**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средней общеобразовательной школы №28»**

**Г. Сыктывкар**

Методическая работа

Выполнено:

Марковой Галиной Николаевной

учитель музыки .

Сыктывкар

2013г.

**Что же такое здоровьесберегающие образовательные технологии?** Под здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ) можно понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья обучающихся. К здоровьесберегающим технологиям относятся педагогические приемы, методы и технологии, которые не наносят вреда здоровью учащихся и педагогов. Обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном процессе .Особенности данных технологий состоят в их рациональности, совместной организации деятельности учителя и учащихся, без которых невозможно достичь эффективности обучения.

**Цель  уроков музыки** здоровьесберегающих образовательных технологий**–**обеспечить ученику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе. **Задачи уроков музыки**: снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально - энергетический тонус обучающихся.Создавать условия для сохранения здоровья детей, то есть разрабатывать меры по сбережению здоровья, внедрять здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс.

Я считаю, что предмет «Музыка» в школе является именно «Уроком здоровья».

То, что музыка благоприятно воздействует на организм человека, знают все. Давайте вспомним, что мы делаем , когда у нас хорошее настроение? Чаще всего начинаете напевать любимые песни.

Существует средство, с помощью которого можно уменьшить разрушительное действие стресса – это музыка. О целебных свойствах музыки было известно издавна. Положительное влияние её на психофизическое состояние человека было доказано ещё в трудах Пифагора, Платона и Аристотеля, в исследованиях Владимира Михайловича Бехтерева. Великий Авиценна считал, что лучшим упражнением для сохранения здоровья является пение. Все научные труды только подтверждают то, что музыкальное искусство наряду с выполнением воспитательно-эстетических функций, обладает мощным оздоровительно-развивающим потенциалом. В лечебных целях музыку применяют, так как приятные эмоции, вызываемые мелодиями, повышаю активность коры головного мозга, улучшают обмены веществ, стимулируют дыхание и кровообращение. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений усиливают внимание, тонизируют центральную нервную систему. При этом в активную нервную деятельность вовлекаются дополнительные нервные клетки, которые снимают нагрузку с уже работающих звеньев этой системы.

На уроках музыки виды деятельности учащихся разнообразны. Постижение одного и того же музыкального произведения подразумевает различные формы общения учащихся с музыкой: эмоциональное восприятие (слушание музыки), исполнительская деятельность (пение), пластическое интонирование (музыкально-ритмические движения). Таким образом, созданы условия для соблюдения принципов здоровьясбережения.

-Принцип двигательной активности (разработка уроков в режиме двигательной активности).

В своей работе я использую средства, организующие процесс усвоения предметного содержания обучения. Разнообразные упражнения такие как: «Средства музыкальной выразительности: темп, лад, ритм, регистр», «Инструменты и их группы», «Дружно танцуем мы»), совмещенные с выполнением учебных заданий.

-Принцип оздоровительного режима (организация обучения в режиме динамических поз: чередование сидения, стояния и передвижения по классу).

Использование музыкально-ритмических движений, ритмопластики, даёт ребёнку возможность овладевать не только навыками творческого осмысления музыки, её телесного выражения, но и разнообразными двигательными навыками .

-Принцип формирования правильной осанки и навыков рационального дыхания.

Движение под музыку является одним из приемов освоения и закрепления ключевых и частных знаний музыкального искусства, а также одним из приемов контроля этого освоения. Музыкально-ритмические движения активизируют деятельность обучающихся на уроках музыки, влияют на личность ребенка, давая выход к самовыражению, помогают добиться эмоциональной разрядки.

На уроках музыки я стараюсь использовать простейшие движения, которые можно исполнить на уроке, за партами. Эти движения понятны и доступны всем обучающимся такие как: маршировать под музыку, движение рук(показ фраз), элементарные танцевальные движения, игра на воображаемых музыкальных инструментах, графическое изображение музыки, свободное дирижирование и др. В основе этих движений лежат следующие музыкально-двигательные задания: показ пульса , ритмического рисунка (чередование различных длительностей), показ фразировки. С помощью этих заданий можно определить темп, динамику, различные штрихи. Благодаря им на уроке музыки решается целый ряд важных задач воспитания, образования и развития: усвоение основных тем программы, осмысление закономерностей музыкального искусства, постижение музыкального языка, средств его выразительности и их значение, развитие музыкальности, формирование двигательной сферы и т.п.

Говоря о роли музыкально- ритмических движений на уроке, нужно отметить, что их применение чаще всего превращается в эмоциональные центры, кульминации уроков, а, следовательно, исключает на занятиях равнодушие. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают обучающимся быстро и легко подружиться с другими детьми, а также дает определенный психотерапевтический эффект.

Рассмотрим некоторые виды музыкально-ритмических движений и их значение на уроках музыки в младших классах. Рассмотрим **марширование.**

На уроках использую марши С.Прокофьева, Э.Грига, Ф.Шуберта, А.Хачатуряна, Г.Эйслера. и др. композиторов. Обучающиеся не только маршируют, но и показывают динамику, разный пульс движений, разные виды марша (марш из оперы, балета, игрушечный).Обучающиеся выделяют главную интонацию движением, определяют изобразительность и выразительность жанра. Этот вид движения – самый доступный для исполнения, поэтому на уроках музыки он используется более активно, являясь организующим началом и завершающим аккордом урока в начальной школе. Разнообразные приемы работы над маршем помогают осознать особенности жанра (четкость, равномерность); ощущать вступления и завершения; через движения показывают изменения динамики.

Рассмотрим урок 3 класс, 2 четверть. Тема “Интонация”.Слушаем. Определяем признаки жанра. Выделяем особенности танцевального марша. Определяем главную интонацию, под которую можно встать с мест и маршировать. Выделяем регистровое различие частей.

Средний регистр – встают девочки (1 часть произведения).

Высокий регистр – встают мальчики (2 часть произведения).

Встав, обучающиеся маршируют на месте.

Средний регистр – мальчики начинают движение на выход, за ними – девочки (3 часть произведения).

**Движение рук -**этот вид движения требует внимания, помогает выработке навыков вокально-хоровой работы, средств выразительности (темп, динамика), изобразительности в музыке. Например “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” – движение руками передать 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. А в песне Т.Попатенко “Скворушка прощается” движение рук показывает близость разговорной и музыкальной речи. 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.

**Танцевальные движения -**уже с первых уроков обучающиеся показывают движением разнообразие видов жанра- танец “Вальс” - покачивание головы, корпуса.“Полька” - выделение акцента хлопками, отбиванием воображаемого мяча. Хоровод “Со вьюном я хожу” - помогает освоению особенностей народных песен-танцев. Необходимо подчеркнуть особенности жанра – танец; осознать разнообразие их видов и особенностей.

Слушаем произведение. Определяем жанр. Определяем фразы. Выделяем акцент хлопком и треугольником. Показываем акцент ударом в бубен (предварительно выбрав его среди предложенных инструментов).Исполнение танца – показ акцента ударом в бубен и передача бубна, чтобы успели показать следующий акцент. Затем бубен передается на следующую парту (на каждый ряд – по бубну).

На уроках объясняю учащимся, что умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней. Если ребята взволнованны, я предлагаю им упражнение “Медленный выдох”, которое помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Дыхательные упражнения можно разделить на две группы: полное дыхание и специальные дыхательные упражнения. Например. Для снятия напряжения я рекомендую учащимся выполнять дыхательные упражнения. Удлиняя выдох с помощью звука “ху”. “Сложите губы, как при произношении звука “у”. Сделайте энергичный выдох”.

Напоминаю учащимся , что самое правильное и полезное дыхание – это полное дыхание. Объясняю, что оно вентилирует легкие, увеличивает приток кислорода в кровь, воздействуя на диафрагму, стимулирует работу сердца, печени. Желудка и других органов. Поддерживает нормальное кровообращение, пищеварение, помогает выводу шлаков из организма.

Для овладения полным дыханием знакомлю учащихся с тремя типами дыхания: нижним, то есть диафрагмальным, или брюшным; средним, или грудным, и верхним, или ключичным.

Речевые упражнения (по К. Орфу). Основная 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.

**Оздоровительные паузы.**

На уроках музыки необходимо чередовать умственную работу с физической, проводить оздоровительные паузы во время уроков и на переменах. Использую что упражнений:

1. Сесть удобнее на стуле. Сделать 3–4 вдоха и выдоха, удлинить выдох. Медленно настроиться на паузу отдыха.

2 ладонь о ладонь растереть до появления тепла, помассировать пальцы. Согретыми ладонями растереть ушные раковины. Затем пальцами более тщательно помассировать им миллиметр за миллиметром. Указательные пальцы вставить в ушные раковины и повибрировать ими, как бы освобождая от воды. Проделав это, дети чувствуют, что у них пропали вялость и сонливость, они стали более бодрее

3. Носом и подбородком проделать в воздухе различные предметы, фигуры и так далее, пишем добрые слова. При этом двигать шею плавно. Без рывков и излишнего напряжения. Туловище держать неподвижно, спину прямо. Это упражнение улучшает кровообращение головного мозга, работу шейных позвонков.

4. “Поза дерева”. Стоя или сидя, ноги вместе, руки опущены, спина прямая. Плавно поднять руки вверх. Потянуться всем телом. Внимание – на позвоночнике. Дыхание произвольное, спокойное. Вытягиваясь вверх, представить крепкое, сильное дерево. Оно корнями глубоко вросло в землю. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Это упражнение можно изменять изображая пальцами листочки, медленно шелестящие под тихим спокойным ветерком. Руками – ветки, шуршащие при умеренном ветре, телом – ствол, раскачивающийся под сильным, ураганным ветром, и так далее.

**Пение как метод здоровьесбережения.**

Пение является для нас методом, регулирующим дыхание, развивающим легкие и расширяющим грудную клетку, а также помогающим вырабатывать плавную и полнозвучную речь. Пение не только форма обучения музыке, способ организации досуга и различных мероприятий, но это еще и мощный оздоровительный фактор, обеспечивающий эффективность воздействия на организм поющих.В выборе песни для детей я учитываю ряд обстоятельств: содержание и текст песни, темп ее, диапазон, длительность фраз. При этом я учитываю атмосферу класса на данный момент: предлагаю на выбор три песни. Класс выбирает ту песню, которая соответствует их состоянию души и настроению. Чем разнообразнее песни по своему содержанию, тем богаче запас музыкальных восприятий учащегося.

В конце каждой четверти провожу игру-концерт. Дети ее очень любят. Суть игры заключается в том, что учащиеся выходят к доске группами , трио, соло и поют выученные на предыдущих уроках песни. Группа, оставшаяся сидеть на местах, оценивает поющую группу: характер исполнения. Артикуляцию, интонацию, образную выразительность, эмоциональность исполнения. Затем группы меняются местами. Эта игра помогает детям посмотреть на себя со стороны и придает учащимся чувство уверенности в себе, заряд эмоциональности.

**Использование игровых приемов на уроках музыки.**

В своей практике я использую игровые приемы. Поскольку они фиксируют внимание и постоянную занятость учеников.

На уроках музыки я использую самые разнообразные игровые приемы:  
“звучащие жесты”; пластическое интонирование; музыкальные загадки;  
игра в композитора, импровизация; обыгрывание, драматизация песен.

Что такое «Звучащие жесты»?

“Звучащие жесты” – хлопки, шлепки, щелканье пальцами, притопывания ногой. Составление ритмического сопровождения к песням или инструментальным пьесам.

Услышав “Польку” С.Рахманинова, ученики определяют, что это танец, отмечают особенности, которые отличают его от песен: подвижность, легкость звучания, яркие ударения. При повторном прослушивании “Польки” дети могут сами легкими хлопками в ладоши подчеркнуть самые яркие звуки мелодии, придающие особый задор этой музыке.

Пластическое интонирование – свободно дирижировать, передача музыки в движении, пластике рук. Метод, позволяющий раскрепостить учеников, направить их двигательную активность на развитие музыкального мышления, раскрепостить внутренние возможности.

Если поём попевку “Мы шагаем”, я устанавливаю связь между содержанием текста и изобразительностью звуковысотной линии, показом направления движения мелодии. Закрепив за каждым рядом мелодию, я предлагаю ребятам спеть ее.

Мальчики шагают вверх, а девочки вниз, – и во время исполнения показывают движения дирижерской палочкой.

Музыкальные загадки – это некий вопрос, привлекающий внимание, создающий интригу, требующий однозначного ответа.

Например: при повторном закреплении первого куплета песен я проверяю знание слов, вывешивая на доску, в разброс рисунки, связанные с фразами из песни. Детям нужно отгадать, что на них изображено, составить в правильном порядке, чтобы получился куплет, а затем все дружно исполняют песню.

Игра в композитора, импровизация – метод, в центре внимания которого лежит развитие художественно-творческого мышления. Задача “войти в мир композитора” связана с развитием восприятия, общения ученика с музыкой.

Обыгрываем песни – ученики любят петь песню Л.Книппер “Почему медведь зимой спит” – ее легко обыграть. Я раздаю главные роли (медведя, лисы, дятла) и роли второго плана (роли других животных и деревьев). Ребята с удовольствием надевают на себя маски животных и разыгрывают песню.

Результатами этой музыкально - оздоровительной работы являются:  
 Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;  
Стабильность эмоционального благополучия каждого ученика;  
Повышение уровня речевого развития;  
Снижение уровня заболеваемости;  
Стабильность физической и умственной работоспособности во всех сезонах года, не зависимо от погоды.

Таким образом, в своей работепо здоровьесберегающим образовательным технологиям я попыталась показать, что преподавание урока музыки имеет большое значение в збережении здоровья детей, а также влияет на эмоциональное состояние учеников. Главной задачей уроков музыки -это снятие нервно-психической перегрузки, восстановления положительного эмоционально-энергетического тонуса учащихся с помощью дыхательных упражнений, пения различных песен, восприятия классической музыки, проведения различных игр на уроках, а также проведения внеклассных мероприятий.

.

**Список литературы.**

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Стандарты и мониторинг в образовании. – 2002. № 1.
2. Концепция художественного образования в Российской федерации. Искусство в школе. – 2002. –№ 2.
3. Стандарты второго поколения – проект. Примерные программы по учебным предметам, М., “Просвещение”, 2010.
4. Артпедагогика и арттерапия в музыкальном образовании. Учебник для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений. Е.А.Медведева, И.Ю.Левченко, Л.Н.Комиссарова, Т.А.Добровольская, М., 2001.
5. Выготский Л.С. Психология искусства. М., Искусство, 1986.
6. Музыкальное образование в школе. Учеб. Пособие для студ. муз. фак. и отд. высш. и сред. пед. учеб. заведений. Л.В.Школяр, В.А.Школяр, Е.Д.Критская и др. под редакцией Л.В.Школяр. М., Издательский ценр “Академия”, 2001.
7. Петрушин В.И. Интеграция музыкальной психотерапии с ведущими направлениями психологии. Музыка в школе – 2001.