

## Методическая копилка

учителя музыки МБОУ СОШ №38  
Щеголихиной Елены Петровны



### Применение на уроках музыки здоровьесберегающей технологии в музыкальной деятельности

Урок музыки сам по себе – здоровьесберегающая технология. Особенностью урока музыки является организация разных форм музыкальной деятельности школьников. Каждый урок музыки содержит в себе оздоровительный эффект, препятствует развитию переутомления, не ухудшает здоровье, а способствует его сохранению, укреплению и развитию.

Одна из основных задач уроков музыки: снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоциональный энергетический тонус подростков

На уроках музыки применяются:

**Музыкотерапия** или оздоровление музыкой. Музыкотерапия – это лекарство, которое слушают. Специально подобранные мелодии снимают гнев и досаду, улучшают настроение, повышают работоспособность. Самый большой эффект от музыки – это профилактика и лечение нервно-психических заболеваний. Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на организм: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют артериальное давление, стимулируют пищеварение, повышают аппетит.

Приятные эмоции, вызываемые музыкой, повышают тонус коры головного мозга, улучшают обмен веществ, стимулируют дыхание, кровообращение, усиливают внимание и т.д. С помощью музыки можно уменьшить нервно-эмоциональное напряжение детей как во время занятий, так и во время психоразгрузочных пауз. Музыка может умиротворять, расслаблять, активизировать, облегчать печаль, вселять веселье; усыплять и вызывать приток энергии, будоражить, создавать напряжение, вызывать агрессивность.

*Музыкотерапия* включает прослушивание музыкальных произведений, пение песен, выполнение ритмических движений под музыку, сочетание музыки и изодейтельности.

Таким образом, музыка способствует улучшению эмоционального состояния детей, повышает качество движений (развиваются выразительность, ритмичность, координация, плавность, серийная организация движений), содействует коррекции и развитию ощущений, восприятий, представлений, стимулирует речь, нормализует просодическую сторону (темп, тембр, ритм, интонацию, силу голоса и т.д.).

**Вокалотерапия** или хоровое пение, которая благотворно действует на бронхо - лёгочную систему, почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце. Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса. Это отличное средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения. После занятий вокалотерапией дыхание становится более экономным, а от этого зависит работоспособность человека. О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания:

- 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.

- 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.

**Дыхательная терапия** – это тренинг дыхательной функции человеческого организма, ведь искусство пения – это ещё и искусство дыхания (в основе Дыхательная система Стрельникова)

**Фольклорная терапия** - русский песенный фольклор. В фольклоре действительно есть врачующее начало. Традиционные детские песни развивают у детей не только музыкальный слух и память, но и легкие, дыхание, голосовой аппарат. Характерная для русских танцев релаксация рук, особенно кистей, позволяет производить сбросы накопившихся зажимов. Традиционные свойства фольклора – коллективный характер творчества, вариативность, импровизационность – открывают широкий простор как для регуляции межличностного общения в классе, так и для раскрытия творческих способностей личности.

**Ритмотерапия** или музыкально-двигательная терапия. 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. Музыкальная ритмика широко используется при лечении двигательных и речевых расстройств (тиков, заикания, нарушения координаций, расторможенности, моторных стереотипов), при коррекции недостаточного психомоторного развития, чувства ритма, речевого дыхания.

Движения контролируются центральной нервной системой, именно она координирует движения мышц и согласованную работу органов. Качественным грациозным движениям соответствует качественная жизнь.

**Улыбкотерапия** очень важна на уроке. Если ребенок поет и улыбается, то за счет этого звук становится светлым, чистым и свободным. Постепенно его качества переходят и на личность ребенка. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней и ученик уже с ней смотрит на мир и на людей.

**Игровые технологии** активизирующие процесс обучения. Применение игровых технологий на уроках музыки в комплексе с другими методами и приемами организации учебных занятий, дает возможность укрепить мотивацию на изучение предмета, поддерживать интерес, увлеченность процессом, вызвать положительные эмоции, то есть создать благоприятный эмоциональный настрой урока.

**Диагностика использования учителем музыки  
здоровьесберегающих технологий в учебном процессе**

<i>№</i>	<i>Фактор риска</i>	<i>Фактический уровень гигиенической рациональности урока</i>	<i>Рекомендованный уровень гигиенической рациональности урока</i>

1	Плотность урока	65%-70%	30%-60%
2	Количество видов учебной деятельности	5-6	4-7
3	Средняя продолжительность видов учебной деятельности	5-6 минут	не более 10 минут
4	Частота чередования различных видов деятельности	смена через 5-7 минут	смена не позже 10 минут
5	Количество видов преподавания	4-5	Не менее 3
6	Чередование видов преподавания	10-12 минут	10-15 минут
7	Наличие эмоциональных разрядок	5-7	2-3
8	Место и деятельность применения ТСО	соответствует гигиеническим нормам	в соответствии с гигиеническими нормами
9	Чередование позы	поза чередуется в соответствии с видом работы	поза чередуется в соответствии с видом работы
10	Наличие, место, содержание и продолжительность физ.минуток	1-2 минуты в течении урока	на 20-25 минут урока по 1 минуте из 3-х лёгких упражнений с 3-4-кратным повторением или 1 минута отдыха
11	Психологический климат	преобладают положительные эмоции	должны преобладать положительные эмоции

В результате диагностики установлено: момент наступления утомления обучающихся по снижению учебной активности наступает не ранее 40 минуты, что соответствует уровню гигиенической рациональности урока.

Основание: посещение уроков в рамках ВШК

**Диагностика функционального состояния обучающихся**  
**до и после прослушивания музыки по методике «Градусник»**  
**(экспресс-вариант методики САН)**  
**(оперативная оценка функционального состояния –**  
**самочувствия, активности и настроения)**

Диагностика проводилась на уроках музыки  
 Общее количество детей – 179 человек (2-7 классы)  
 Дата проведения: февраль 2016 года

**Результаты исследования функционального состояния учащихся**  
**до и после прослушивания музыки**

оценка в баллах, выставлялась детьми	До прослушивания (кол. чел)					После прослушивания (кол. чел)				
	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
С (самочувствие)	4	29	78	57	10	2	13	18	68	78
А (активность)		12	80	77	10			29	70	80
Н (настроение)			62	87	30				55	124
САН	3,3					4,6				

**Заключение**

По результатам, приведённым в таблице видно, что после прослушивания музыки эмоциональное состояние учащихся значительно улучшилось, восприятие музыки дало положительный эффект. В результате - улучшение самочувствия отмечено у 70% учащихся, повысилась степень активность у 80% учащихся и положительное изменение настроения наблюдалось также более, чем у 80% учащихся.

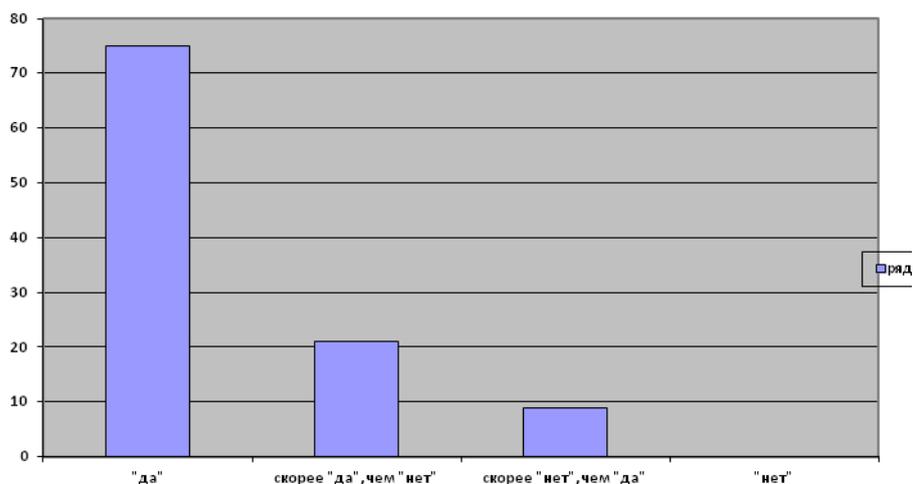
Проанализировав материалы, были сделаны следующие выводы: *музыка способна порождать особую энергетику множественного воздействия, музыка обладает многогранной преобразующей силой, в том числе – оздоравливающей, терапевтические возможности музыкального искусства известны с древнейших времен и нашли научное подтверждение в наше время.*

**Мониторинг результативности**  
**применения здоровьесберегающих технологий, методик и приемов**  
**на уроках учителя музыки Щеголихиной Елены Петровны**

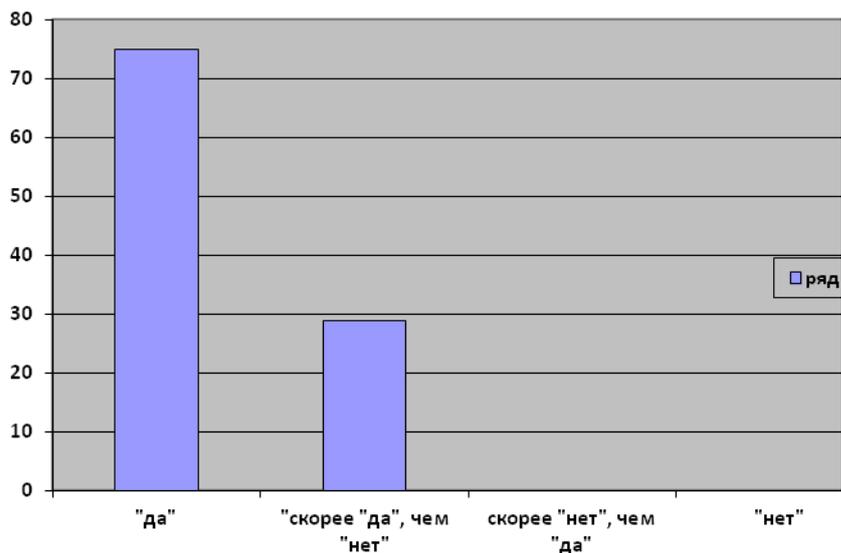
Классы: 1-7

Дата проведения: декабрь 2015 года

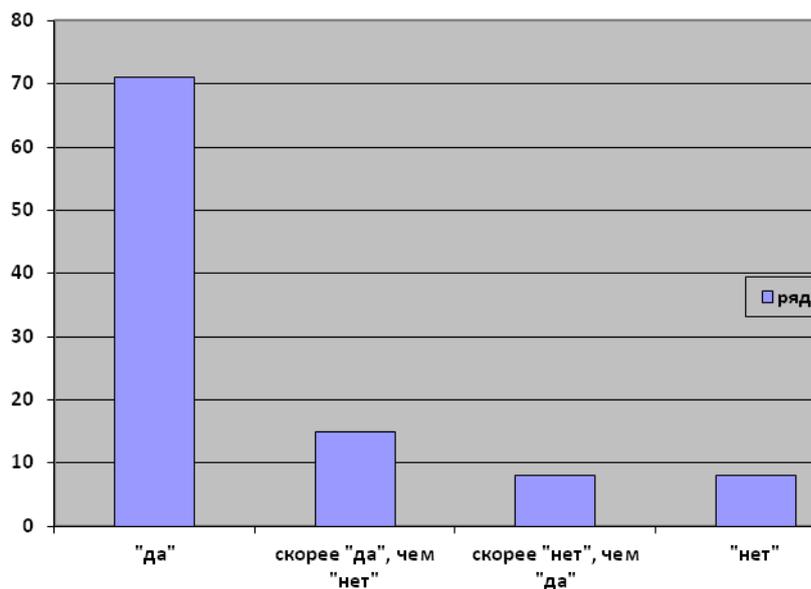
**На уроке музыки я чувствую себя уверенно**



**На уроке музыки я не боюсь высказывать свое мнение**



**На уроке музыки я не чувствую себя усталым**



### **Заключение**

Общее эмоциональное состояние учащихся в норме. Дети не испытывают страха и неуверенности самовыражения в коллективе, не боятся несоответствия ожиданиям окружающих.

Ребята также не испытывают трудностей в общении с преподавателем.