**Урок музыки как средство реализации здоровьесберегающих технологий.**

 (В начале выступления звучит «Лунная соната» Л.В.Бетховена, постепенно затихая…)

 В наш стремительный век, наверное, никого и ничем уже не удивишь…

Мы все торопимся, спешим, накапливаем негативную энергию, чтобы потом обрушить ее сплошным потоком на кого-нибудь…

Как жаль, что иногда мы просто не можем остановиться и оглянуться вокруг – а, ведь сколько прекрасного можно увидеть, если, конечно, вы хотите это увидеть…

Вы спросите, какое отношение все это имеет к музыке или к здоровьесберегающим технологиям? – Самое прямое! Ведь огромную роль в формировании духовного здоровья человека играет искусство, в частности – музыка. С помощью музыки можно уменьшить разрушительное действие стресса. (Кстати, не зря вначале моего выступления прозвучала музыка Л.В.Бетховена «Лунная соната». Ученые утверждают, что раздражительность и напряжение снимает именно это произведение).

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. Народная мудрость гласит: "Кто много поет, того хворь не берет!".

<http://www.youtube.com/watch?v=pn7WLApcSSg>

(вставка видео о Пифагоре)

Любое произведение искусства воздействует на человека, прежде всего психологически, формируя у него здоровую психику. Музыкальное искусство наряду с выполнением воспитательно-эстетических функций, обладает мощным оздоровительно-развивающим потенциалом. Конечно, если говорить о музыке качественной и высокохудожественной и не обязательно это должна быть только классическая музыка. Это может быть и современная легкая музыка, в том числе джаз, рок. Можно найти немало мелодий, которые могли бы быть использованы в терапевтических (здоровьесберегающих) целях. Активные формы слушания высокой музыки, основанные на взаимосвязи искусств, могут занимать лишь небольшую часть урока, особенно в начальных классах. Для того чтобы музыка подействовала на ученика наибольшим образом, его необходимо для этого специально настроить и подготовить.

В Вене во времена Моцарта было принято организовывать концерты, особенно ночью, под окнами особы, которой хотели оказать знак внимания. Часто музыку для таких случаев заказывали композиторам. Музыку писали и специально для праздников, которые устраивались в ночное время. Такая музыка называлась СЕРЕНАДОЙ.

(Звучит музыка Моцарта «Маленькая ночная серенада» (отрывок).

  Одной из основных задач на уроках музыки – снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный, эмоционально-энергетический тонус учащихся. Поэтому, чередуя ритмику, пение, танец, игру, слушание музыки, рисование, литературу, двигательные импровизации и игры -драматизации, возможно погружение учащихся в музыкальную сферу для снятия внутренних зажимов, чувства страха, постановки дыхания, двигательного раскрепощения ребенка и как результат этой работы – заинтересованное, доброжелательное отношение детей друг к другу, их открытость и готовность к восприятию нового. Так, быстрая смена заданий, включая задания, связанные с движением, органичное сочетание различных форм работы, сохраняет эмоциональный тонус на уроке.

 (Видео – заставка. Упражнение под музыку «Я, ты, он, она вместе целая страна».)

Длительная напряженная работа учащихся предполагает своевременную защиту организма. Ученые утверждают, что продолжительность активного внимания, например, первоклассников составляет 15-20 минут. При этом около 50 % учащихся начинают отвлекаться от работы. Устранить утомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность. Для этого следует активно отдохнуть, переключиться на другие виды деятельности, использовать всевозможные средства восстановления работоспособности.

Применяемые на практике средства восстановления умственной работоспособности – это физкультурные минутки, физкультурные паузы, динамические перемены, музыкальные перемены.

 Остановимся на физкультминутках. Физкультурные минутки – кратковременные перерывы на занятиях (1-3 мин.) для проведения физических упражнений, связанных с длительной статичной позой учащихся. Их цель – предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика нарушений осанки. Они проводятся на начальном этапе утомления (на 8-20 минуте занятия). Упражнения должны быть просты, интересны и знакомы учащимся, доступны для выполнения на ограниченной площади.

 В современном общеобразовательном процессе актуальным является вопрос определения возможностей урока музыки как средства реализации здоровьесберегающих технологий, а также разработки комплексов упражнений, направленных на осуществление сохранения здоровья и непосредственное внедрение этих комплексов в повседневную школьную жизнь. Для начала обратимся к теоретическим разработкам и рассмотрим ряд направлений здоровьесберегающих возможностей музыки.

 Самый главный и важный инструмент человеческого общения, а также индикатор состояния здоровья – это голос. Во время пения он должен литься свободно, без напряжения и крика, быть естественным и выразительным. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Значит, если голос «ослаб, потускнел и неприятен окружающим», необходимо укреплять, тренировать голосовые мышцы.

 Одно из направлений здоровьесберегающих возможностей музыки - это вокалотерапия, основанная на пропевании звуковых сочетаний, улучшающих артикуляцию и дикцию, устраняющих монотонность и безжизненность в голосе.

ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ:

<А> – снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

<И> – лечит глаза, уши, тонкий кишечник, стимулирует сердечную деятельность, “прочищает” нос;

<О> – оживляет деятельность поджелудочной железы, способствует устранению проблем с сердцем;

<У> – улучшает дыхание, стимулирует и гармонизирует работу почек, мочевого пузыря, предстательной железы (у мужчин), матки и яичников (у женщин);

<Ы> – лечит уши, улучшает дыхание;

<Э> – улучшает работу головного мозга.

 СОГЛАСНЫЕ:

<В>, <Н>, <М> – улучшают работу головного мозга;

<К>, <Щ> – лечат уши;

<Х> – освобождает организм от отработанных веществ и негативной энергии, улучшает дыхание;

<Ч> – улучшает дыхание;

<С> – лечит кишечник, сердце, легкие;

<М> – лечит сердечные заболевания;

<Ш> – лечит печень.

Второе направление здоровьесберегающих возможностей музыки – это логоритмика. Логоритмическая гимнастика является одной из форм активного отдыха, наиболее благоприятного для снятия напряжения после долгого сидения.

Вдоль по реченьке лебедушка плывет(показываем красивую лебедь – медленно ходим)
Выше бережка головушку несет (двигаемся и поднимает голову высоко)
Белым крылышком помахивает (медленно поднимаем и опускаем одну ручку, потом другую)
На цветы водицу стряхивает (трясем головой и руками)

 Таких упражнений может быть множество, но можно выбрать то, которое более точно подходит к теме урока.

Третье направление – ритмотерапия. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь. Несколько эффективных музыкально-ритмических упражнений - «Зеркало» (в парах). Один делает произвольные ритмические движения, другой повторяет в зеркальном отражении. И «Вечное движение». Групповая ритмико-двигательная композиция, исполняемая под современную танцевальную музыку. Каждый ребенок придумывает собственные оригинальные движения.

 Следующее направление – это музыкотерапия. Причем, основной акцент ставится на приобщение детей к произведениям высокого музыкального искусства: произведения «золотого фонда» музыкальной культуры неоднократно повторяются на разных этапах обучения школьников. Хочу отметить, что многие произведения школьной программы подобраны на основе данных нейрофизиологических исследований о влиянии различных музыкальных характеристик на мозг ребёнка.

(Звучит «Полонез» Огинского)

Это произведение рекомендуется слушать при головных болях.

А вот для полного расслабления можно включить «Романс» Д.Шостаковича из кинофильма «Овод».

 Конечно же, сейчас я перечислила лишь часть тех направлений, которые можно использовать на уроках и в частности на уроках музыки.

Но, если опираться на психофизиологические исследования в музыкотерапии, (а Министерство здравоохранения России признало музыкотерапию официальным методом лечения в 2003 году),

 то музыку можно использовать на уроках для:

- стимулирования проявления эмоций,

- улучшения арифметических способностей,

- стимулирования процессов восприятия и памяти,

- активизации творческого мышления,

- повышения или понижения мышечного тонуса,

- поддержания уровня сахара в крови.

Перед учителями, конечно, стоит очень важная задача – использовать такие здоровьесберегающие технологии, которые пойдут на пользу здоровью учащихся и, которые не нанесут прямого или косвенного вреда.

А так же использовать программы, методы, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению. Формировать представление о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни.

(Звучит «Романс» Д.Шостаковича из кинофильма «Овод».)

(Кстати, для полного расслабления можно послушать «Романс»

Д. Шостаковича из кинофильма «Овод».)