**Багацкая А.Н.**

**Применение  здоровьесберегающих 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 здоровьесберегающих технологий обучения - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Учебный день школьника насыщен значительными умственными и эмоциональными перегрузками. Утомление обычно проявляется в снижении работоспособности, которое наступает вследствие выполнения продолжительной или интенсивной работы. Это временное функциональное состояние, биологическая роль которого состоит в своевременной защите организма от истощения при длительной или напряженной работе.   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.

 Для того чтобы работа на уроке шла педагогически правильно и  то же время полезно для здоровья необходимо соблюдать условия:

–  Помещение перед началом урока должно быть хорошо проветрено. Во время пения учащиеся глубоко дышат полной грудью, поэтому воздух должен быть чистый, и тогда в это время действительно будут развиваться лёгкие, и не будет отравления запыленным воздухом.

– Ввиду того, что пение представляет собою полезную естественную гимнастику, необходимо извлечь из него наибольшую пользу для детей.

–  Все ученики должны находиться в поле зрения учителя, так чтобы он мог постоянно наблюдать за детским вниманием, интересом, утомляемостью, осанкой во время пения, выполнения творческих заданий.

При рациональной организации, уроки музыки способствуют снятию нервно-психических перегрузок, восстановлению положительного эмоционально - энергетического тонуса учащихся.  Я стараюсь творчески подходить к планированию урока и его проведению. На уроке применяются и чередуются различные виды учебной деятельности: опрос, отгадывание загадок, кроссвордов, чтение, слушание, исполнение, просмотр видео сюжетов, слайдов. Такой подход к ведению урока способствует концентрации внимания, развитию познавательного интереса у учащихся к предмету.

На уроках музыки, в свободной и самостоятельной творческой деятельности школьников актуально, возможно и необходимо использовать современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме. Привычные виды музыкальной деятельности, развивающие творческие способности и музыкальность школьника, можно разнообразить с пользой для здоровья.

1.Урок начинается с*приветствия*класса**.**Учитель и ученики исполняют  песенки - распевки. Несложные добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на уроке, подготавливают голос к пению.

2. *Дыхательные упражнения***с**пособствуют не только нормальному развитию голоса, но и служат охране голоса от заболеваний. Главная задача учителя – с первого класса  формировать у учащихся правильное дыхание.   Такие упражнения можно использовать как дыхательную гимнастику для отдыха в процессе урока.

3. *Речевые упражнения* повышают показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание. *Артикуляционная гимнастика*тренирует артикуляционный аппарат.

4. *Пальчиковые игры*развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук, соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием.

5.  *Двигательные упражнения,* *ритмопластика* направлены чувства ритма, музыкального слуха и вкуса, умения правильно и красиво двигаться, укрепления различных групп мышц и осанки, умения чувствовать и передавать характер музыки.

6. *Пение.* По мнению врачей, вокализация является лучшей формой оздоровления органов дыхания, развития артикуляционного аппарата, формирования правильной осанки.

7. *Восприятие музыки*. Слушая музыку, ребенок «вживается» в музыкальные образы, которые пробуждают ассоциации, почерпнутые из жизни.  Доказано, что даже бессознательное восприятие музыки оказывает довольно положительный эффект на интеллектуальную деятельность детей.

8. Применяемые на практике средства восстановления умственной работоспособности  – это  *физкультурные минутки, физкультурные паузы.*

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.

*Физкультурные паузы* – комплекс физических упражнений и игр, проводимых между занятиями. Для проведения физкультурных пауз следует заранее подготовить необходимое оборудование и пособие. Выполнять упражнения учащиеся могут самостоятельно (индивидуально), группами (фронтально). Длительность – 5-8 минут.

**Направления здоровьесберегающих возможностей музыки**

Более подробно рассмотрим все направления здоровьесберегающих возможностей музыки.

***1. Музыкотерапия***

Музыкотерапия – психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека, где музыка используется как лечебное средство. Восприятие и понимание музыки закладывается в ощущении ее связками, мышцами, движением. Основной акцент ставится на приобщении детей к произведениям высокого музыкального искусства: произведения «золотого фонда» музыкальной культуры неоднократно повторяются на разных этапах обучения школьников.  Используя классическую музыку в целях музыкальной терапии, не следует забывать, что и среди произведений современной легкой музыки немало мелодий, которые также могут применяться. Активные формы слушания высокой музыки, равно как и формы, основанные на взаимосвязи искусств, могут занимать лишь небольшую часть урока в начальных классах.

        Для того чтобы музыка подействовала на ученика наибольшим образом, его необходимо для этого специально настроить и подготовить. Настройка заключается в том, что необходимо сесть в удобной позе, расслабиться и сосредоточиться на звуках музыки. Нельзя слушать музыку без должного внимания, отвлекаясь при этом на какие-либо посторонние дела. Наблюдения за детьми и анализ результатов показывают, что музыка, зачастую сопровождаемая просмотром репродукций произведений изобразительного искусства, прослушивания аудиозаписей «звучащей» природы, положительно влияет на их психоэмоциональное состояние.  Музыкальная терапия вместе с арттерапией, то есть терапией средствами изобразительного искусства, может стать эффективным методом лечения школьных неврозов, которые сегодня все чаще поражают учащихся.

        Пластические импровизации продолжают линии развития эмоционального отклика детей на музыку. Чаще всего для пластических импровизаций и этюдов учителями музыки подбираются музыкальные сочинения, имеющие программное содержание, или такие, в которых ярко и наглядно раскрывается музыкальный образ.

1. Игра на воображаемых инструментах.
2. Создание самых различных образов.
3. Дирижирование воображаемым оркестром. Очень полезно войти в образ дирижера и представить себе, что ты – дирижер, управляющий первоклассным оркестром. Практические задания на дирижирование воспринимаемой музыкой увеличивают заинтересованность и вовлеченность в процесс восприятия, что соответственно приносит и нужный психотерапевтический эффект.

Доказано, что музыка Моцарта хорошо воздействует на психику, полезна при многих соматических заболеваниях и язве желудка. А вот снять раздражительность и нервное напряжение на уроке вам поможет "Лунная соната” Л. Бетховена, "Времена года” П.И.Чайковского. Если мучают головные боли, то в качестве лекарственного средства можно использовать "Полонез” Огинского, а улучшит работу сердца "Элегия” С. Рахманинова и "Бал” симфония Л. Бетховена. Достигнуть полного расслабления можно, включив вальс из кинофильма "Овод” Д. Шостаковича. Снять нервное напряжения может музыка П.И. Чайковского- «Времена года», Сен-Санса- «Лебедь», Глюка -«Мелодия» из оперы «Орфей и Эвридика»  и др. Депрессию снимает музыка Шуберта- «Аве Мария», Моцарт «Рондо в турецком стиле», Бизе «Хабанера». Мигрень лечим музыкой Огинского «Полонез», Мендельсона «Весенняя песня». Повысить общий тонус может музыка П.И. Чайковского «Вальс из серенады для струнного оркестра», а также музыка В.А. Моцарта, Ж. Бизе. Улучшает пищеварение музыка П.И. Чайковского «Вальс цветов», фортепианные концерты Моцарта и Ф.Листа. 5 симфония Л.Бетховена вылечит гастрит и язву желудка.

***2. Вокалотерапия***

Большое внимание на уроках музыки уделяется воспитанию и развитию детских голосов. Звук во время пения должен литься свободно, без напряжения и крика, быть естественным и выразительным. 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. Вот почему пение 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.

Если рассматривать лечебные звуки   с позиции музыкотерапии  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;

 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.

***3.  Логоритмика***

Логоритмическая гимнастика является одной из форм активного отдыха, наиболее благоприятного для снятия напряжения после долгого сидения. Двигательные паузы просто жизненно необходимы для детей младшего школьного возраста. Ребенок еще не привык долго учиться, а однообразная продолжительная умственная работа связана с возбуждением отдельных участков мозга, которая затем сменяется внутренним торможением, вследствие чего внимание детей ослабевает. Кратковременные физические упражнения под музыку, вызывая возбуждение других отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов. После такого кратковременного активного отдыха внимание детей повышается, а восприятие учебного материала улучшается. Логоритмические упражнения объединены в комплексы  развивающих упражнений, которые выполняются в положении сидя и стоя. В них задействованы все группы мышц – как шейного отдела, плечевого пояса, так и мышцы спины и ног; некоторые упражнения направлены на укрепление брюшного пресса.

Выполняя упражнение с пением, дети учатся выразительности, умению распределить дыхание и координировать его с речевой фразой,  у них развивается ритмическое чувство и музыкальный слух. Для получения наибольшей эффективности полезно включить эти упражнения для музицирования на детских музыкальных инструментах, рисования образов. Активизируя в целом организм детей, содействуя выпрямлению и разгрузке позвоночника, музыкально-ритмические минутки способствуют улучшению здоровья детей.

***4. Ритмотерапия***

Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. 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 речь ребенка. Движение и танец, помимо того, что снимает нервно-психическое напряжение, помогает младшему школьнику быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, а это также дает определенный терапевтический эффект.

а) Музыкально-ритмические упражнения.

1. «Прогулка по сказочному лесу»    Шаги в медленном темпе, представить вокруг себя красивый пейзаж, величественную природу.

2. «Праздничный марш»   Представить себя идущим на праздник в нарядной праздничной одежде. Идти уверенным, решительным шагом. Спина прямая, голова приподнята.

3. «Порхающая бабочка». Легкие пружинистые шаги или приседания с взмахами рук (ребенок изображает бабочку).

4. «Зеркало» (в парах). Один делает произвольные ритмические движения, другой повторяет в зеркальном отражении.

5. «Делай, как я». Ученики повторяют произвольные движения, которые выполняет ведущий. Каждый учащийся должен побывать в роли ведущего, стараясь показать другие движения.

6. «Вечное движение». Групповая ритмико-двигательная композиция, исполняемая под современную танцевальную музыку. Каждый ученик придумывает собственные оригинальные движения.

7. «Стоп-кадр». Дети исполняют произвольный танец, во время которого внезапно дается команда «Стоп!». Следует замереть, проанализировать свое мышечное состояние и подумать, какое внутреннее состояние оно могло бы выразить. Одни и те же повторяющиеся позы говорят о бедном репертуаре физических движений и бедности эмоций.

б) Ритмические упражнения.

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

2. Ритмизация собственных имен и фамилий.

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

4. Ритмизация движений различных животных.

5. Коллективная импровизация ритма к звучащему маршу.

6. «Полька сидя».

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

***5.*** ***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.

Использование фольклора на уроках музыки предусматривает органическое сочетание самых разнообразных видов деятельности, что обусловлено синкретизмом осваиваемого  материала и педагогическими условиями его познания. В центре внимания – музыкальная деятельность: исполнительская, творческая и слушательская. Работа проводится  c учетом возрастных особенностей учеников: их подвижности, впечатлительности, образности мышления, интереса к игровой и учебной деятельности.

В народных детских песнях особенно заметна непосредственная связь с речевым интонированием. Благодаря естественности и органичности народных попевок достаточно быстро  налаживается координация голоса и слуха, что незамедлительно сказывается на точности интонирования.    Все – кисти рук, ног, мышцы, кровь – все до самой последней клеточки вступает во взаимодействие, когда человек говорит, кричит, поет. Приемы свободного движения под музыку песни развивают музыкально-творческие способности детей. Характерная для русских танцев релаксация рук, особенно кистей, позволяет производить сбросы накопившихся зажимов. Непрестанная смена ритмов, различные по характеру рисунка танцы, аутентичные движения, сопровождающие практически каждую песню, несут в себе освобождающий и терапевтический заряд огромной силы. Прекрасным образом введены элементы телесной терапии в русских народных хороводах, таких, как «Каравай», «Капустка», «На горе-то калина» и другие. 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 инсценирование русских народных песен.

***6. Музыкально-рациональная психотерапия***

Музыкально-рациональная психотерапия в условиях общеобразовательной школы представляет собой совокупность приемов и методов, направленных на расширение и обогащение секторов доступных школьнику переживаний и формирование мировоззрения, которое помогает ему быть здоровым и счастливым. В предполагаемом подходе объединяются эстетотерапия – лечение красотой и арттерапия – лечение идеалами. Автор данной методики – В.И. Петрушин.   В своей практической работе он широко использует приемы музыкально-образной медитативной психотерапии, специальные дыхательные упражнения, ритмические движения и танцы, групповой массаж, просмотр слайдов с красивыми картинками природы и шедевров мировой живописи, внимательное прослушивание эффективно насыщенных музыкальных произведений. Несомненный интерес для формирования в младшем школьном возрасте оптимистического и жизнеутверждающего мировоззрения представляют специально сознательные формулы музыкального самовнушения, а также песни, которые могут оказать на мироощущение ребенка положительное воздействие, ибо оптимистическое восприятие жизни необходимо для душевного и соматического здоровья:

 – формулы психологической устойчивости («Несмотря на мои неприятности», «Только смеяться»);

 – формулы расслабления и успокоения («Пальцы рук моих спокойны и расслаблены»);

 – формулы защиты от беспокойства и плохих мыслей («Если ты хочешь быть спокойным»);

 – формулы позитивных мыслей («Начинается мой новый день», «Сто тысяч солнц»);

 – формулы повышения самооценки и позитивного восприятия окружающих («Я – хороший, ты – хороший»);

 – формулы здоровья (при сердечно-сосудистых заболеваниях, при заболевании внутренних органов);

 – формулы радости («Я в хорошем настроении», «Ах, как нам весело!»).

Возможно, эти формулы в художественном отношении не являются верхом эстетического совершенства, так как главная цель при их создании заключалась в решении задач прикладного характера.

***7. Терапия творчеством***

Творчество требует от человека координации всех нравственных сил, и этот всплеск активности благотворно действует на психику человека, а значит, и на его физическое здоровье, т. е. творческий процесс исцеляет. Выполнение творческих заданий на уроках музыки в начальной школе является одним из наиболее эффективных приемов оптимизации психического состояния школьников. Творческие задания направлены на расширение репертуара доступных ребенку эмоциональных переживаний. Для этого необходимо ***сочинить собственную мелодию***, которая соответствовала бы заданному образу.

1. Мелодизация собственных имен.
2. Мелодизация эмоционально окрашенных состояний («Какая удача, какая радость!», «Мне так спокойно и хорошо»).
3. Мелодизация образов животных («Танец медведя», «Ленивый ежик», «Хоровод белок»).
4. Мелодизация природных явлений («Летний дождь», «Осенний дождь», «Восход солнца», «Песенка веселого ручья»).

Такие творческие задания выполняются индивидуально, но возможно и ***коллективное создание музыкальных импровизаций*** на следующие темы: «Наш класс», «Какая сегодня погода?» - (по цепочке). Школьник учится тому, что каждое его переживание, любое душевное движение может быть выражено непосредственно в звуках вокальной импровизации, которая отражает его отношение к различным событиям жизни. В процессе музыкального творчества происходит более полное познание учеником самого себя, своих способностей, формируются навыки невербального, чувственного контакта с окружающим миром.

На уроках музыки в начальной школе широко используется инструментальное музицирование – включение простейших музыкальных инструментов в процесс исполнения как фольклорных, так и сочинений композиторов. Здесь ставится задача развития координации простейших движений при игре на ложках, трещотках, балалайках, ксилофоне, свистульках и т.д.

***8. Шумовой оркестр*** – это игра, где есть место для фантазии.

Элементарное музицирование является той формой, которая позволяет играть многопланово: играть на инструментах, играть с элементами музыки, играть друг с другом, разыгрывая сюжеты песен, играть вместе. Об использовании ***звучащих жестов*** для начальной ступени активного музицирования следует сказать особо. Звучащие жесты – это игра звуками всего тела: хлопки, шлепки, притопы, щелчки, цоканье и др. Подобные формы ритмического сопровождения в том, или ином виде есть у всех народов мира. Использование звучащих жестов вносит элемент движения, так необходимого для ощущения музыки и для освоения детьми ее ритма.

К играм на основе одномоментных имитаций относятся ***игры голосом***, которые позволяют детям исследовать богатейшие колористические возможности человеческого голоса. Голоса детей могут использоваться подобно инструментальным тембрам для различной звукокрасочной игры, создания различных звуковых эффектов с участием языка, губ, мышц гортани, щек: свист, шипение, кряхтение, цоканье, различные виды вибрантов (гортани, языка, губ), вздохи, выдохи, возгласы – их огромный арсенал с первых же занятий образует активный «инструментальный» словарь ребенка. Эти имитации способствуют развитию звуковысотного и ритмического слуха, чувства формы, активности внимания, быстроты реакции, памяти.

***9. Улыбкотерапия***

Очень важна на уроке 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.

Результатами  музыкально - оздоровительной работы являются:

– Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;

– Стабильность эмоционального благополучия каждого ученика;

– Повышение уровня речевого развития;

– Снижение уровня заболеваемости;

– Стабильность физической и умственной работоспособности учеников. Снижение утомляемости детей к концу урока (концу дня).

На основании вышеизложенного считаю возможным отметить, что высшая цель школьного музыкального образования заключается в передаче ценного духовного опыта поколений, сконцентрированного в музыкальном искусстве, в его полном и всестороннем виде и эмоциональном развитии на этой основе положительных черт и свойств личности каждого ученика. Основными средствами достижения этой цели являются постоянные и систематические встречи с музыкой не только учащихся, но и их родителей.

Основная задача занятий музыкой в школе состоит в пробуждении у учащихся интереса к  музыке, в том, чтобы учить их чувствовать, понимать и оценивать музыкальное искусство, эмоционально воспринимать музыку, испытывая потребность в систематическом общении с ней. Восприятие и понимание музыки заключается в ощущении ее связками, мышцами, движением, дыханием, музыка воздействует на  многие сферы жизнедеятельности. Поэтому в современной образовательной ситуации актуальным  остается вопрос определения возможностей урока музыки как средства реализации здоровьесберегающих технологий в эмоциональном развитии учащегося.

**Литература**

1. А.Н. Слажнёв, А.Н. Шадрин  Здоровьесберегающие технологии в работе педагогов образовательных учреждений. Барнаул 2007.

2. М.А.Михайлова Развитие музыкальных способностей детей. Ярославль «Академия развития» 1997

3. С.А.Карцева. Музыкальная фонетика в школе. Москва «Просвещение» 1976

4. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе” Н.К. Смирнов - М.: АПК и ПРО, 2002.

5. Игровые оздоровительные технологии” О.А.Степанова, 2012.

6. Музыка в школе.(3-2005)ст.Е.А.Лобанова «Возможности урока как средства реализации здоровьесберегающих технологий».

7. Программы общеобразовательных учреждений. Музыка 1-7 классы. Концепция учебно-методических комплектов «Музыка» для общеобразовательных учреждений. Г.П.Критская