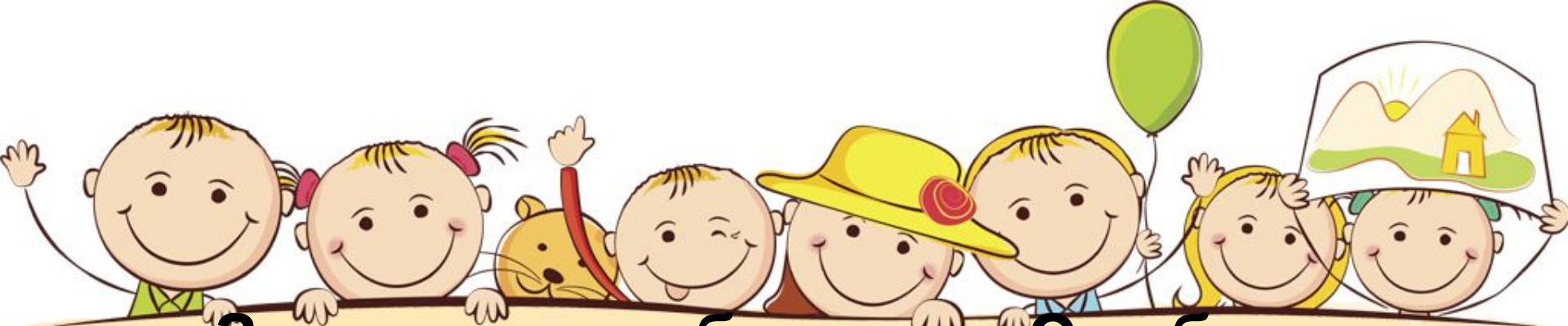


**МКОУ Основная общеобразовательная
школа №4 имени Ю. А. Гагарина
городского округа город Фролово**



**Применение
здоровьесберегающих технологий
на уроках музыки.**



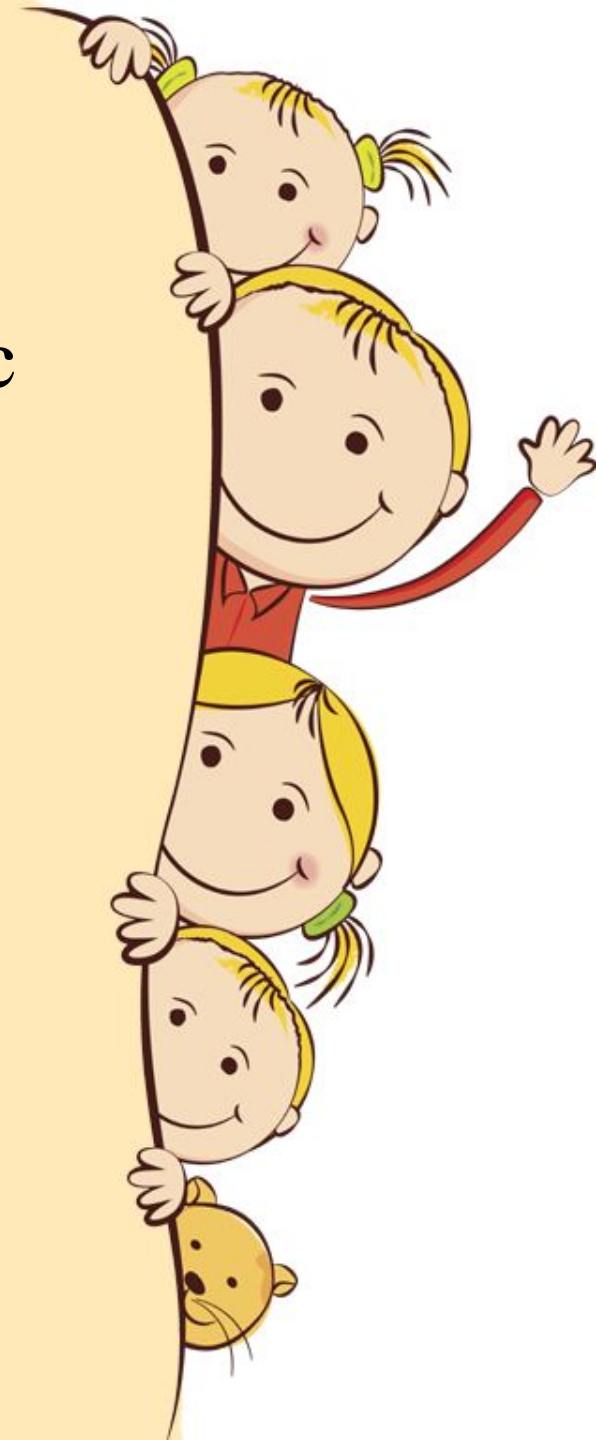
«Здоровье необходимо. Это базис счастья... Добыть здоровье проще, чем счастье. Природа милостива: она запрограммировала организм с большим запасом прочности, и нужно много стараний, чтобы этот запас свести к нулю... Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать его высокий уровень вполне возможно»

(Н. М. Амосов)



- В соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики.
- Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) – совокупность всех используемых в образовательном процессе приемов, методов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья.

Музыкальное искусство наряду с выполнением воспитательно-эстетических функций, обладает мощным оздоровительно-развивающим потенциалом.





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.

Народная пословица гласит:
«Кто много поет, того хворь не берет!»



На уроках хорового пения применяются следующие здоровьесберегающие технологии:

- МУЗЫКОТЕРАПИЯ
- ВОКАЛОТЕРАПИЯ
- РИТМОТЕРАПИЯ
- ТЕРАПИЯ ТВОРЧЕСТВОМ
- УЛЫБКОТЕРАПИЯ

Оздоровительные упражнения



1. Приветствие. Песенки-распевки. С них начинаются все уроки. Несложные добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, улучшают эмоциональный климат на уроке, подготавливают голос к пению.
2. Дыхательные упражнения. Способствуют не только нормальному развитию голоса, но и служат охране голоса от заболеваний.



3. Речевые упражнения. Основная цель – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции.

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



Если рассматривать лечебные звуки и звукосочетания 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;
- **Ы**- лечит уши, улучшает дыхание.



ЗВУКОСОЧЕТАНИЯ:

- **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, Ц – лечат уши;

М – лечит сердечные заболевания.

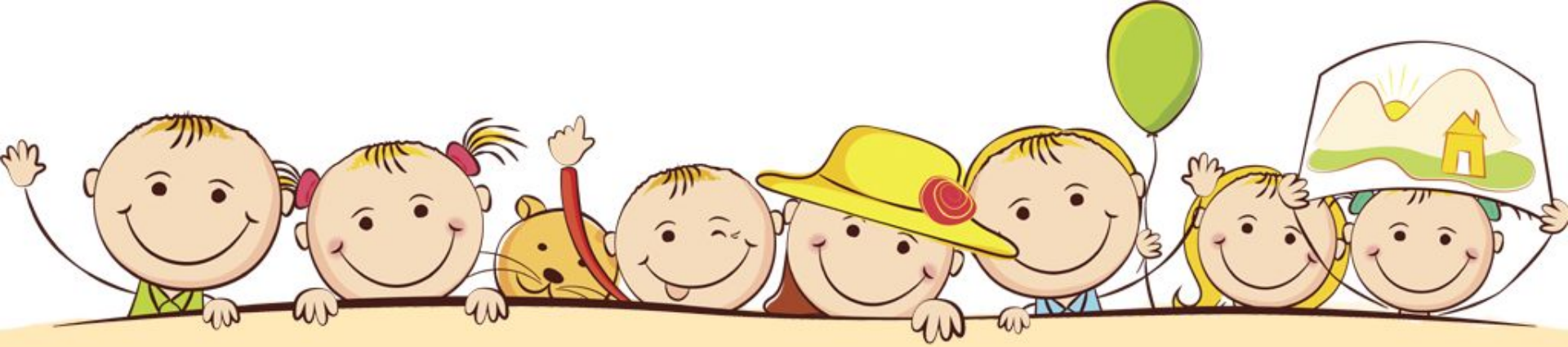


4. Пальчиковые игры.

Развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук, соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием.

5. Двигательные упражнения, ритмопластика.







6. Пение. Используется не только как один из наиболее любимых видов деятельности детей, но и как средство оздоровления. Занятия вокалом укрепляют и оздоравливают организм детей. Давно известно, что пение является одним из лучших дыхательных упражнений - тренируется дыхательная мускулатура, дыхание, улучшается дренаж бронхов, увеличивается жизненная емкость легких.



Петь полезно, даже если нет слуха. Научившись выражать свое состояние голосом, человек получает средство для снятия внутреннего напряжения. После вокальных занятий дыхание становится более экономным. Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает и более качественное функционирование сердечнососудистой системы



7. Восприятие музыки. Изучен оздоровительный эффект классической музыки. Так, одни мелодии позволяют получить расслабляющий эффект, другие способствуют нормализации регуляторных функций: регуляции ритма сердечных сокращений и дыхания, формированию состояния уверенности; одни поднимают настроение, другие – для успокоения и умиротворения.



Применение здоровьесберегающих технологий на уроках музыки даёт возможность решать одну из важных задач, стоящих перед школой – создание условий для сохранения здоровья учащихся



Результатами такой 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 во все сезоны года, не зависимо от погоды.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!