подружиться с другими детьми, даёт определённый психотерапевтический эффект.На уроках музыки используются 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”.

Такие незатейливые, сюжетные упражнения очень нравятся детям. Данная работа поможет учителю в решении одной из основных задач уроков музыки - снимать нервно- психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально- энергетический тонус учащихся. Немаловажным здесь также является создание доброжелательной атмосферы во время занятий и в коллективе в целом. (Улыбкотерапия)  
 Восприяттие музыки:Учёным давно известно целебное воздействие музыки на человека 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. Итак, применение здоровьесберегающих технологий на уроках музыки даёт возможность решать одну из важных задач, стоящих перед современной школой, создание условий для сохранения здоровья учащихся.

Литература:  
Лобанова Е.А. «Возможности урока как средства реализации здоровьесберегающих технологий». Журнал «Музыка в школе», 2005 г. №3.   
Петрушин В.И. «Музыкальная психотерапия». М.: Владос, 2000г.   
Т.А.Замятина «Современный урок музыки», учебно-методическое пособие -М., Изд-во «Глобус»-2010г.   
«Сборник нормативных документов. Искусство», М., Дрофа, 2005г   
Алиев Ю.Б. «Настольная книга школьного учителя-музыканта», М., Владос,2002г.   
Абдуллин Э.Б. «Теория и практика музыкального обучения в общеобразовательной школе», М., Просвещение, 1983г. «Традиции и новаторство в музыкально-эстетическом образовании», редакторы: Е.Д.Критская, Л.В.Школяр/,М., Флинта,1999г. М.,Просвещение,1988г. Литература  
 Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М.,2004.  
 Смирнов Н.К. "Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе". М., 2002 г.  
 Ботицкий М. Знаете ли вы музыку. - М.: Музыка, 1985  
Рушель Блаво. Исцеление музыкой. СПетербург, Питер, 2003  
Петрушин В.И. Слушай. Пой. Играй. М.: Музыка, 2000