III Школьный фестиваль педагогических идей

учителей-предметников «Педагогические инновации»

МБОУ СОШ пос.Опытный

2022-2023 учебный год

Номинация: «А я делаю так! (Мои методические находки)»

**Здоровьесберегающие технологии на уроках музыки**

В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников. По словам профессора Н. К. Смирнова: *"*здоровьесберегающие образовательные технологии - это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся*".*

Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:

\* "Не навреди!"-- все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.

*Люди вымаливают свое здоровье у богов.*

*Им неизвестно,*

*что они и сами могут влиять на свое здоровье.*

*Демокрит, 400г до н.э.*

Одна из основных задач уроков музыки:

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

**Виды музыкальной терапии**

* оздоровительный массаж
* музыкотерапия
* вокалотерапия
* ритмотерапия
* фольклорная арт-терапия
* танцетерапия
* улыбкотерапия
* музыкоизотерапия

1. ***Оздоровительный массаж***

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.

***2. Музыкотерапия***

Термин "музыкотерапия" имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает "исцеление музыкой". Существует много определений понятия "музыкотерапия". Значительная часть ученых считают музыкотерапию вспомогательным средством терапии.

Среди разнообразных музыкотерапевтических приемов особый интерес вызывает метод импровизации, применяемый на уроках музыки в школе.

Музыкальная импровизация- одна из форм продуктивной художественной деятельности. Импровизация способствует развитию музыкально - творческих способностей.

Под музыкально - творческой деятельностью понимается детское импровизационное творчество, которое возникает в индивидуальной или коллективной деятельности и направлено на раскрытие творческих способностей ребенка. В результате этой деятельности усилиями детей создается творческий продукт в виде мелодий, музыкально-ритмических движенийили инструментального сопровождения музыкальных произведений. Творческое проявление может быть реализовано и в освоении музыкальных, шумовых инструментов. Поиски детей могут быть направлены на "обследование" звуковых возможностей разных инструментов, выбор инструментов детского оркестра при инструментовке какого-либо произведения.

Традиции позитивного использования инструментальной импровизации мы находим в педагогической системе "элементарного музицирования" выдающегося немецкого композитора Карла Орфа. Обучая детей навыкам коллективного музицирования, Орф использовал импровизацию, игру на простейших ударных инструментах. Применение элементов системы Карла Орфа в музыкально-коррекционной деятельности показывало положительную динамику у детей: повышение психической активности, уровня саморегуляции, развитие эмоционально-личностной сферы, расширение коммуникативных навыков.

Например:

1. Создание различных двигательных образов. ("Галоп", М. Дунаевского - скачка на лошадях; "Вальс" из балета "Спящая красавица", П. Чайковского - плавные движения рук, вальстрование на месте; русские народные плясовые "Камаринская", "Калинка" - притопы, прихлопы, полуприсядка и т.п.).

2. Дирижирование детским шумовым (либо воображаемым) оркестром. Очень полезно войти в образ дирижера и представить себе, что ты - дирижер, управляющий первоклассных оркестром. Практические задание на дирижирование воспринимаемой музыкой увеличивают заинтересованность и вовлеченность в процесс восприятия, что соответственно приносит и нужный психотерапевтический эффект.

***3. Вокалотерапия***

На Руси с помощью вокалотерапии издревле осуществлялось лечение.

Как вариант активной музыкотерапии может рассматриваться хоровое пение.

Пение благотворно действует на бронхо - лёгочную систему, почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце.

Голос - это своеобразный индикатор здоровья человека. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса. Это отличное средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения.

В процессе пения - сольного или хорового - укрепляется певческий аппарат, развивается дыхание, положение тела во время пения (певческая установка) способствует воспитанию хорошей осанки. Все это положительно влияет на общее состояние здоровья учащихся.

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

Если рассматривать лечебные звуки и звукосочетания с позиции музыкотерапии (то есть не столько в плане их произнесения, сколько 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, предстательной железы (у мужчин), матки и яичников (у женщин);

Ы- лечит уши, улучшает дыхание.

Звукосочетание:

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, Щ - лечат уши;

М - лечит сердечные заболевания.

***4. Ритмотерапия***

Ритмотерапия - танец, мимика и жест являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Музыкально - ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают школьнику быстро и легко подружиться с другими детьми, а это также дает определенный психотерапевтический эффект.

Все начинается с того, что мы вместе садимся в круг. Лица некоторых еще напряжены, Вы не знаете, чего ожидать. У Вас в руках барабан, это как пульт управления своим состоянием, как лодка для путешествий в другие миры. Еще несколько приготовлений, покашливание, голос инструктора…

И первый ритм сотрясает пространство вокруг нас. Все ожило, стало подвижным, окружающий мир сразу стал другим, более реальным, насыщенным. Вы как будто проснулись, вышли из забытья, в наших лицах засияла улыбка.

Всевозможные ритмы составляют основу нашей жизни. Это ритм биения сердца, ритм дыхания. Это приливы и отливы, смена дня и ночи, ритм Вселенной. Звуковая волна и свет, все, что мы видим и слышим, состоит из ритмов.

Играя на барабане, мы уже не просто пассивные слушатели, мы становимся непосредственными участниками и творцами ритма, который преображает окружающее пространство. Поэтому, с помощью практики барабанов, мы действительно можем изменить ситуацию, создать свой собственный мир.

Например:

1. Игра "Ритмическое эхо" - учитель дает ритмический рисунок, который все дети, хлопая в ладоши (играя на барабане) должны повторить.

2. Ритмизация собственных имен и фамилий.

3. Коллективная импровизация ритма (исполнение доступных ритмических рисунков).

***5. Музыкоизотерапия*** - это синтез музыкального и зрительного восприятия (восприятие произведений изобразительного искусства, картин природы, а также «изображение» музыки в рисунке).

***6. Фольклорная арттерапия***

Русский песенный фольклор - это естественная система интегративной арттерапии, включающая в себя извлечение звуком, музыкой, движением, драмой, рисунком, цветом и несущая в себе скрытые инструкции по сохранению целостности человеческой личности.

Все - кисти рук, ног, мышцы, кровь - все до последней клетки вступает во взаимодействие, когда человек говорит, кричит, поет. Приемы свободного движения под музыку песни развивают музыкально - творческие способности детей. Деятельность, основанная на принципах фольклорного творчества, развивает эмоционально - чувственную сферу, художественно - образное ассоциативное мышление, фантазию, позволяет активизировать различные творческие проявления детей, в том числе и в инсценировании русских народных песен. Использование может сопровождаться характерными движениями, мимикой, жестами, звучанием народных инструментов.

Создавая условия, побуждающие человека к занятиям искусством, можно разбудить эти дремлющие до поры до времени творческие наклонности.

***7. Пластическое интонирование***

«Пластическое интонирование» - направлено на освоение способов «активного слушания». Особенностью данного метода является целостное восприятие музыки, через моторику своего тела. Этот метод связан с именами таких педагогов, как Д.Б.Кабалевский, Т.Вендерова, В.Коэн. Пластическое интонирование - познание музыки через жест, движение, превращение процесса восприятия музыки из пассивной формы работы (слушание) в активную. При этом решается целый ряд образовательных и психологических проблем

***8. Танцетерапия*** помогает***:***

* снять психоэмоциональное напряжение
* выплеснуть энергию
* переработать свою агрессию и страх
* осознать себя в предлагаемых обстоятельствах
* проиграть свои внешние и внутренние ощущения
* совместно пережить волнующие ситуации
* пробудить положительные эмоции
* развивает коммуникативные качества,  проявление инициативы, умение логически мыслить, фантазию и воображение, творческие способности
* сплочение

***9. Улыбкотерапия***

Очень важна на уроке улыбка учителя 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.

А нам, людям XXI века, известно, что специально подобранная музыка дозировано тренирует эмоциональный мир ребенка и повышает уровень иммунных процессов в организме, т.е. приводит к снижению заболеваемости, активизация деятельности правого полушария при музицировании, создание музыкальных образов приводит к оживлению эмоциональной сферы, что в свою очередь гасит доминантный очаг возбуждения, связанный с болезнью. Многие взрослые были бы уравновешеннее, спокойнее и доброжелательнее, если бы в раннем детстве засыпали под колыбельную песню. Музыкотерапия становится признанной наукой. Педагогам-музыкантам необходимо идти в ногу с актуальными тенденциями в науке. Многие произведения школьной программы входят в список полезной классической музыки, составленный на основе данных нейрофизиологических исследований о влиянии различных музыкальных характеристик на мозг ребенка.

Другими словами, музыка может стать одним из условий формирования здорового образа жизни, а оздоровительные занятия с использованием музыки дадут потрясающий эффект. Медленная музыка в стиле барокко (И.С. Бах, А. Вивальди) даёт ощущение устойчивости, порядка, безопасности, создаёт духовную, стимулирующую среду.

Музыка В.А. Моцарта отличается ясностью, элегантностью и прозрачностью. Она способна повышать концентрацию памяти и пространственное восприятие, хорошо воздействует на психику, полезна при многих соматических заболеваниях и язве желудка.

Музыка романтизма (Ф. Шуберт, П.И. Чайковский) подчеркивает выразительность и чувственность, часто пробуждает индивидуализм, мистицизм. Эта музыка активизирует симпатию и дружелюбность, снимает раздражительность и нервное напряжение.

Если мучают головные боли, то в качестве лекарственного средства можно использовать "Полонез" Огинского, а улучшит работу сердца "Элегия" Рахманинова.

Большое значение для сохранения физического и психологического здоровья детей имеет активизация их творческого потенциала, создание атмосферы поиска, радости, удовольствия, развитие детской индивидуальности, удовлетворение индивидуальных потребностей и интересов.

При рациональной организации уроки музыки способствуют снятию нервно-психических перегрузок, восстановлению положительного эмоционально-энергетического тонуса учащихся. На уроке необходимо применять и чередовать различные виды учебной деятельности: опрос, чтение, слушание, исполнение, рассматривание пособий, просмотр видеосюжетов, слайдов. Такой подход к ведению урока будет способствовать концентрации внимания, развитию познавательного интереса у учащихся к предмету "Музыка".

Восприятие музыки, её исполнение и создание являются основными формами не только музыкального восприятия, но и музыкальной психотерапии. По существу каждый учитель музыки, осознаёт он это или нет, является стихийным психотерапевтом, изменяющим при помощи музыкального искусства настроение и мироощущение своих учеников.

Благодаря исследователям, изучавшим психофизиологический аспект воздействия музыки, можно считать твердо установленными следующие факты:

-музыка оказывает заметное воздействие на минутный объём крови, частоту пульса, кровяное давление, уровень сахара в крови;

-повышает и понижает мышечный тонус;

- стимулирует появление эмоций;

- улучшает вербальные и арифметические способности;

- стимулирует процессы восприятия и памяти;

- активизирует творческое мышление.

Эту особенность оздоравливающего воздействия музыкальных произведений на организм человека можно использовать не только на уроках музыки, а и на всех других уроках во время физкультминуток или в заключительной части урока.

И как мы видим - уроки музыки неразрывно связаны со здоровьесберегающими технологиями. Т.е, здоровьесберегающие технологии призваны воспитывать, стимулировать у детей желание жить, быть здоровыми, учить их ощущать радость от каждого прожитого дня; показывать им, что жизнь - это прекрасно, вызывать у них позитивную самооценку.

Как мы видим, благодаря исследователям, изучавшим психофизиологический аспект воздействия музыки, можно считать твердо установленными следующие факты:

- музыка оказывает заметное воздействие на минутный объём крови, частоту пульса, кровяное давление, уровень сахара в крови;

- повышает и понижает мышечный тонус;

- стимулирует появление эмоций;

- улучшает вербальные и арифметические способности;

- стимулирует процессы восприятия и памяти;

- активизирует творческое мышление.

Эту особенность оздоравливающего воздействия музыкальных произведений на организм человека можно использовать не только на уроках музыки, а и на всех других уроках во время физминуток или в заключительной части урока.