Государственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования (повышения квалификации) специалистов

«Кузбасский региональный институт повышения квалификации

и переподготовки работников образования»

Факультет повышения квалификации

Кафедра общественных дисциплин

**Волшебная сила музыки**

(реферат)

**Исполнитель:**

**Сединкина Людмила Александровна,**

учитель музыки МБОУ СОШ №2

**Солодовникова Ольга Николаевна,**

учитель музыки МБОУ СОШ №19,

**Шелкунова Ирина Эдуардовна,**

учитель музыки МКС (к) ОУ школа - интернат №11.

**Консультант:**

Шаталова Ирина Леонидовна,

старший преподаватель кафедры гуманитарных и художественно – эстетических дисциплин

Кемерово 2012

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

1.Терапевтические возможности музыкального искусства 5

2. Реализация здоровьесберегающих технологий на уроках музыки 8

2.1. Музыкотерапия 10

2.2.Вокалотерапия 12

2.3. Ритмотерапия 15

2.4. Фольклорная арттерапия 16

2.5. Терапия творчеством 17

2.6. Улыбкотерапия 18

2.7. Логоритмическая гимнастика 21

ВЫВОД 23

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 24

ВВЕДЕНИЕ

Проблема сохранения и укрепления здоровья школьников существует уже достаточно давно. Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и, прежде всего, условиями жизни в школе.

Актуальность этого вопроса стоит особенно остро в наше время. Как показывают исследования Института возрастной физиологии, за последние 10 лет число школьников с хронической патологией возросло в 1,5 раза, а среди подростков – в 2,1 раза. 3а время обучения 70% функциональных расстройств переходят теперь в стойкую хроническую патологию к окончанию школы, в 4-5 раз возрастает заболеваемость органов зрения, в 3 раза – органов пищеварения, в 2 раза - число нервно-психических.

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

**Цель** здоровьесберегающих образовательных технологий обучения **–** обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. И музыкальная терапия может стать эффективным методом сохранения здоровья обучающихся.

**Одна из основных задач уроков музыки**: снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально - энергетический тонус обучающихся.

**Наша задача** – создать условия для сохранения здоровья детей, то есть разработать меры по здоровьесбережению, внедрить здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс.

**1. Терапевтические возможности музыкального искусства**

О том, что определенные мелодии способны влиять на душевное и физическое состояние человека, хорошо знали в Древней Греции, за несколько тысячелетий до нашей эры:

На священной горе Геликон у темно-синего источника, окруженного тенистыми лесами, живут вечно юные музы-дочери Зевса-громовержца и богини памяти Мнемозины. Когда наступает ночь, поднимаются они, окутанные густым туманом, к вершине горы и водят хороводы у жертвенника всемогущему Зевсу. Неслышно касаясь земли, легко кружатся музы. Красота их необыкновенна. Но особенно славятся они пением. Пение это доставляет наслаждение, облегчает печаль; оно заставляет забыть всякое зло. В своих песнях музы воспевают «почтенные обычаи», «всеобщие законы и славят богов». Нередко впереди муз торжественно выступает Аполлон. Их пение он сопровождает игрой на золотой кифаре. Вся природа, как зачарованная, внимает тогда чудесному хору. А стоит Аполлону и музам появиться там, где обитают боги, как все смолкает. Забывает Арес о шуме кровавых битв, не сверкают молнии в руках тучегонителя Зевса, боги забывают раздоры, мир и тишина воцаряются на Олимпе. Так рассказывали древние греки.

 Большое место в их жизни занимала музыка. Древние греки верили, что человек, которого с детства обучали понимать и любить музыку, «не запятнает себя никаким неблаговидным поступком… он будет полезен и себе и родине, не допуская никакого  нарушения гармонии ни делом, ни словом, но всегда и всюду соблюдая пристойность, благоразумие и порядок».

Начиная с XIX века, наука накопила немало жизненно важных сведений о воздействии музыки на человека, полученных в результате экспериментальных исследований. Научно доказано, что музыка может укреплять иммунную систему, что приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ и, как следствие, активнее идут восстановительные процессы. В начале XX века было экспериментально доказано, что музыкальные звуки заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма, электромагнитные волны воздействуют на изменение кровяного давления, частоту сердечных сокращений, ритм и глубину дыхания.

Особенно интенсивно изучается влияние музыки в последние десятилетия. Эксперименты ведутся в нескольких направлениях:

* влияние отдельных музыкальных инструментов на живые организмы;
* влияние музыки великих гениев человечества, индивидуальное воздействие отдельных произведений композиторов;
* воздействие на организм человека традиционных народных музыкальных направлений.

В России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году. Музыкотерапия в мире становится признанной наукой. При Российской Академии Музыки им. Гнесиных создано отделение музыкальной реабилитации. В ряде западных ВУЗов готовят профессиональных докторов, врачующих музыкой.

Педагогам – музыкантам необходимо идти в ногу с актуальными тенденциями в науке.

**Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий**

* отсутствие назидательности и авторитарности;
* воспитание, а не изучение культуры здоровья;
* элементы индивидуализации обучения;
* наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и обучающихся;
* интерес к учебе, желание идти в школу;
* наличие физкультминуток .

**Принципы здоровьесберегающих образовательных технологий**

* учет возрастно-половых особенностей;
* учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;
* структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся (вводная часть, основная и заключительная);
* использование здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся.

Может ли учитель музыки с помощью здоровьесберегающих технологий сохранять и укреплять здоровье обучающихся?

Музыкальная терапия может стать одним из эффективных методов лечения школьных неврозов, которые сегодня все больше поражают обучающихся как в процессе получения образования, так и в современной жизни вообще. Современная школа должна всеми возможными средствами помочь обществу решать эти проблемы. В этой связи представляются уникальные возможности урока музыки как средства реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждений.

**2. Реализация здоровьесберегающих технологий на уроках музыки**

Содержание программы по музыке учитывает психологические особенности детей школьного возраста (неустойчивость внимания, необходимость в частой смене эмоциональных состояний, быстрая утомляемость, эмоциональная отзывчивость, стремление к сопереживанию в процессе восприятия музыки, недостаточная вокально-слуховая координация и др.), которые требуют разнообразия форм и видов музыкальной деятельности, частого переключения внимания детей, быстрой смены заданий, включения заданий, связанных с движением, органичного сочетания различных форм работы на уроке.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

**Принципы здоровьесбережения**

Проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.  
В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников. По сло­вам профессора Н. К. Смирнова: *«*здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся*».*

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.  
Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:  
•   «Не навреди!»— все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.  
•   Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося— все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

**Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий**

* отсутствие назидательности и авторитарности;
* воспитание, а не изучение культуры здоровья;
* элементы индивидуализации обучения;
* наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников;
* интерес к учебе, желание идти в школу;
* наличие физкультминуток.

На уроках учитель применяет различные здоровьесберегающие технологии:

МУЗЫКОТЕРАПИЯ;

ВОКАЛОТЕРАПИЯ;

РИТМОТЕРАПИЯ;

ФОЛЬКЛОРНАЯ АРТТЕРАПИЯ;

ТЕРАПИЯ ТВОРЧЕСТВОМ;

УЛЫБКОТЕРАПИЯ;

ЛОГОРИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

**2.1. Музыкотерапия**

Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «исцеление музыкой». Существует много определений понятия «музыкотерапия». Значительная часть ученых считают музыкотерапию вспомогательным средством терапии.

Среди разнообразных музыкотерапевтических приемов особый интерес вызывает метод импровизации, применяемый на уроках музыки в школе.   
Музыкальная импровизация– одна из форм продуктивной художественной деятельности. Импровизация способствует развитию музыкально – творческих способностей.   
 Под музыкально – творческой деятельностью понимается детское импровизационное творчество, которое возникает в индивидуальной или коллективной деятельности и направлено на раскрытие творческих способностей ребенка. В результате этой деятельности усилиями детей создается творческий продукт в виде мелодий, музыкально-ритмических движенийили инструментального сопровождения музыкальных произведений. Творческое проявление может быть реализовано и в освоении музыкальных, шумовых инструментов. Поиски детей могут быть направлены на «обследование» звуковых возможностей разных инструментов, выбор инструментов детского оркестра при инструментовке какого-либо произведения.

Традиции позитивного использования инструментальной импровизации мы находим в педагогической системе «элементарного музицирования» выдающегося немецкого композитора Карла Орфа. Обучая детей навыкам коллективного музицирования, Орф использовал импровизацию, игру на простейших ударных инструментах. Применение элементов системы Карла Орфа в музыкально-коррекционной деятельности показывало положительную динамику у детей: повышение психической активности, уровня саморегуляции, развитие эмоционально-личностной сферы, расширение коммуникативных навыков.

Например:

1. Создание различных двигательных образов. («Галоп», М. Дунаеского – скачка на лошадях; «Вальс» из балета «Спящая красавица», П. Чайковского – плавные движения рук, вальстрование на месте; русские народные плясовые «Камаринская», «Калинка» - притопы, прихлопы, полуприсядка и т.п.).

2.Дириживование детским шумовым (либо воображаемым) оркестром. Очень полезно войти в образ дирижера и представить себе, что ты – дирижер, управляющий первоклассных оркестром. Практические задание на дирижирование воспринимаемой музыкой увеличивают заинтересованность и вовлеченность в процесс восприятия, что соответственно приносит и нужный психотерапевтический эффект.

**2.2. Вокалотерапия**

Со времен самых древних цивилизаций человечества людям известна целительная сила отдельных звуков и звукосочетаний, произносимых собственным голосом. Особое значение имеют Мантры.

На Руси с помощью вокалотерапии издревле осуществлялось лечение.  
Мелодика старинных русских фольклорных песен, порой построенная на 2-3-х нотах, поражает своим разнообразием и красотой. Она предлагает пройти путь от унисона до созвучий, учит гармонизации внешнего и внутреннего, настраивая организм и душу в соответствии с объективными законами.

Как вариант активной музыкотерапии может рассматриваться хоровое пение.

Пение благотворно действует на бронхо - лёгочную систему, почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце.

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.

В процессе пения – сольного или хорового – укрепляется певческий аппарат, развивается дыхание, положение тела во время пения (певческая установка) способствует воспитанию хорошей осанки. Все это положительно влияет на общее состояние здоровья учащихся.

Забота о целенаправленном развитии детских голосов – необходимая составная часть работы с хором, ансамблем. В голосообразовании участвует ряд органов: орган слуха с его тонким устройством, сложная система голосового аппарата, органы дыхания. Они составляют одно целое, один комплекс, их деятельность строго согласована и подчинена центральной нервной системе.

После занятий вокалотерапией дыхание становиться более экономным, а, по утверждению ученых, от этого зависит работоспособность человека.

Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает и более качественное функционирование сердечнососудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, за счет которых происходит массаж внутренних органов.

О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания.

Если рассматривать лечебные звуки и звукосочетания с позиции музыкотерапии (то есть не столько в плане их произнесения, сколько в плане их «пропевания») то с учетом открытий в современной науки рекомендации в этой специфической области вокалотерапии будут следующими:

Гласные звуки:

А- снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

Э- улучшает работу головного мозга;

И- лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, «прочищает» нос;

О- оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

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

Ы- лечит уши, улучшает дыхание.

Звукосочетание:

ОМ – снижает кровяное давление;

АЙ, ПА – снижают боли в сердце;

УХ, ОХ, АХ – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных согласных звуков (лучше их пропевать):

В, Н, М – улучшает работу головного мозга;

С – лечит кишечник, сердце, легкие;

Ш – лечит печень;

Ч – улучшает дыхание;

К, Щ – лечат уши;

М – лечит сердечные заболевания.

**2.3. Ритмотерапия**

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.

Все начинается с того, что мы вместе садимся в круг. Лица некоторых еще напряжены, Вы не знаете, чего ожидать. У Вас в руках барабан, это как пульт управления своим состоянием, как лодка для путешествий в другие миры. Еще несколько приготовлений, покашливание, голос инструктора… И первый ритм сотрясает пространство вокруг нас. Все ожило, стало подвижным, окружающий мир сразу стал другим, более реальным, насыщенным. Вы как будто проснулись, вышли из забытья, в наших лицах засияла улыбка…

Всевозможные ритмы составляют основу нашей жизни. Это ритм биения сердца, ритм дыхания. Это приливы и отливы, смена дня и ночи, ритм Вселенной. Звуковая волна и свет, все, что мы видим и слышим, состоит из ритмов.

Играя на барабане, мы уже не просто пассивные слушатели, мы становимся непосредственными участниками и творцами ритма, который преображает окружающее пространство. Поэтому, с помощью практики барабанов, мы действительно можем изменить ситуацию, создать свой собственный мир.

Например:

1. Игра «Ритмическое эхо» - учитель дает ритмический рисунок, который все дети, хлопая в ладоши (играя на барабане) должны повторить.

2. Ритмизация собственных имен и фамилий.

3. Коллективная импрозизация ритма (исполнение доступных ритмических рисунков).

**2.4. Фольклорная арттерапия**

Русский песенный фольклор – это естественная система интегративной арттерапии, включающая в себя извлечение звуком, музыкой, движением, драмой, рисунком, цветом и несущая в себе скрытые инструкции по сохранению целостности человеческой личности.

Все – кисти рук, ног, мышцы, кровь – все до последней клетки вступает во взаимодействие, когда человек говорит, кричит, поет. Приемы свободного движения под музыку песни развивают музыкально - творческие способности детей. Деятельность, основанная на принципах фольклорного творчества, развивает эмоционально – чувственную сферу, художественно – образное ассоциативное мышление, фантазию, позволяет активизировать различные творческие проявления детей, в том числе и в инсценировании русских народных песен. Использование может сопровождаться характерными движениями, мимикой, жестами, звучанием народных инструментов.

Создавая условия, побуждающие человека к занятиям искусством, можно разбудить эти дремлющие до поры до времени творческие наклонности.

**2.5. Терапия творчеством**

Творчество – такая деятельность, в результате которой человек получает нечто новое и оригинальное. Продукт творческой деятельности является отражением внутреннего мира человека, чувств, ощущений, мыслеедставлений, внутренних конфликтов.

Терапия творчеством развивает такие функции, как восприятие, воображение, мышление, внимание. Это имеет огромное значение для детей и подростков, но и взрослые отмечают для себя некоторые изменения. Взрослые становятся более внимательными к своим внутренним изменениям, к чувствам и ощущениям. Творчество помогает раслабиться, отключиться от проблем, зарядиться положительной энергетикой участников, найти единомышленников и друзей.  
Детское творчество помогает развить чувства меры, красоты, помогает раскрыть детский потенциал, благотворно влияет на моторику, помогает быстрее разобраться в цвете, в форме, нормализует гиперактивность, ребенок быстрее развивается, общаясь со сверстниками и получая новые знания и навыки.

**Что может использовать учитель музыки в терапии творчеством?**Это лепка и рисование в различных техниках, создание масок для постановок музыкального спектакля. К терапии творчеством относятся также написание стихов, сказок, рассказов, шитье, создание кукол, коллажей, композиций из природных материалов, работа с песком, создание оберегов и оригами. Многие виды терапии имеют свои корни в прошлом, в народной культуре.

**2.6. 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.

|  |
| --- |
| А нам, людям XXI века, известно, что специально подобранная музыка дозировано тренирует эмоциональный мир ребенка и повышает уровень иммунных процессов в организме, т.е. приводит к снижению заболеваемости, активизация деятельности правого полушария при музицировании, создание музыкальных образов приводит к оживлению эмоциональной сферы, что в свою очередь гасит доминантный очаг возбуждения, связанный с болезнью. Многие взрослые были бы уравновешеннее, спокойнее и доброжелательнее, если бы в раннем детстве засыпали под колыбельную песню. Музыкотерапия становится признанной наукой. Педагогам-музыкантам необходимо идти в ногу с актуальными тенденциями в науке. Многие произведения школьной программы входят в список полезной классической музыки, составленный на основе данных нейрофизиологических исследований о влиянии различных музыкальных характеристик на мозг ребенка.  Другими словами, музыка может стать одним из условий формирования здорового образа жизни, а оздоровительные занятия с использованием музыки дадут потрясающий эффект. Медленная музыка в стиле барокко (И.С.Бах, А. Вивальди) даёт ощущение устойчивости, порядка, безопасности, создаёт духовную, стимулирующую среду.  Музыка В.А.Моцарта отличается ясностью, элегантностью и прозрачностью. Она способна повышать концентрацию памяти и пространственное восприятие, хорошо воздействует на психику, полезна при многих соматических заболеваниях и язве желудка.  Музыка романтизма (Ф. Шуберт, П.И.Чайковский) подчеркивает выразительность и чувственность, часто пробуждает индивидуализм, мистицизм. Эта музыка активизирует симпатию и дружелюбность, снимает раздражительность и нервное напряжение.  Если мучают головные боли, то в качестве лекарственного средства можно использовать «Полонез» Огинского, а улучшит работу сердца «Элегия» Рахманинова.  Большое значение для сохранения физического и психологического здоровья детей имеет активизация их творческого потенциала, создание атмосферы поиска, радости, удовольствия, развитие детской индивидуальности, удовлетворение индивидуальных потребностей и интересов.  При рациональной организации уроки музыки способствуют снятию нервно-психических перегрузок, восстановлению положительного эмоционально-энергетического тонуса учащихся. На уроке необходимо применять и чередовать различные виды учебной деятельности: опрос, чтение, слушание, исполнение, рассматривание пособий, просмотр видеосюжетов, слайдов. Такой подход к ведению урока будет способствовать концентрации внимания, развитию познавательного интереса у учащихся к предмету "Музыка".  Восприятие музыки, её исполнение и создание являются основными формами не только музыкального восприятия, но и музыкальной психотерапии. По существу каждый учитель музыки, осознаёт он это или нет, является стихийным психотерапевтом, изменяющим при помощи музыкального искусства настроение и мироощущение своих учеников.  Благодаря исследователям, изучавшим психофизиологический аспект воздействия музыки, можно считать твердо установленными следующие факты:  -музыка оказывает заметное воздействие на минутный объём крови, частоту пульса, кровяное давление, уровень сахара в крови;   -повышает и понижает мышечный тонус;  - стимулирует появление эмоций;  - улучшает вербальные и арифметические способности;  - стимулирует процессы восприятия и памяти;   - активизирует творческое мышление.  Эту особенность оздоравливающего воздействия музыкальных произведений на организм человека можно использовать не только на уроках музыки, а и на всех других уроках во время физминуток или в заключительной части урока. |

|  |
| --- |
|  |

**2.7. Логоритмическая гимнастика**

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. Логоритмические упражнения объединены в комплексы общеразвивающих упражнений, которые выполняются в положении стоя и сидя. В них задействованы все группы мышц, как шейного отдела, плечевого пояса, так и мышцы спины и ног; некоторые упражнения направлены на укрепление мышц брюшного пресса. «Двигательные» песенки направлены на то, чтобы дети не только радовались движениям, но и получали пользу для позвоночника и всех мышц своего тела.

Логоритмические упражнения сочетают в себе движения, речь и музыку.

Наример:

1. Логоритмическое упражнение «Аист» - тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижнихконечностей.

2. Песня - игра «Две подружки»

На болоте две подружки,  
Две зеленые лягушки  
Утром рано умывались,  
*(имитировать умывание)*

Полотенцем растирались.  
*(имитировать растирание спины полотенцем)*

Ножками топали,  
Ручками хлопали.  
Вправо-влево наклонялись  
И обратно возвращались.  
*(имитировать движения, указанные в тексте)*

Вот здоровья в чем секрет:  
Всем друзьям - физкульт-привет!  
*(резко поднять руки вверх)*

ВЫВОД

И как мы видим – уроки музыки неразрывно связаны со здоровьесберегающими технологиями. Т.о – , здоровьесберегающие технологии призваны воспитывать, стимулировать у детей желание жить, быть здоровыми, учить их ощущать радость от каждого прожитого дня; показывать им, что жизнь - это прекрасно, вызывать у них позитивную самооценку.

Как мы видим, благодаря исследователям, изучавшим психофизиологический аспект воздействия музыки, можно считать твердо установленными следующие факты:

### - музыка оказывает заметное воздействие на минутный объём крови, частоту пульса, кровяное давление, уровень сахара в крови;

### - повышает и понижает мышечный тонус;

### - стимулирует появление эмоций;

**-** улучшает вербальные и арифметические способности;

- стимулирует процессы восприятия и памяти;

 - активизирует творческое мышление.

Эту особенность оздоравливающего воздействия музыкальных произведений на организм человека можно использовать не только на уроках музыки, а и на всех других уроках во время физминуток или в заключительной части урока.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Балашова С.С., Шенталинская Т.С Музыкальный фольклор в школе / Сост. Челышева Т.В. – М: Просвещеник, 1997.

Едунов С.М., Прасолова Г.А. Программы по музыке ведущих тенденций развития отечественного музыкального образования: история и современность. – С – ПБ ГУМП, 2001.

Молчанова Т.К., Виноградова Н.Н., Составление образовательных программ. – М.: Перспектива,2007.

Тютюнникова Т.Э.Уроки музыки. Система обучения. К. Орфа. – М.: Аст – рель, 2000.

Яковенко Т.В. Музыка и здоровье человека. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – М. – Первое сентября; Чистые пруды, 2004