

Здоровьесберегающие технологии на уроках музыки

Здоровьесберегающая технология – это:

1. Условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
2. Рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
3. Соответствие учебной и физической нагрузок возрастным возможностям ребенка;
4. Необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.
5. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Одна из основных задач уроков музыки:

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



Виды музыкальной терапии

- дыхательные упражнения
- артикуляционная гимнастика
- музыкально-игровая деятельность
- вокалотерапия
- логоритмика
- ритмотерапия
- фольклорная арт-терапия
- улыбокотерапия
- оздоровительные паузы
- пассивная музыкотерапия

Оздоровительный массаж

- Включает в себя вращательные движения и энергичное постукивание зон гайморовых пазух, расположенных над бровями и по бокам .
- Попросите учеников дотянуться кончиком языка к подбородку и подержать язычок в таком положении 3-10 секунд. Данное упражнение способствует стимуляции кровотока, лимфотока, санированию глотки, отхождению застоявшейся слизи и казеозных пробок.
- Подняв руки вверх, опускаем их на грудную клетку с легким прихлопом, должно получиться постукивание кулачками по грудной клетке на выдохе с произношением звуков «о», «а», «у». Это упражнение очень веселит детей, ведь голос дрожит и получается смешное звучание, кроме того, проведение такого самомассажа грудной клетки повышает естественные защитные способности бронхолегочной системы.

Различные виды дыхательных упражнений.

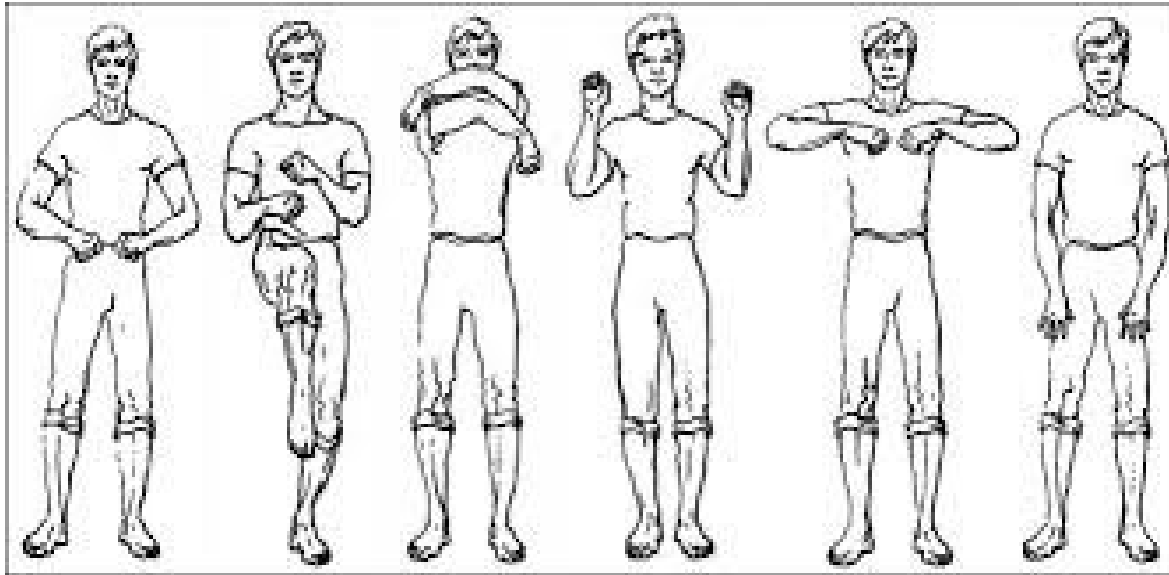
Лечебное воздействие гимнастики

А.Н. Стрельниковой

Эта гимнастика восстанавливает дыхание, голос певцам и чрезвычайно благотворно воздействует на организм в целом:

- восстанавливает нарушенное носовое дыхание улучшает дренажную функцию бронхов;
- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани
- повышает общую сопротивляемость организма, его тонус; улучшает нервно-психическое состояние.

Основной комплекс дыхательных упражнений



Упражнения выполняются количество раз, кратное 8, лучше всего “стрельниковская сотня” - 96 раз, но, поскольку эта гимнастика – один из видов разминки на уроке, то количество движений регламентируется отведённым на этот вид деятельности временем, примерно 4-8 движений каждого упражнения.

Артикуляционная гимнастика

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

Музыкально-игровая деятельность

Игра в школьном возрасте воспитывает, расширяет кругозор, развивает физически. Использование игрового метода в познавательной деятельности позволяет школьнику более качественно усваивать знания и навыки, необходимые в дальнейшей жизни.



Игровые формы исполнения

- подражание педагогу
- пение цепочкой
- жестами, хлопками
- соревнование групп и сольно
- «зрители» и «артисты»
- пантомимой (характер, исполнение)
- использование звуковых фонаций
- вокализация на слоги, гласные
- использование шумовых инструментов
- игры с пением (хороводные)
- драматизация песни

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.

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 .

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.

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 интонационной 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 исполнителей, и слушателей.



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



Занятия музыкой, хоровым пением должны снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально-энергетический тонус учащихся, доставлять детям радость. И здесь следует отметить 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.

Предложенные приемы можно использовать на любом уроке музыки в начальной и средней ступени обучения в общеобразовательной школе. Они окажут положительное влияние на психологическое состояние и здоровье учащихся, что сделает учебную деятельность учащихся более радостной и желанной.



Использованная литература:

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