

# **Здоровьесберегающие технологии на уроках МУЗЫКИ**



**Учитель музыки первой категории Разумова Надежда Ильинична  
МБОУ «Килемарская средняя общеобразовательная школа»  
Пгт Килемары  
2016 год**

***Уроки музыки способствуют снятию нервно-психических перегрузок, восстановлению положительного эмоционально-энергетического тонуса учащихся.***



***Различные виды учебной деятельности: опрос, отгадывание загадок, кроссвордов, чтение, слушание, исполнение, просмотр видео сюжетов, слайдов.***

## **Виды музыкальной деятельности развивающие творческие способности и музыкальность школьника**

- **Дыхательные упражнения**
- **Распевания**
- **Речевые упражнения**
- **Пальчиковые игры**
- **Ритмопластика**
- **Пение**
- **Восприятие музыки**
- **Игра на элементарных музыкальных инструментах**
- **Разыгрывание и инсценировка**



**Физкультурные паузы** – комплекс физических упражнений и игр, проводимых между занятиями. Упражнения должны быть просты, интересны и знакомы учащимся, доступны для выполнения на ограниченной площади.



# Физкультминутки

## Пароход

От зелёного причала  
(встать) оттолкнулся  
пароход. (покачивания)  
Он шагнул назад, (шаг  
назад)  
А потом шагнул вперед.  
(шаг вперед)  
И поплыл, поплыл по  
речке,  
(движения руками)  
Набирая полный ход.  
(ходьба на месте)



## «ВЕСЕЛЫЙ ОРКЕСТР»

Дружно наш оркестр играет.  
Все о музыке он знает.  
Нежно скрипочка поет.  
За собой она зовет.  
Трубы громко затрубили.  
И тарелки в такт забили  
Следом дудочка дудит.  
И струна гитар звенит  
Барабан вступил, как гром,  
Всех перекрывает он.





*Мы топаем ногами  
топ, топ, топ (ходьба на месте)  
Мы хлопаем руками  
хлоп, хлоп, хлоп (хлопки а  
ладоши)  
Качаем головой  
(наклоны головы влево, вправо)  
Мы руки поднимаем (руки вверх)  
Мы руки опускаем (руки вниз)  
Мы руки разведем (руки в  
стороны)  
И побежим кругом (бег на месте)*

*Хомка- хомка хомячок  
(надуваем щеки)  
полосатенький бочок  
(делать движения по  
тексту)*

*Хомка рано встает  
щечки моет, ушки трет.  
Подметаает Хомка хатку  
и выходит на зарядку,  
Раз, два, три, четыре, пять  
Хомка сильным хочет  
стать*



**Музыкотерапия – психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека, где музыка используется как лечебное средство.**



# Вокалотерапия

- **Лечебные звуки:**
- **Гласные звуки**
- **А- снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;**
- **Э- улучшает работу головного мозга;**
- **И- лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, «протищает» нос;**
- **О- оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;**
- **У- улучшает дыхание;**
- **Ы- лечит уши, улучшает дыхание.**
- **Согласные звуки**
- **В, Н, М – улучшает работу головного мозга;**
- **С – лечит сердце, легкие;**
- **Ч – улучшает дыхание;**
- **К, Щ – лечат уши;**
- **М – лечит сердечные заболевания.**





## ***Логоритмика***

***Логоритмическая гимнастика является одной из форм активного отдыха***

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. Упражнения сочетают в себе движения, речь и музыку.

Выполняя упражнение с пением, дети учатся выразительности, умению распределить дыхание и координировать его с речевой фразой, у них развивается ритмическое чувство и музыкальный слух. Активизируя в целом организм детей, содействуя выпрямлению и разгрузке позвоночника, музыкально-ритмические минутки способствуют улучшению здоровья детей.

# 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 школьнику быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, а это также дает определенный терапевтический эффект.*

## ***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, второй повторяет. 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.

## ***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).

## Фольклорная арттерапия

*Фольклорное творчество развивает эмоционально-чувственную сферу, художественно-образное мышление, фантазию, позволяет активизировать различные творческие проявления детей, в том числе и инсценирование русских народных песен. Русские хороводы: «Каравай», «Капустка», «На горе-то калина» и др.*



# Музыкально-рациональная психотерапия

**Эстетотерапия** – лечение красотой и **арттерапия** – лечение идеалами.

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!»).

# Терапия творчеством

- сочинить собственную мелодию
- музыкальная импровизация
- инструментальное музицирова



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



- Использование звучащих жестов : хлопки, шлепки, притопы, щелчки, цоканье и др.
- Игры на основе имитации: создание различных звуковых эффектов с участием языка, губ, мышц гортани, щек: свист, шипение, кряхтение, цоканье, различные виды вибрантов (гортани, языка, губ), вздохи, выдохи.





# 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.**







**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.**



***Благодарю за внимание***

