

Здоровьесберегающие аспекты урока музыки

Выполнил: учитель музыки
МОУ Мордовокарайская
СОШ имени В.Н.Сидорина
Кряхов В.Н.

- Сегодня перед школой стоит важная задача – создание условий для сохранения здоровья учащихся, т. е. разработка мер по здоровьесбережению, внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.

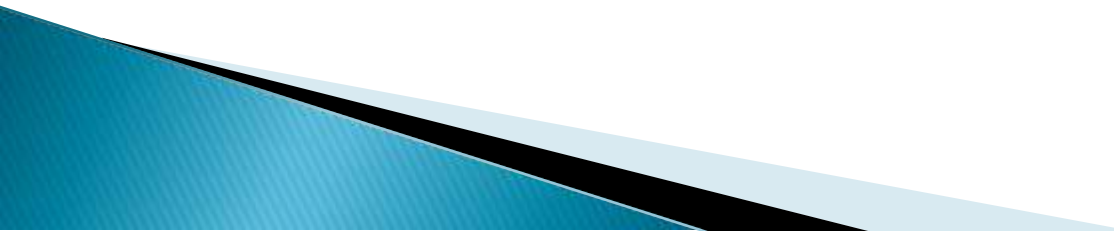
Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс – актуальная тенденция обновления образования.

- ▶ 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. Если рассматривать использование здоровьесберегающих образовательных технологий учителем на уроке музыки как выполнение задачи – максимум, т. е. сохранение и укрепление здоровья учащихся, то значительная часть программ по музыке не фиксирует и не актуализирует задачи здоровьесбережения.

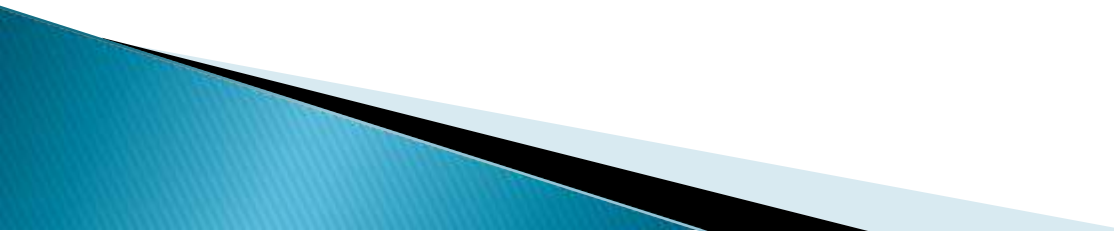
Одна из основных задач уроков музыки:

- ▶ снимать нервно–психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально – энергетический тонус учащихся.

Виды музыкальной терапии

- ▶ вокалотерапия
 - ▶ логоритмика
 - ▶ ритмотерапия
 - ▶ музыкотерапия
 - ▶ фольклорная арт-терапия
 - ▶ музыкально-рациональная психотерапия
 - ▶ терапия творчеством
 - ▶ сказкотерапия
 - ▶ улыбокотерапия
- 

ВОКАЛОТЕРАПИЯ

- 1.Благотворно влияет на работу почек, желез внутренней секреции;
 - 2.Массирует гортань, щитовидную железу;
 - 3.Влияет на работу сердца;
 - 4.Высоко-вокальные звуки благотворно воздействуют на повышение иммунитета человека;
 - 5.Пение помогает человеку развивать интеллект, воздействуя на подкорку головного мозга.
- 

Логоритмика

Логоритмическая гимнастика является одной из форм активного отдыха, наи более благоприятного для снятия напряжения после долгого сидения. Двигательные паузы просто жизненно необходимы для детей младшего школьного возраста. Кратковременные физические упражнения под музыку, вызывая возбуждение других отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбуждённых отделов. После такого короткого активного отдыха внимание детей повышается, а восприятие учебного материала улучшается. Логоритмические упражнения объединены в комплексы общеразвивающих упражнений, которые выполняются в положении стоя и сидя .

РИТМОТЕРАПИЯ.

- ▶ Музыкально-ритмические движения активизируют деятельность обучающихся на уроках музыки, влияют на личность ребенка, давая выход к самовыражению, помогают добиться эмоциональной разрядки.



МУЗЫКОТЕРАПИЯ



– это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека, где музыка используется как лечебное средство. Музыка воздействует на определенные мозговые зоны и активизирует работу мозга в целом.

Фольклорная арт-терапия

- ▶ Общеизвестно, что народная песенность представляет собой самостоятельную и независимую интонационную систему, отражающую специфику народного музыкального мышления, адекватного сочетания звуков в природе. Кроме того, устойчивое и неустойчивое тяготение друг к другу звуков народной песни отражает специфическое эмоциональное настроение поющего и способно мощно влиять на психику слушающего. Научить слышать интонационное свойство народной песни, а затем и самостоятельно воспроизводить запомнившиеся интонации – значит, помочь детям адекватно воспринимать и переживать явления окружающего мира. А исполнение и слушание народных песен неизбежно «заряжает» соответствующими эмоциями и элей, и слушателей.



Музыкально–рациональная психотерапия

- ▶ Музыкально–рациональная психотерапия в условиях общеобразовательной школы представляет собой совокупность приемов и методов, направленных на расширение и обогащение спектра доступных младшему школьнику переживаний и формирование мировоззрения, которое помогает ему быть здоровым и счастливым.

Терапия творчеством.

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 происходит более полное познание учеником самого себя, своих способностей, формируются навыки невербального, чувственного контакта с окружающим миром.

Сказкотерапия

Сказка открывает ребенку перспективы собственного роста, дарит надежду и мечты – предощущение будущего, становится неким духовным оберегом детства. Велико значение сказки для поддержания душевного мира детей.



Улыбкотерапия



- ▶ огромную роль улыбки на уроке – улыбки и учителя, и учеников. В улыбающемся учителе дети видят друга, и учиться им нравится больше, увеличивается их самоотдача и эмоциональная отзывчивость. Очень важна на уроке и улыбка самого ребенка.

Использованная литература:

- ▶ Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях с хором. Данилова Юлия Анатольевна .,2014
- ▶ Брусиловский Л. С. Музыкотерапия. – М., 1974.
- ▶ Емельянов В. В. Развитие голоса. Координация и тренинг. – СПб: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2007.
- ▶ Жавинина О., Зац Л. Музыкальное воспитание: поиски и находки // Искусство в школе. – 2003. – № 5.
- ▶ Психотерапевтическая энциклопедия. — СПб: ПИТЕР, 2000.
- ▶ Разумов А. Н., Пономаренко В. А., Пискунов В. А. Здоровье здорового человека. – М., 1996.
- ▶ Шамина Л. В. Музыкальный фольклор и дети. – М., 1992.
- ▶ Щетинин М. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. М.: Издательство «Метафора», 2010.