



**«Здоровьесберегающие
технологии
на уроках музыки -
как форма развития
творческих способностей
учащихся».**

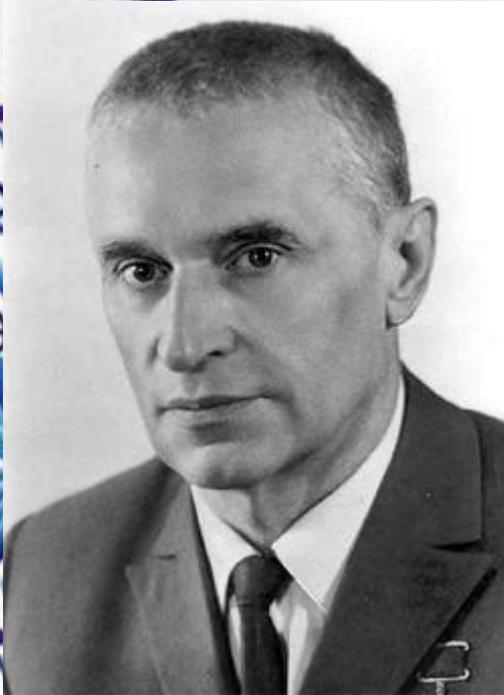


*Горбунова Татьяна Николаевна,
учитель музыки
МАОУ СОШ №16 имени В.П. Неймышева,
Тобольск - 2018*



Это базис

счастья... Добыть здоровье
проще, чем счастье. Если
нельзя вырастить ребенка,
чтобы он совсем не болел,
то, во всяком случае,
поддерживать его высокий
уровень здоровья вполне
ВОЗМОЖНО»



академик,
хирург Н.М. Амосов



Здоровьесберегающие образовательные технологии -
это способ организации и последовательных действий в ходе учебно–воспитательного процесса, реализации образовательных программ на основе всестороннего учета индивидуального здоровья обучающихся, особенностей их возрастного, психофизического, духовно – нравственного состояния и развития, сохранение и укрепление здоровья.



**Урок музыки са
можно наз
здоровьесберегающей
технологией, так как одна
из его основных задач -
это снятие нервно-
психических перегрузок,
восстановление
положительных эмоций.**



Виды музыкальной терапии:

1. Дыхательная гимнастика
2. Артикуляционная гимнастика
3. Пальчиковая гимнастика
4. Вокальная распевка
5. Музыкально-ритмические движения
6. Вокалотерапия



Дыхательная гимнастика:



«Без дыхания нет жизни» (посл.)
Цель дыхательной гимнастики –
увеличить объем дыхания,
нормализовать его ритм, расслаблять и
восстанавливать организм после
физической и умственной нагрузки и
эмоционального возбуждения,
наполнить кислородом клетки мозга.
Дыхательную гимнастику лучше
проводить в первой половине урока,
когда класс проветрен.



Гимнастика:

«ФУТБОЛ»

Рот закрыт, кончик языка с напряжением упереть в нёбу, то в другую щёку, чтобы под щекой подрагивало вемячко.



«Лягушка и слоник»

Давай будем превращаться то в лягушку, то в слоника. На счёт «раз» улыбнись, покажи сомкнутые зубы и удерживай губы в улыбке. На «два» — выгнивай сомкнутые губы вперед и удерживай их в таком положении. Чередуя движения «лягушка» — слоника повторять раз на счёт «раз-два».



«ПАРУС»

Улыбнись, широко открыт рот, кончик языка повисит и поставит на бугорки (альвеолы) за верхние зубы. Удержи язык в таком положении на счёт до восьми, потом до десяти. Опустить язык и повторить упражнение 2-3 раза.



В голосообразовании принимают участие губы, мягкое небо, язык, нижняя челюсть – артикуляционный аппарат. От того, насколько четко, согласованно и быстро работает этот аппарат, зависит хорошая дикция. Правильная артикуляция – залог хорошей дикции и звучности голоса.

Пальчиковая гимнастика:

«Ум ребенка находится на кончиках пальцев», — говорил В. А. Сухомлинский.

Пальчиковая гимнастика это массаж для рук, а иногда и для ног. Это подвижные физкультминутки прямо за партой. Главная цель – переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка. Простые движения рук помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость.



Это система упражнений для укрепления и развития основных навыков пения. Иными словами, распевка — это своего рода и разминка, и базовые упражнения для голосовых связок.

С точки зрения физиологии вокальные распевки — это разогрев, раскачка речевого аппарата для приведения его в рабочее состояние и появления возможности долгой и целенаправленной вокальной работы.



Движения:

Эти упражнения дают возможность развиваться физически, формируют чувство ритма, музыкального слуха и вкуса, укрепляют костно-мышечный аппарат, учат владеть своим телом ритмично под музыку, передавать ее характер.

Музыка, движение – это средства, которые благотворно действуют на здоровье ребёнка. Они выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомления.



Это лечение пением

После занятий вокалотерапией дыхание становится более экономным, от этого на прямую зависит работоспособность ребенка. Занятия вокалом укрепляют и оздоравливают организм детей. По мнению врачей, вокализация является лучшей формой оздоровления органов дыхания, развития артикуляционного аппарата, формирования правильной осанки.



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).



**Здоровая школа –
Здоровья желает!
Здоровая школа –
Друзей собирает.
Пусть льется повсюду
Друзей звонкий смех,
Учитель улыбкой
Пусть радует всех.
Здоровье не купишь,
Его не продать.**

Про это давно уже нужно всем знать!



Список использованной литературы:

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. Методическое пособие. М.: АПК и ПРО, 2002. - 121с.
2. О.А.Степанова. Игровые оздоровительные технологии.
3. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии. Учебное пособие. – М.: Академия, 2010. – 192 с.
4. Гайнанова А., Юдичев С. Дыхание в пении (в контексте дифференцированного подхода). Москва 2012.
5. Емельянов Е.В. Развитие голоса. Координация и тренинг, 5-изд. – Спб., 2007.