Автор статьи учитель музыки МБОУ ЛИЦЕЯ №4 имени профессора Е. А. Котенко города Ейска Краснодарского края Абракова Светлана Владимировна. (svetaa-67@mail.ru) Возраст учащихся от 6 до 14 лет.

***Реализация здоровьесберегающих технологий на уроках музыки в общеобразовательном учреждении.***

В настоящее время все школы России переходят на новый стандарт образования. Одно из направлений реализации стандарта образования второго поколения - использование в практике работы здоровьесберегающих технологий.

Идея использования здоровьесберегающих технологий не нова для российского образования. Со второй половины 20 века регулярно публикуются теоретические и практические работы, которые раскрывают значение здоровьесберегающих технологий в образовании. К здоровьесберегающим технологиям относятся педагогические приемы, методы, технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровью учащихся и которые не наносят прямого или косвенного вреда.

Цель нашей статьи-раскрыть приёмы реализации здоровьесберегающих технологий в практике преподавания уроков музыки в процессе лицейского образования на каждом этапе урока. В лицее №4 имени профессора Е.А.Котенко МО Ейский район Краснодарского края музыка изучается с 1 по 7 класс один час в неделю. В программе предусмотрены следующие виды деятельности: слушание музыки, исполнение музыки (пение), музыкально-ритмические движения, выполнение творческих заданий.

Одна из важнейших особенностей уроков музыки заключается в том, что в отличие от других предметов основная задача урока музыки - снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально - энергетический тонус учащихся. Музыка сама по себе благо для человека. Она имеет и мелодию, и ритм, и гармонию, что позволяет детям раскрыться, ощутить гармонию внутри себя и с окружающим миром.

 В этом смысле, урок музыки смело можно назвать уроком здоровья, а каждый этап урока считать здоровьесберегающим.

Например: исполнение музыки (пение) развивает правильное певческое дыхание (существуют специальные дыхательные упражнения), тренирует и укрепляет мышцы и тонус голосовых связок, брюшного пресса, улучшается дренаж бронхов, увеличивается объём легких. Свойства голоса выражать чувства и эмоции наилучшим образом проявляются в искусстве пения. Петь в любом случае полезно, даже если нет ни слуха, ни голоса. Научившись выражать свое состояние голосом, человек получает эффективнейшее средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения.

Известно, что пение, как средство лечения назначается детям с заболеваниями дыхательных путей. Работая над удлинением выдоха с целью качественного исполнения медленных песен, мы не только создаем условия для увеличения объема легких и их качественной вентиляции, но и усиливаем релаксационный момент. Дыхательный компонент очень важен для здоровья. Дыхание влияет на осанку. При хорошем дыхании – голова прямая, плечи отведены, спина прямая, живот подтянут. При правильном дыхании происходит избавление от физических болезней, улучшается пищеварение. Главное научиться управлять своим дыханием. После занятий вокалотерапией дыхание становится более экономным, а от этого напрямую зависит работоспособность ребёнка.

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. Известный венгерский композитор З. Кодай в 1929 году писал: «Чудесное средство ритма – дисциплинирование нервов, тренировка гортани и легких. Все это ставит пение рядом с физической культурой. То и другое нужно ежедневно – не в меньшей степени, чем пища».

Следующий этап урока-слушание музыки, является не менее важным направлением реализации здоровьесберегаюих технологий. Воздействие музыки регулирует психоэмоциональное состояние слушателей, повышает их социальную активность, облегчает усвоение новых положительных установок и форм поведения. По существу, каждый учитель музыки является психотерапевтом, изменяющим при помощи музыкального искусства настроение и мироощущение своих учеников. Очень важно, чтобы учитель на первое место выдвигал эмоциональный отклик ученика на музыку, а не овладение определенными знаниями, умениями и навыками в области музыки. При слушании музыки дети учатся понимать чувства, различать оттенки настроения, учатся сопереживать, радоваться, заряжаться положительными эмоциями.

О целебных свойствах музыки человечество узнало еще из Библии. Первым, кто научно объяснил лечебный эффект музыки, был Пифагор. Выдающийся психоневролог академик Бехтерев считал, что музыка положительно влияет на дыхание, устраняет растущую усталость и придает физическую бодрость. Духовная, религиозная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя. Но самый большой эффект на человека оказывает классическая музыка. Произведения Моцарта несут в себе очень мощный энергетический заряд, пробуждают смекалку. Его музыкальные произведения обладают колоссальной силой воздействия не только на человека. От музыки Моцарта даже цветы расцветают быстрее. Вот несколько примеров воздействия музыки на организм человека:

• «Аве Мария» Ф.Шуберта, «Колыбельная» И.Брамса, «Свет луны» К.Дебюсси – при сильном нервном раздражении.

• Мелодия» В. Глюка, «Грёзы» Р.Шумана – действуют успокоительно, улучшают сон.

• «К Элизе» Л.В. Бетховена, «Маленькая ночная серенада» В.А. Моцарта – помогает концентрироваться в течение большого периода времени.

• «Весенняя песня» Ф.Мендельсона, «Юмореска» А.Дворжака, «Венгерская рапсодия» Ф.Листа – при головной боли.

Научно доказано, что слушание музыки укрепляет иммунную систему, что приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ и, как следствие, активнее идут восстановительные процессы. В современной медицине все большее распространение получает «музыкотерапия», которая признана Минздравом официальным методом лечения.

Один из этапов урока - музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым настроение. В музыкально-ритмических упражнениях задействованы все группы мышц – как шейного отдела, плечевого пояса, так и мышцы спины и ног; некоторые упражнения направлены на укрепление мышц брюшного пресса. Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают школьнику быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, а это также дает определенный психотерапевтический эффект.

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 ребёнок познаёт самого себя, свои способности и возможности, и у него формируются навыки чувственного контакта с окружающим миром. И именно это делает ребёнка более здоровым и счастливым.

 Все этапы урока очень важны и способствуют укреплению здоровья ребёнка не только физического, но и психического. Безусловно, очень важно прививать детям интерес и любовь к музыке, как важной составляющей здорового образа жизни. Проработав в школе 25 лет, я могу смело утверждать, что здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе лучше всего реализуются именно на уроках музыки.

Литература.

1. Коваленко М.В. Школа здоровья и развития./Новокузнецк: МОУ ДПО ИПК, 2007. (Образование и здоровье).

2. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе. – М.: Вентана-Граф, 2008. (Педагогическая мастерская).

3. Симкина П.Л. Азбука здоровья./Симкина П.Л., Титаровский Л.В. – М.: Амрита-Русь, 2006. (Серия «Образование и творчество»).

4. Формирование здорового образа жизни. 5-11кл.: кл. часы/авт.-сост. Т.И. Магомедова, Л.Н. Канищева. – Волгоград: Учитель, 2007.

5. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. – М.: Метафора, 2007. (Серия «Посоветуйте, доктор!»).

6. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – Москва, «ВАКО», –2004.

7. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. - М.: Владос, – 2000 г.