

Здоровьесберегающие технологии на уроках музыки

Учитель Давыдовского филиала
Устьянской СОШ
Хандожко Наталья Николаевна

Здоровьесберегающие технологии

- Это система мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса.

**Виды музыкальной деятельности,
помогающие здоровьесбережению
учащихся:**

- *Речевые упражнения;*
- *Дыхательные упражнения;*
- *Двигательные упражнения,
ритмопластика;*
- *Пение;*
- *Восприятие музыки*

Речевые упражнения

По отношению к музыке означает прежде всего ритмическую и темброво-звуковую тренировку.

Речевое упражнение служит также эффективным средством развития интонационного слуха, оно наиболее доступное и первейшее средство для развития предпосылок умения импровизировать.



Виды речевых упражнений: имитации «эхо», игры-диалоги; артикуляционные, фонематические игры; упражнения с сопровождением «звучащих жестов», упражнения с сопровождением детских музыкальных инструментов, двигательнo-речевые и коммуникативные игры.

Двигательные упражнения, ритмопластика



Занятия направлены на развитие: чувства ритма, музыкального слуха и вкуса; умения правильно и красиво двигаться, укрепления различных групп мышц и осанки; умения чувствовать и передавать характер музыки.

Задания развивают воображение, учат детей лучше понимать друг друга, помогают понимать музыку, любить ее и запоминать.

Занятия основываются на ритмичных подвижных упражнениях в сопровождении музыки. В ходе занятий выполняются задачи: постановка осанки, профилактика сколиоза и плоскостопия, развитие моторики, развитие пластики, чувства ритма, такта и музыкального слуха, разучиваются основы современной хореографии.

Дыхательные упражнения



Здоровьесберегающие технологии хорового пения:



- МУЗЫКОТЕРАПИЯ
- ВОКАЛОТЕРАПИЯ
- РИТМОТЕРАПИЯ
- ФОЛЬКЛОРНАЯ
АРТТЕРАПИЯ
- ТЕРАПИЯ ТВОРЧЕСТВОМ
- УЛЫБКОТЕРАПИЯ

"Кто много поет, того хворь не берет!"

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;*
- *Ы- лечит уши, улучшает дыхание.*

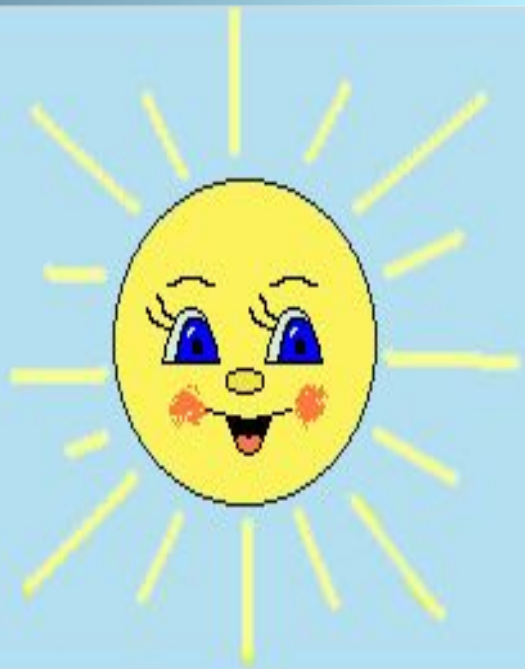
ЗВУКОСОЧЕТАНИЯ

- *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.*

Реализация здоровьесберегающих технологий

Зависит от многих составляющих:

- ✓ активного участия в этом процессе самих учащихся;
- ✓ создание здоровьесберегающей среды;
- ✓ высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов;
- ✓ планомерной работы с родителями;
- ✓ тесного взаимодействия с социально-культурной сферой.



Результаты музыкально-оздоровительной работы

- 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 во всех сезонах года, не зависимо от погоды.

- ✓ **Здоровым** может считаться человек, который отличается **гармоническим развитием** и **хорошо адаптирован** к окружающей его **физической и социальной среде**.
- ✓ **Здоровье** не означает просто отсутствие болезней: это нечто **положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека»**

Г. Сигерист

- ✓ **«Здоровье – это состояние полного **физического, душевного и социального благополучия**, а не только отсутствие болезней или физических недостатков».**

Всемирная организация здравоохранения

- <http://90oigr.net/kartinki/doshkolnoe-obrazovanie/Teatr-detjam/044-Ritmoplastika.html>