**Приоритет здоровьесберегающих технологий при реализации**

**программ по музыке**.

 Подготовила учитель музыки МБОУ «СОШ №13» г.Владимира

**Фирсова Ольга Венедиктовна.**

     Здоровьесберегающие технологии в образовании – это способ организации и последовательных действий в ходе учебно-воспитательного процесса, реализации образовательных программ на основе всестороннего учета индивидуальных особенностей здоровья обучающихся, их возрастного, психофизического, духовно-нравственного состояния и развития, сохранение и укрепление здоровья.

     Выстраивая ход уроков музыки, основное внимание нужно уделять специальному развитию способности естественного, радостного существования в процессе музыкальной деятельности:

- снятию внутренних зажимов,

- постановки дыхания,

- двигательному раскрепощению ребенка.

 Результатом таких педагогических приёмов работы с учащимися становится их заинтересованное, доброжелательное отношение друг к другу, их открытость и готовность к восприятию всего нового.
    У детей младшего школьного возраста быстро наступает усталость, что способствует снижению внимания на уроке. Они способны сосредоточиться лишь на том, что им интересно или нравится. Поэтому учителю нужно творчески подходить к планированию урока и его проведению. На уроке необходимо применять и чередовать различные виды учебной деятельности: опрос, пение, слушание, исполнение, рассматривание пособий, просмотр видео сюжетов, слайдов. Такой подход к ведению урока будет способствовать концентрации внимания, развития познавательного интереса у учащихся к предмету.
     Обязательным элементом здоровьесберегающей технологии в организации урока в соответствии с современными требованиями являются физкультминутки, которые проводятся в середине 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).

**Например, физминутка «Все умеют танцевать»**

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать, (Нога на пятку, руки на пояс, повторить с другой ноги.)

Но не все пока умеют (Четыре прыжка на двух ногах.)

Расслабляться, отдыхать. (Восемь шагов на месте.)

Есть у нас игра такая,

Очень легкая, простая: (Руки вверх — вдох.)

Замедляется движенье, (Руки расслабленно вниз — выдох.)

Исчезает напряженье, (Четыре шага на месте.)

И становится понятно -

Расслабление приятно. (Повороты, туловища, направо-налево, руки расслабленно вниз, затем потрясти кистями.)

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом. (Руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох.)

Штангу с пола поднимаем, (Приседаем)

Держим, держим… и бросаем. (Встать, руки вверх, руки вниз.)

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали. (Расслабить руки, потрясти кистями, пальцы расслаблены.)

Нам становится понятно —

Расслабление приятно. (Сесть за парту.)

 На уроках музыки необходимо использовать не только музыкально- педагогические методы обучения, но и музыкально – терапевтические.
     Терапия – в переводе с греческого "лечение”. Таким образом, термин музыкотерапия обозначает использование музыки в целях восстановления и укрепления здоровья.
 Одна из главных задач уроков музыки – это создание условий для сохранения здоровья учащихся. Необходимо снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально - энергетический тонус учащихся.
 На своих уроках музыки я применяю следующие здоровьесберегающие технологии:

* Улыбкотерапия
* Музыкотерапия
* Вокалотерапия
* Логоритмическая гимнастика
* Ритмотерапия
* Фольклорная арт-терапия

 **Улыбкотерапия.**
 Очень важна на уроке улыбка учителя и улыбка самого ребенка. Если ребенок поет и улыбается, то за счет этого звук становится светлым, чистым и свободным. Постепенно его качества переходят и на личность ребенка в результате постоянной тренировки улыбки.  Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней и ученик уже с ней смотрит на мир и на людей.

 **Музыкотерапия**
Это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека, где музыка используется как лечебное средство. В России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году. Музыка и искусство врачевания неразрывно связаны друг с другом. Музыка воздействует на определенные мозговые зоны и активизирует работу мозга в целом.
Подбирая музыкальные произведения можно добиться нужного эффекта расслабления или повышения активности. Любая музыка ассоциируется лично для каждого человека с каким - то событием, вызывает определенные эмоции.

**Вокалотерапия.**

Как вариант активной музыкотерапии может рассматриваться пение на уроках и в повседневной жизни. Оно является одним из лучших дыхательных упражнений (тренируется дыхательная мускулатура, диафрагмальное дыхание, улучшается дренаж бронхов, увеличивается жизненная емкость легких). Вокалотерапия благотворно влияет на работу почек, желез внутренней секреции; массирует гортань, щитовидную железу;
влияет на работу сердца.  Высоко-вокальные звуки благотворно воздействуют на повышение иммунитета человека. Пение помогает человеку развивать грамотное письмо, воздействуя на подкорку головного мозга.
Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса. Это отличное средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения.

 Например, на уроке перед исполнением песен необходимо сначала распеваться
Распевка**: «Петь приятно и удобно».**
( повторение правил пения сидя и стоя)
(при исполнении распевки дети поют 1-й куплет сидя, а 2-й куплет - встают на модуляцию исполняемого сопровождения на один тон выше)
1.Если хочешь сидя петь –
Не садись ты как медведь.
Спинку выпрями скорей,
Ноги в пол упри смелей!
Припев: Раз - вдох, и запел,
Птицей звук полетел.
Руки, плечи - всё свободно-
Петь приятно и удобно!
2.Если хочешь стоя петь –
Головою не вертеть.
Встань красиво - подтянись
И спокойно – улыбнись!
 Далее исполняется песня по плану урока.
 **Логоритмическая гимнастика**
Это форма активного отдыха, наиболее благоприятная для снятия напряжения после долгого сидения. Кратковременные физические упражнения под музыку, вызывая возбуждение других отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов. После такого короткого активного отдыха внимание детей повышается, а восприятие учебного материала улучшается.
Например, на уроке, где дети слушают музыку Э.Грига «Утро» из сюиты «Пер Гюнт» им можно предложить следующее задание: взять в свою руку звук и вести его, следуя за движением главной мысли ( мелодии) произведения. Приём «слушания рукой» или «визуализация» - элементы пластического интонирования на уроках музыки, где дети «рисуют» рукой движение музыки.

 **Ритмотерапия**
Танец, мимика и жест являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Движение и танец, помимо того что снимают нервно-психическое напряжение, помогают школьнику быстро и легко подружиться с другими детьми, а это также дает определенный психотерапевтический эффект.

 Например, музыкальное упражнение с движением: **Мы пойдем…**

Мы пойдем сначала вправо —раз, два, три. (Ходьба на месте с поворотом направо.)

А теперь пойдем налево —раз, два, три. (Ходьба на месте с поворотом налево.)

А теперь мы все присядем -раз, два, три. (Упор присев.)

Дружно и тихонько встанем —раз, два, три. (Встать, руки вверх.)

А теперь мы все станцуем —раз, два, три. (Пружинистые полуприседания с поворотами туловища направо-налево и скрестными движениями рук впереди.)

Посмотри. (Хлопки слева, хлопки справа.)

А теперь еще станцуем —раз, два, три,

Раз, два, три. (Шаг вправо, «кик» левой, руки на пояс, то же в другую сторону, «твист» — приседая и вставая, колени вправо-влево.)

Потребность в проведении ритмотерапии возникает и тогда, когда в разучиваемом произведении не получается тот или иной ритмический рисунок. Иногда заведомо трудное место подготавливаю специальными ритмическими упражнениями, а уже потом разучиваю.  Активизируя в целом организм детей, содействуя выпрямлению и разгрузке позвоночника, музыкально – ритмические минутки способствуют улучшению здоровья.

 **Фольклорная арт-терапия**
 Русский песенный фольклор – это естественная система арт-терапии, включающая в себя излечение 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. При нетрадиционных формах урока (урок-обряд, урок-концерт, урок-праздник, урок-путешествие) значительную роль играет терапия русским костюмом и его цветовыми сочетаниями, характером узора.

 Современная школа должна всеми возможными способами помочь обществу решать эти проблемы.
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 здоровьесберегающих технологий. Необходимо объединять усилия медиков и педагогов.

**Литература**
1.Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – Москва, «ВАКО»,2004г.
2.Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. - М.: Владос, – 2000 г.
3.Лобанова Е.А. «Возможности урока как средства реализации здоровьесберегающих технологий». Журнал «Музыка в школе», 2005 г. №3.
4.Т.А.Замятина «Современный урок музыки», учебно-методическое пособие -М., Изд-во «Глобус»-2010г.
5.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.
6.Программы общеобразовательных учреждений. Музыка 1-7 классы. Концепция учебно- методических комплектов «Музыка» для общеобразовательных учреждений Г.П.Сергеевой, Е. Д. Критской.