ДОКЛАД НА ТЕМУ «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ МУЗЫКИ»

Нас, учителей, всегда волнует, какими вырастут наши ученики. В школе много говорят о будущей жизни, к которой они должны себя готовить уже сегодня. И хочется верить, что наше будущее - грамотные, физически и нравственно здоровые люди. Каким образом можно посредством урока музыки сохранить и укрепить здоровье учащихся?   
Так что же такое здоровье? Согласно определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье-состояние полного физического, психического и социального благополучия» Если вдуматься в это определение, можно сделать вывод, что абсолютное здоровье является абстракцией. В настоящее время принято выделять несколько компонентов здоровья.   
  
Отчего же зависит здоровье человека? Если принять условно уровень здоровья за 100%,то 20% зависит от наследственных факторов,20%-от экологических условий,10%-от деятельности системы здравоохранения. А что же остальные 50%?Они зависят от самого человека, от того образа жизни который он ведёт.   
Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «здоровый образ жизни» Вопросы о здоровом образе жизни актуальны во все времена. Но особенно актуальны теперь,когда школу называют к великому сожалению, не только «школой знаний», но и «школой болезней»Таким образом,годы учёбы в школе не только пополняют багаж знаний,умений и нaвыков, но и перечень таких заболеваний,как болезни костно-мышечной системы, органов зрения, дыхания, пищеварения, нервные болезни.   
К сожалению, нельзя исключить школьный компонент: это отсутствие учебной современной мебели, перегрузки программ и многие другие. Но есть и ещё одна причина-это недостаточные действия учителя в отношении охраны здоровья на уроке. Какой выход я вижу для себя?   
-надо переосмыслить подходы к воспитанию ЗОЖ на уроке.   
-надо признать приоритет воспитательных целей над целями обучения.   
-Надо понять: здоровьесберегающий аспект обязателен на каждом уроке каждым учителем в каждом классе.   
-Надо создать комфортно-щадящий психологический микроклимат на своём рабочем месте для всех вместе и для каждого ученика отдельно.  
-Применять метод постепенности и системности, учитывая возраст и возможности учащихся на уроке музыки.   
Музыка-это искусство, которое благотворно действует на здоровье человекa. Она влияет на организм физиологически и психологически. Поэтому вопрос об использовании музыки как средства укрепления здоровья учащихся на уроках актуален и современен.   
Прозвенел звонок. Первые минуты урока-особое время: настрой на урок, вхождение в урок-главное. Огромна роль слова, поэтому мои первые фразы могут звучать по-разному, но всегда доброжелательно. Например   
-Здравствуйте, мои дорогие, я рада вас видеть. Усаживайтесь поудобнее, мне поскорее хочется вас научить….   
-Добрый день всем! Надеюсь, вы все здоровы и дома у вас всё в порядке. Сегодня у нас на уроке будет много интересного.   
-Пропеваем слова приветствия (импровизируем), но всегда с улыбкой, позитивом, настроением.   
Психологический настрой на урок очень важен. Успешно трансформирует отрицательные эмоции в положительные чудо-гимнастика А.Н. Стрельниковой.   
Большое внимание я уделяю развитию детских голосов. Звук, которым поют наши учащиеся, должен литься свободно, без напряжения и крика, быть естественным и выразительным. Хоровое пение не только укрепляет здоровье, но и оказывает эстетическое и нравственное воздействие на коллектив исполнителей, помогaет (как сказал К.Д.Ушинский) «…слить много сердец в одно сильное чувственное сердце».   
А.И.Попов основатель системы оздоровительного физвокализа, обратил внимание на одну закономерость: обладатели сильного голоса имеют, как правило, крепкое здоровье. Если голос «ослаб, потускнел» необходимо укреплять тренировать голосовые мышцы. А.И.Попов определил, что, если мышечная координация оптимизирована, в голосе появляются «чужие» нотки, вредные для организма учащегося и его слушателей. Необходим тренинг, который предполагает: устранение бормотания у доски, координацию дыхания с речью, улучшение aртикуляции и дикции, устранение монотонности, повизгивания и гнусавости. Разработанные им упражнения благоприятно воздействуют и на весь организм в целом.  
Одно из них: подтянитесь, поиграйте мышцами, распрямите плечи, высоко поднимите голову (столб достоинства), почувствуйте себя победителем и обязательно напевайте. Если учащиеся будут выполнять такое упражнение, их сознание зафиксирует горделивую позу и мозг даст команду всем системам организма её поддерживать.   
Я считaю, что на уроках музыки постановкой голоса специально заниматься не следует. Когда ребёнок поёт свободно и легко голос развивается свободно и легко, голос естественно рaзвивается и укрепляется. Дыхание становится более экономным, а от этого, по утверждению ученых, напрямую зависит работоспособность человека. Дыхательную недостаточность, которой страдают 80 человек из100,можно даже считать « пофессиональной » болезнью школьников. Но с этой проблемой можно справиться, если вовремя обратить внимание на ребёнка и на его дыхание. Есть много упражнений, которые можно выполнять на уроках музыки, на вокaльно - хоровых занятиях. Некоторые из них:   
1Покусывaть кончик языка(4-8 раз)   
2 «Жевать» язык (слева и справа)(4-8 раз)   
3 «Обида» - выпячивать нижнюю губу   
4 «Злая кошка» - оскал   
5Массаж всего лица («стирка»)   
6Произносить согласные звуки (последовательно глухие, звонкие), а также растягивая гласные звуки.   
7Вопросы-ответы (гласные звуки) и многие другие упражнения   
8Игры-кричалки (текст + движение)   
9скороговорк   
Кроме вокалотерапии я провожу логоритмическую гимнастику-это форма активного отдыха, благоприятная для снятия напряжения после долгого сидения. «Двигательные» песенки направлены на то, чтобы школьник не только радовался движениям, но и получал пользу для позвоночника и всех мышц своего неокрепшего тела. Выполняя упражнения с пением, дети учатся распределять дыхание и координировать его с речевой фразой, у них развивается чувство ритма и музыкальный слух.   
Метод массажа является эффективным средством восстановления организма, снятия напряжения и нагрузки. (Массируем уши, нос, лицо)   
Любое искусство, особенно музыка, это « заражение чувствами». Поэтому в целях заботы о сохранении и укреплении здоровья очень важна работа по слушанию музыки. Выявлено, что люди, которые слушают музыку, живут дольше.   
Очень любят на уроках ребята использование ритмотерапии.Танец,мимика и жест,как и музыка,являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний.Движение и танец снимают нервно-психическое напряжение. Для пластических импровизаций подбираются произведения, в которых ярко и наглядно раскрывается музыкальный образ.   
Создавая условия, пробуждающие человека к занятиям искусством, можно разбудить эти дремлющие до поры до времени творческие наклонности. Творчество требует от человека координации всех нравственных сил, и этот всплеск активности благотворно действует на психику человека, а значит и на его физическое здоровье. Творческие задания направлены на расширение репертуара доступных ребёнку эмоциональных переживаний. На уроке сочиняем мелодии, соответстующие заданным образам.   
-собственному имени;   
-эмоционально-окрашенным состояниям («Какая удача, какая радость!», «Мне так спокойно и хорошо!»)   
-Образам животных;   
-природным явлениям.   
На уроках музыки часто использую инструментальное музицирование. При игре на музыкальных инструментах (ложках, металлофонах, пищалках, свистульках) у младших школьников развивается координация простейших движений. Более сложной и совершенной формой инструментального музицирования является шумовой оркестр, в основе которого опора на ритм, ритмическую композицию. Медики считают, что здоровье школьников станет крепче и от улыбок учителей. Как полагают врачи, в улыбающемся учителе дети видят друга. Важна улыбка и самого ребенка. Если учащийся поёт и улыбается, звук становится светлым и чистым и свободным. Улыбка внешняя становится улыбкой внутренней и ребёнок уже с ней смотрит на мир и на людей.   
Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать и как одну из самых перспективных образовательных систем ХХI века, и как совокупность приёмов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию её воздействия на здоровье учащихся и педагогов.   
Каждому педагогу известно, что только правильная организация учебной деятельности детей будет способствовать улучшению всех аспектов здоровья подрастающего поколения.