

***Возможности
музыкального искусства
в реализации
здоровьесберегающих
технологий***

*МОУ «СОШ с. Рефлектор»
Учитель музыки Цапурина С.Ю.*

Музыкальное искусство служит терапевтическим средством

Ритмотерапия (музыкально-ритмические упражнения) помогает добиться эмоциональной разрядки, снять утомление.

Арттерапия - изучение звуком, музыкой, движением, рисунком, цветом.

Терапия творчеством (выполнение творческих заданий) на уроках музыки является одним из наиболее эффективных приемов оптимизации психического состояния школьников.

Сказкотерапия служит поддержкой душевного мира детей. Сказка дарит надежды и мечты – предощущение будущего.

Улыбкотерапия (пение на улыбке) - за счет этого звук становится светлым, чистым и свободным. Постепенно качество такого звука переходит и на личность ребенка. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней.

Вокалотерапия (лечение пением). Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье.

Здоровьесберегающие приемы на уроках музыки

Упражнения на дыхание

Ритмические упражнения

Пение

Слушание музыки

1. Упражнение на дыхание:

Успокаивающее:

ВДОХ

ВЫДОХ

пауза

4

4

2

4

5

2

4

6

2

Мобилизующее

ВДОХ

пауза

ВЫДОХ

4

2

4

5

2

4

6

2

4

2. Упражнения для укрепления мышц дыхательного аппарата и разных органов - профилактика заболеваний внутренних органов.

Каждый гласный звук оказывает влияние на определенную группу внутренних органов.

Звуки произносятся на одном дыхании, каждый звук повторяется 3 раза:

[и] – мозг, функция почек

[э] – железа внутренней секреции

[а] – глотка, гортань, щитовидная железа

[о] – средняя часть груди

[ои] – сердце

3. Пение

полезно для здоровья (особенно если проблемы с лёгкими или частые бронхиты). Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает и более качественное функционирование сердечно-сосудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, за счет которых происходит массаж внутренних органов, от этого напрямую зависит работоспособность человека. Если дети очень много поют, то они не будут болеть бронхитами и иметь проблемы с лёгкими.

4.Слушание музыки

само по себе имеет важное значение.

Именно через музыку, песню

в центральной нервной системе человека

происходит управляемое

нейроэмоциональное переключение

доминантных установок с оценочно-

депрессивных на мажорно –

перспективные.

5. Ритмические упражнения

Условные обозначения

+

ХЛОПОК

*

при топ

+ **+** **+**

+ **+** **+**

+ **+** **+**

+ **+**

1

2

3

4

+

*

+

*

+

+

*

+

*

+

*

*

«Слово – лечит, слово и калечит».

Так как ребёнок должен быть здоров не только физически, но и психически, то мы с вами должны формировать адекватную самооценку у детей.

Поэтому в работе с детьми мы должны употреблять такие слова и выражения, которые не унижат ребёнка, а помогут ему поверить в себя.

Поэтому основная коррекционная задача учителя музыки – поднять настроение детей, снять эмоциональный дискомфорт.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив:

он отлично себя чувствует;
получает удовлетворение от своей работы;
стремиться к самосовершенствованию.