**Здоровьесберегающиетехнологии**-этосистема мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса.

Урок музыки сам по себе – здоровье сберегающая 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 обучающихся.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Оздоровительные моменты, применяемые мною на уроке музыки – это физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.Целью оздоровительных моментов является отдых центральной нервной системы, профилактика утомления, нарушения осанки, зрения. Начинаю урок в начальной школе всегда с музыкального приветствия, что является своеобразной распевкой и эмоциональным настроем.

На уроках музыки большое внимание уделяется пению, где дети овладевают основными приемами вокально-хоровой техники. Это дает возможность выразительно исполнять песни, различные по характеру. Например, в песне “Почему медведь зимой спит” на слова А.Коваленкова, музыку Л.Книппера 1 куплет исполняется спокойно (идет рассказ автора), затем медленно, тяжело и переваливаясь (изображается медведь); 2куплет – громко, суетливо (медведь испугался и влез на сосну), и назидательно (дятел поучает медведя); 3 куплет – колыбельная (медведь спит в берлоге). У детей расширяется диапазон, вырабатываются ансамблевые, интонационные навыки, техника хорового пения (например, пение в быстром темпе, четкое проговаривание скороговорок, различные виды дыхания – быстрый, короткий вдох, пользование цепным дыханием). Вокально-хоровая работа способствует развитию и совершенствованию голоса каждого учащегося, и в результате повышаются чисто голосовые, звуковые качества.

Пение 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 становиться более экономным, а, по утверждению ученых, от этого зависит работоспособность человека. А о лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков.

**звук “а - а” массирует глотку, гортань, щитовидную железу;**

* **звук “о - о” оздоровляет среднюю часть груди;**
* **звук “о - и - о - и” массирует сердце;**

**звук “а - у - э - и” помогает всему организму в целом.**

Наряду с основными формами музыкальной работы с детьми в начальных классах и в среднем звене используются виды арт-терапии:

**Фольклорная терапия.** На своих уроках я знакомлю детей русскими народными песнями. Фольклорная терапия – это естественная система арттерапии, включающая в себя излечение звуком, музыкой, движением, драмой, рисунком, цветом и несущая скрытые инструкции по сохранению целостности человеческой личности. 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.

По своему опыту могу сказать, что исполнение народных песен не только доступно детям, но и вызывает у них желание подыграть на музыкальных инструментах, вовлекает всех детей в творческий процесс, высоко активизирует их внимание. Наблюдая за детьми во время урока, я вижу по их лицам, какое чувство удовлетворения они получают от своей работы, как они загораются желанием научиться создавать прекрасное.

Очень важна на уроке улыбка учителя и улыбка самого ребенка (**улыбкотерапия**). 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.

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. Дети, особенно младшие школьники, очень любят быть волшебниками. Почему сказка любимый детьми жанр? Наверное, потому, что она несет в себе самое важное психологическое содержание. **Сказка** дарит надежду и мечты – предощущение будущего, становится неким духовным оберегом детства. Поэтому программа по музыке включает в себя множество музыкальных шедевров на основе сказок. Это произведения таких великих композиторов как М.И. Глинки, композитора-сказочника Н.А. Римского Корсакова, П.И. Чайковского, норвежского композитора Э. Грига и других композиторов. Но как бы велико ни было значение сказки для поддержания душевного мира детей, не одна она используется в качестве терапевтического средства на уроках музыки. Тем и хорош этот урок, что он соединяет воедино многие искусства. Во время слушания музыки допускаю свободную посадку за партой, использую приём «слушание с закрытыми глазами» для лучшего восприятия музыки. При повторном прослушивании использую репродукции картин художников, фотографии, видеосюжеты, заранее подготовленные и связанные с содержанием музыкального произведения. Наблюдения за детьми и анализ результатов показывают, что такое восприятие произведений искусства положительно влияет на их психоэмоцианальное состояние. После прослушивания музыкальных произведений стараюсь выслушать каждого, желающего высказать своё впечатление.

**Ритмотерапия** - Танец, мимика и жест являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний.Науроках музыки используются простейшие движения,которые можно использовать в стенах кабинета, за партами. Эти движения понятны и доступны всем обучающимся:

-марширование;

-движение рук (фразировка);

-элементарные танцевальные движения;

-игра на воображаемых музыкальных инструментах;

-условное(графическое)изображение музыки;

-«свободное дирижирование».

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.

На уроках, где преобладает устная работа, для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки,(логоритмическая гимнастика) примерно через 15-20 минут от начала урока или по мере необходимости. Это могут быть песни-игры, такие например, как всем известная и очень любимая детьми, «Если весело живётся».

1. Если нравится тебе, то делай так /приседаем/  
Если нравится тебе, то делай так /приседаем/,  
Если нравится тебе, ты другому покажи,  
Если нравится тебе, то делай так /приседаем/.

2. Меняем движение. Например: прыгаем.

3. Меняем движение. Например: топаем.

4. Меняем движение. Например: хлопаем.

5. Все движения повторяем поочереди.

С уч-ся первых, вторых классов исполняем песенку «У оленя дом большой» с двигательным показом. Очень нравится ребятам пеня-игра «Бабка Ёжка» и одноимённый танец, исполняемый детьми, где в проигрыше они произносят залихватское «У-ух!». Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон.

Музыка как ритмический раздражитель стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и вегетативной сфере. Ритм вальса оказывает успокоительное воздействие. Быстрые пульсирующие ритмы действуют возбуждающе, мягкие ритмы успокаивают.

Активизируя в целом организм детей, содействуя выпрямлению и разгрузке позвоночника, музыкально – ритмические минутки способствуют улучшению здоровья.

Огромные возможности для поддержания душевного здоровья детей имеет музыкотерапия или оздоровление музыкой. **Музыкотерапия** является интереснейшим и перспективным направлением, которое используется во многих странах в лечебных целях. Экспериментально доказано, что музыка может успокоить, но может привести в крайне возбужденное состояние. Многие взрослые были бы уравновешеннее, спокойнее и доброжелательнее, если бы в раннем детстве засыпали под колыбельную песню. Звучание музыки на уроке дает ребенку возможность успокоиться, снять раздражительность, нервное напряжение.

Музыкальный материал здесь выступает в качестве фона, не требующего специального вслушивания, осмысления, переживания содержания звучащего сочинения. Здесь музыка выполняет функцию катализатора эмоциональных процессов. Фоновая музыка результативна во время релаксационных процедур, бесед, свободного рисования усиливает вовлеченность детей в процесс работы.

**Цветотерапия**.(рисуночная терапия)

Звук является первоосновой музыкального искусства, в то время как цвет-изобразительного. Взаимосвязь этих «первоэлементов» в музыкально-образовательном процессе устанавливается с помощью метода художественных ассоциаций и служит не только для формирования музыкального восприятия школьников, но и первоначальный представлений о единой природе искусства и целостной художественной картине мира.

Игра – «Цветные сны». В положении сидя после напряженной работы, учащиеся закрывают глаза, прикрывают их ладонями и опускают голову. Учитель называет цвета, а учащиеся стремятся с закрытыми глазами «увидеть» в чем – то заданный цвет (синее небо, зеленая трава, желтое солнце).

Выборочно учитель подходит к детям, касается их плеча и опрашивает о том, что они увидели. Затем учитель называет другой цвет. Длительность цикла – 15-20 сек, общая продолжительность – 1 мин.

Желтый – стимулирует умственную деятельность;

зеленый – умиротворяет, успокаивает;

голубой – снижает кровяное давление, успокаивает;

синий – располагает к серьезности, строгости в поведении;

фиолетовый – возбуждает деятельность сердца и легких, увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;

черный в небольшой дозе – сосредотачивает внимание.

В конце каждого урока провожу рефлексию. Её можно совместить с пальчиковой гимнастикой: Совершая массажные движения вдоль пальцев рук, ребенок отвечает на вопросы:

МИЗИНЕЦ. Какие знания, опыт я сегодня получил?

БЕЗЫМЯННЫЙ. Что я делал и чего достиг?

СРЕДНИЙ. Какое у меня настроение?

УКАЗАТЕЛЬНЫЙ. Кому я сегодня помог, чем порадовал, чему поспособствовал?

БОЛЬШОЙ. Что я сделал для своего здоровья?

комплексы упражнений должны меняться.

Таким образом, правильно организованные (с позиции здоровьесбережения) и интересно проводимые занятия играют большую роль в духовном развитии учащихся, в формировании их мировоззрения.

Через чувства, эмоции, самореализация личности ребенка происходит более продуктивно во всех сферах жизнедеятельности и поэтому обогащение учащегося опытом эмоционального отношения к действительности является важнейшим аспектом духовного развития ребенка – его духовного здоровья. Пробудить заложенное в ребенке творческое начало, научить трудиться, помочь понять и найти себя, сделать первые шаги в творчестве для радостной и наполненной смыслом жизни – к этому стремлюсь я в меру своих сил и способностей, организуя свои уроки. Конечно, задачу сохранения здоровья детей не под силу решить одному педагогу. Но, если каждый из нас, учителей, задастся этой целью, и будет стремиться к ней; выиграют, в конечном счете, наши дети, наше будущее.

И свою работу мне хотелось бы закончить очень хорошими строчками:

Здоровая школа –

Здоровья желает!

Здоровая школа –

Друзей собирает.

Пусть льется повсюду

Друзей звонкий смех,

Учитель улыбкой

Пусть радует всех.

Здоровье не купишь,

Его не продать.

Про это давно уже нужно всем знать!