**Использование здоровьесберегающих образовательных технологий на уроках музыки**

Здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Сегодня перед школой стоит важная проблема – создание условий для сохранения здоровья учащихся, разработка мер по здоровьесбережению, внедрению здоровьесберегающих технологий в общеобразовательный процесс.

Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как качественную характеристику любой образовательной технологии  и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Цель данных технологий обучения - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Урок музыки сам по себе – здоровьесберегающая технология. Особенностью урока музыки является организация разных форм музыкальной деятельности школьников. Каждый урок музыки содержит в себе оздоровительный эффект, препятствует развитию переутомления, не ухудшает здоровье, а способствует его сохранению, укреплению и развитию.

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

Наряду с основными формами музыкальной работы с детьми в начальных классах и в среднем звене используются: логоритмика, ритмотерапия, фольклорная арттерапия и другие формы.

***Логоритмическая гимнастика*** – это форма активного отдыха, наиболее благоприятная для снятия напряжения после долгого сидения. Кратковременные физические упражнения, как под музыку, так и сопровождая текстом стиха, 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.

Пример:

**Хомка, Хомка, хомячек** (Поглаживают себя двумя руками по бокам сверху вниз)

**Полосатенький бочек**

**Хомка раненько встает** (Потягиваются вытягивая руки вверх, встают на носочки)

**Ушки чистит, щечки трет** (Растирают уши, и щеки)

**Подметает Хомка хатку** (Вытянутые руки в наклоне вперед, параллельно двигаются

**И выходит на зарядку** из стороны в сторону )

**Раз, два, три, четыре, пять** (маршируют на месте)

**Хочет Хомка сильным стать** (сгибание вытянутых в стороны рук в локтевых суставах)

***Ритмотерапия.*** Танец, мимика и жест являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний.

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.

Это важно для младших школьников, которые при помощи движений смогут выделить главные признаки трех жанров, разрешить проблемные ситуации на уроке, определить национальный колорит музыки народов мира, а также решить другие задачи, поставленные перед ними на уроках музыки.

На уроках музыки используются простейшие движения, которые можно исполнить в стенах кабинета, за партами. Движения понятны и доступны всем обучающимся:

**- марширование;**

**- движение рук (фразировка);**

**- элементарные танцевальные движения;**

**- условное (графическое) изображение музыки;**

**- “свободное дирижирование”.**

*В основе этих движений лежат следующие музыкально-двигательные задания:*

**- показ пульса (одной из сторон метра);**

**- размера (пульса, организованного метром);**

**- ритмического рисунка (чередование различных длительностей);**

**- фразировки.**

*С помощью этих заданий можно определить темп, динамику, различные штрихи. Вроде бы небольшой круг движений, но 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;**

**- активизация процессов познания и деятельности учащихся на уроках;**

**- формирование двигательной сферы и т.п.**

*Ритмические упражнения.*

**- «Ритмическое эхо». Учитель показывает ритмический рисунок, который все дети, хлопая в ладоши, должны повторить.**

**- Ритмизация собственных имен и фамилий.**

**- Ритмизация движений человека (спокойный шаг, бег, рубка дров, гребля и др.).**

**- Ритмизация движений различных животных.**

**- Коллективная импровизация ритма к звучащему маршу.**

**- «Полька сидя».**

**- «Ладушки». (Эта игра развивает не только чувство ритма, но также произвольное внимание и координацию движений).**

*Пластическое интонирование*

**Используется на уроках в 1-4 классах, где движение становится обучающим фактором. Вовлечение в процесс восприятия приносит психотерапевтический эффект.**

***Фольклорная арттерапия.*** Песенный фольклор – это естественная система арттерапии, включающая в себя извлечение 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 национальным (не только русским) костюмом и его цветовыми сочетаниями, характером узора.

***Терапия творчеством.*** Выполнение творческих заданий на уроке музыки является одним из наиболее эффективных приемов оптимизации психического состояния школьников. Творческие задания направлены на расширение репертуара доступных ребенку эмоциональных переживаний. В процессе музыкального творчества происходит более полное познание учеником самого себя, своих способностей, формируются навыки невербального, чувственного контакта с окружающим миром.

Общеизвестно, что музыка – искусство прямого и сильного эмоционального воздействия, которое представляет ни с чем не сравнимые возможности для развития творческого потенциала человека.

Музыка издавна используется в терапевтической практике. Еще Гиппократ и Пифагор “прописывали” своим больным курсы лечения музыкой, достигая высоких целительных эффектов. Трудно назвать эпоху или страну, где музыка не использовалась бы в качестве одного из эффективных средств терапии. Человеку свойственно попадать под мощное телесное и духовное влияние музыки, так как он сам по своей природе является глубоко “ музыкальным” существом. *Подробное описание технологии содержится в статье «Использование педагогических технологий на уроках музыки»*

Синтез музыки, поэзии, изобразительной деятельности способен не только возбуждать интерес к самостоятельному поиску и самовыражению, но и помогать в развитии творческого мышления, живой и образной речи ребенка.

***Улыбкотерапия.*** Медики считают, что здоровье школьников станет крепче и от улыбок учителей. Как полагают врачи, в улыбающемся учителе дети видят друга, и учиться им нравится больше.

Конечно, улыбка, а за ней доброжелательное отношение к ученикам стало нормой. А улыбкой на лице учителя, даже замечание ученику имеет больший эффект чем строгость повышение голоса. Очень важна на уроке и улыбка самого ученика. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и школьник уже с ней смотрит на мир и на людей.

***Вокалотерапия***

Большое внимание на уроках музыки уделяется воспитанию и развитию детских голосов. Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека.  Взяв на вооружение упражнения по «реабилитации»  голосовых связок, улучшению состояния здоровья через произносимые и пропеваемые  звуковые сочетания, можно провести тренинг, предполагающий устранение бормотания у доски, координацию дыхания с речью, улучшение артикуляции и дикции, устранение монотонности и безжизненности в голосе, гнусавости и повизгивания.

Упражнения при *физвокализе,*дают возможность тренировать организм, мышцы, приводящие в движение руки, а они особенно связаны с голосом. Одно из упражнений физвокализа: потянуться, поиграть всеми мышцами, распрямить плечи, высоко поднять голову, почувствовать себя победителем  и непременно напевать.

Особенно хорошо голосовые данные развиваются в течение работы над протяжной песней, а долгий распев одного слога или слова развивает дыхание - используется как средство лечения, назначается детям с заболеванием дыхательных путей.   Работая над удлинением выдоха, с целью качественного исполнения медленных песен, мы не только создаем условия для увеличения объема легких и на их качественной вентиляции, но и усиливаем релаксационный момент, напрямую связанный с выдохом  как антонимом вдоха. Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает и более качественное функционирование сердечно-сосудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, за счет которых происходит массаж внутренних органов.  А о лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания:

 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;

 Ы- лечит уши, улучшает дыхание.

*Согласные звуки* (лучше их пропевать)

 В, Н, М – улучшает работу головного мозга;

 С – лечит сердце, легкие;

 Ч – улучшает дыхание;

         К, Щ – лечат уши;

 М – лечит сердечные заболевания.

Но вместе с этим очень бережно относитбся к еще не сформированному детскому голосовому аппарату.

Особое внимание требует голос младшего школьника, когда он начинает петь. Исполняемые им песни не должны выходить за пределы допустимой громкости — иначе это может привести не только к хрипоте, но и к более значительным стойким нарушениям голоса.

 На состояние голоса также влияет [питание](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=zzuS3eLv7u8TsqtDcte3KmbYeFSqqRSQ5VHl8ksBTKXg6MHqKqEx1xqHsJSXohat42fY-w4imi-Kl--9qBYMN1WOxa4wjT7jn5baTi5V*DMDGpWUS96MEZAz8oAdYXm7eBiQVBwRZbME69RabQ0hsg3Tif6AQlMQ1f*z2jYJ1VK3dmtETb*m1-4Dya4LtaBagpGNta0lH8Bvf9Sv9D4oO*jeAuh42DLOKhIMF8HOgeUreWGundzRDTjRkdnh7vy3*zeNTuBCUfDHrkrViMOqtaHC2fYaOlYaTrnw4ldughYX*BpjXYseB8cKB81jTLoBQq63p-PH37OuvqtMGJwMYupsnAVpC36FPihrNDAe3As-JHRiY-HWQGvB6DqZgtzcnVQMKLkYFjcH1dawXptXLodO596uteoQDlMOuw3l7zdzo2dm5HGT2WN16FLzrUbOf0UmS5NrNGPwUMFKMKQxAuD1tgAMcmS0IBDitsBtPGQBhkCGiLvbdyTqCiHjbWMwYbethY*Rg79PwiB8LnJCSOPELTU&eurl%5B%5D=zzuS3UFAQUCd0hB3sKzoym6ygkhzCSGUhpabP1Vpr03deRfS). Острая пища, содержащая пряности, много соли и уксуса, раздражает слизистую оболочку горла, ухудшает голос. Излишняя полнота ребенка также может отрицательно отражается  на его голосе.

 Различные длительно протекающие заболевания гортани и носа также ведут к нарушению голоса.

Детский и подростковый возраст характеризуется вегетативной лабильностью и понижением устойчивости нервной системы к внешним воздействиям. Перенапряжение мышц голосового аппарата, крик, бесконтрольное пение, особенно в мутационном периоде (пение по желанию учащихся в данный период, т.к издержки мутационного процесса приводят к чувству дискомфорта и стресса) или после перенесенных воспалительных заболеваний, как у мальчиков, так и у девочек могут привести к значительным функциональным и органическим нарушениям голоса.