**Роль музыкального сопровождения на уроках во время проведения здоровьесберегающих приемов.**

**(доклад к Всеобучу от 10.05.2016)**

**Выполнил: учитель музыки Оленин В. В.**

*«****Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических нагрузок****»*

*Василий Александрович Сухомлинский*

В последнее время обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья школьников. Большинство врачей и учителей признают его неудовлетворительным.

Ребенка можно назвать здоровым, если он:

* ***в физическом плане*** - умеет преодолевать усталость, его здоровье позволяет ему действовать в оптимальном режиме;
* ***в интеллектуальном плане*** - проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость;
* ***в нравственном плане*** - честен, самокритичен, способен к эмпатии;
* ***в социальном плане*** - уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Перед педагогом стоит задача не только научить и воспитать детей, но, и что очень важно, сохранить их здоровье. Исполнить эту задачу помогают прочно вошедшие в образовательную среду современные **здоровьесберегающие технологии.**

**Здоровьесберегающие технологии**, по мнению физиолога, профессора **Валентина Дмитриевича Сонькина** - это:

* условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
* рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
* соответствие учебной и физической нагрузки  возрастным возможностям учащегося; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Музыкальное развитие ребенка в аспекте здоровьесбережения своей эффективностью уже давно не вызывает сомнений. Музыка с древнейших времен использовалась врачевателями для лечения и оздоровления пациентов. А в настоящее время её лечебный эффект доказан научно. Ученые даже создали в официальной медицине целое направление – ***музыкотерапию***.

К примеру, в С-Петербурге успешно работает центр, в котором врачи-композиторы сочиняют для каждого больного ребенка их «личную» музыку, излечивающую даже ДЦП и умственную отсталость.

Большинство людей используют музыку просто интуитивно для поднятия настроения, работоспособности, улучшения самочувствия. И уж никакой отдых не обходится без музыки. Ученые выяснили, что детский организм гармонизирует звук «ля» первой октавы. Что при помощи изменения ритмического рисунка мелодии можно даже изменить состав крови, не говоря уж о кровяном давлении.

Исследуя влияние музыки на организм человека, ученые выяснили, какие музыкальные шедевры излечивают определенные болезни.  Например, для лечениянервных заболеваний хороша скрипичная и фортепьянная музыка, арфа незаменима в кардиологии, виолончель помогает людям с больными почками, гобой и кларнет придут на помощь печени, флейта поможет расслабиться и запросто справляется с бессонницей.

Музыка **Моцарта** считается многопрофильной: её прописывают при усталости, головной боли, депрессии и даже при простуде. Этот феномен, ещё до конца не объясненный, назвали «эффект Моцарта».

Музыка композиторов – романтиков (**Шопен, Шуберт, Лист, Чайковский**) хорошо снимает стрессы. Помогает концентрации внимания.

Духовная и религиозная музыка очень хорошо снимает болевой синдром.

Джаз, блюз, регги поднимают настроение, избавляют от депрессивных состояний.

От гастрита вылечивает «Соната №7» Бетховена.

Головную боль снимает «Полонез» Огинского.

Нормализует сон и работу головного мозга сюита «Пер Гюнт» Грига.

Развитию умственных способностей у детей способствует опять же музыка Моцарта.

Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «Свадебный марш» Мендельсона.

Даже рок-музыка в небольших количествах способна снять нервное напряжение и мышечную усталость.

Поэтому, с самого утра, в момент прихода детей в школу, необходимо включать записи классических и современных произведений с соответствующим мажорным, солнечным звучанием. В этом случае музыка будет выступать в качестве терапевтического средства, корректируя психофизическое состояние детей.

А теперь перейдем к здоровьесберегающим педагогическим технологиям. Их условно можно разделить на три группы – это:

**«*Технологии сохранения и стимулирования здоровья»:***

* ***физкульминутка***– динамическая пауза для профилактики переутомления на уроке:
* ***пальчиковая гимнастика*** – тренировка тонких движений пальцев и кисти рук;
* ***дыхательная гимнастика*** – упражнения направленные на укрепление дыхательной мускулатуры, улучшения состояния учащегося;
* ***артикуляционная гимнастика*** – упражнения для формирования правильного произношения;
* ***гимнастика ортопедическая*** – система упражнений, направленная на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.
* ***гимнастика для глаз*** – упражнения для снятия глазного напряжения;
* ***релаксация*** – упражнения на восстановление равновесия между процессами возбуждения и торможения, снижения двигательного беспокойства;

***«Технологии обучения здоровому образу жизни»:***

* урок физкультуры – организованная форма обучения 2 раза в неделю;
* урок ЛФК – система упражнений, направленная на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц;
* точечный массаж – проводится в осенне-зимний период для профилактики простудных заболеваний;
* коммуникативные игры – игры направленные на развитие коммуникативных навыков детей.

***«Коррекционные технологии»:***

* сказкотерапия – используют для психологической и терапевтической помощи;
* технология коррекции поведения – игры с правилами, игры-соревнования, психотехнические освобождающие игры;
* речевая гимнастика – упражнения на развитие грамотной речи без движений.
* ***технология музыкального воздействия*** – музыкальное сопровождение, которое способствует коррекции имеющихся проблем в развитии, в процессе двигательной деятельности;
* ***психогимнастика*** – упражнения по специальным методикам (этюды, игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, как ее познавательной, так и эмоционально- личностной).  К психогимнастике можно отнести мимические упражнения; релаксацию; коммуникативные игра и танцы; этюды на развитие выразительности движений, инсценировки; музыкотерапию;
* ***логоритмика*** - метод преодоления речевых нарушений путем   развития двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой;
* ***ритмопластика*** - психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного ("музыкального") инструмента.

**Примеры использования музыкального сопровождения во время проведения здоровьесберегающих приемов -**

***Физкультминутка*** *-*ее можно проводить под бодрую, ритмичную музыку, которая поможет в четкости исполнения движений и заодноулучшит психофизический настрой учащихся.

***Пальчиковая гимнастика***

Пальчиковую гимнастику можно также проводить под музыку - как попевки или песенки, сопровождающиеся показом пальчикового или теневого театра. Особое место занимают «пальчиковые сказки» - «Рукавичка», «Теремок», «Колобок» и другие – их можно адаптировать для показа движениями рук в музыкально-стихотворной форме.

***Дыхательная и артикуляционная гимнастика***

Данные упражнения также могут выполняться под музыку, которая увеличивает пользу занятий и повышает их эмоциональный фон.

***Гимнастика ортопедическая, гимнастика для глаз***

Во время проведения ортопедической гимнастики или гимнастики для глаз музыкальное сопровождение задает ритм и облегчает выполнение упражнений.

***Релаксация***

Здесь подойдет любая спокойная музыка.

***Технологии музыкального воздействия***

Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий для снятия напряжения и повышения эмоционального настроя в виде регулярного проведения музыкальных пауз на занятиях. Например, музыка Моцарта и его современников (то есть, музыка барокко с ритмическим размером 60 - 64 такта в минуту) положительно влияет на развитие творческих способностей детей, на их оздоровление.

***Психогимнастика***

Прежде всего психогимнастика показана детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни.

Порой детям стоит огромных усилий контролировать свои эмоции, сдерживаться, скрывать их от посторонних. Чтобы научить ребенка сдерживать, контролировать свои эмоции, можно применить один из видов психогимнастики –***музыкотерапию***. Для этого можно использовать спокойную классическую музыку (**Чайковский, Рахманинов**) - она поможет детям в снятии эмоционального напряжения и коррекции настроения.

***Логоритмика***

Логоритмические занятия направлены на коррекцию общих и мелких движений, развитие координации «речь - движение», расширение у детей словаря, способствуют совершенствованию психофизических функций, развитию эмоциональности, навыков общения.

Особое место в работе над речью детей нужно отводить  музыкальным играм, пению и движению под музыку. Это связано с тем, что музыка воздействует в первую очередь на эмоциональную сферу ребенка. На положительных реакциях дети лучше и быстрее усваивают материал, незаметно учатся говорить правильно.

Логоритмические занятия основаны на тесной связи слова, движения и музыки и включают пальчиковые, речевые, музыкально-двигательные и коммуникативные игры, упражнения для развития крупной и мелкой моторики, танцы под ритмодекламацию или пение взрослого, ритмические игры с музыкальными инструментами, стихотворения с движениями. В связи с этим, необходимо проводить интегрированные занятия с логопедом и психологом.

Хороших результатов можно добиться только при совместной работе педагогов. Такая комплексная форма предупреждает речевые нарушения у детей и способствует развитию личности в целом

Практика показала, что музыкальное сопровождение логоритмических занятий способствует быстрому развитию речи и музыкальности, формирует положительный эмоциональный настрой, учит общению со сверстниками.

***Ритмопластика***

Основная направленность элементов ритмопластики - психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного ("музыкального") инструмента.

 Танцы, ритмичные движения - физиологическая потребность детского развивающегося организма. Они  мобилизуют физические силы, вырабатывают координацию движений, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму. Ритмичные и плавные движения усиливают приток крови к легким – они полнее насыщаются кислородом. Сердце работает ритмичнее, активно подавая кровь ко всем органам, доставляя кислород, питательные вещества и полнее забирая вредные продукты обмена. Нагрузка на мышцы живота нормализует работу кишечника и желудка. Движения укрепляют сон лучше, чем любое снотворное.

Быстрота реакции, координация движений, осознанное овладение танцевальными, ритмическими движениями имеют значение и для умственного развития детей. Ребенок занимается ритмопластикой   в коллективе, а это способствует развитию у детей организованности, дисциплины, ответственности, взаимовыручки, внимательного отношения к окружающим, самостоятельности.

Очень важна на занятиях по ритмопластике музыка. Музыка регулирует движения и дает четкие представления о соотношении между временем, пространством и движением, воздействует на эмоции детей, создавая у них определенное настроение, при этом влияет на выразительность детских движений.

Подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями и при этом вызывала моторную реакцию, была удобной для двигательных упражнений.

С точки зрения доступности, музыка для движения должна быть: небольшой по объему (от 1,5 до 3-4-х минут); умеренной по темпу (умеренно быстрая или умеренно медленная) и разнообразной (быстрой, медленной, с ускорениями и замедлениями). Музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения должны быть понятны детям. Желательно, чтобы музыкальные произведения были достаточно разнообразны ми по жанру (плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии) и по характеру (веселые, задорные, спокойные, грустные, шутливые, торжественные, изящные и т.д.).

Говоря о формах использования музыкального сопровождения, следует помнить, что музыка не всегда должна звучать постоянно, с первой и до последней минуты занятия.

В методическом плане можно порекомендовать следующее:

1. Не все занятия должны быть обязательно озвучиваться посредством  живого аккомпанемента или фонограмм.

2.  Музыкальное сопровождение может быть частичным:

• для создания в начале занятия соответствующего ассоциативного фона;

• для организации детей, повышения их внимания, сосредоточенности ;

• музыка может звучать в конце занятия как завершающий итоговый фрагмент и нести определенную установку на будущее;

• музыкальное сопровождение можно использовать также  во время «функционального пика» для стимуляции эмоциональной активности детей.

3. Музыкальное сопровождение может быть комбинированным, сочетать как живой аккомпанемент, так и самостоятельную игру детей на простейших музыкальных инструментах, прослушивание грампластинок и аудиозаписей.

И в конце мне хотелось бы упомянуть два инновационных метода обучения пению детей младшего возраста с учетом их психофизических возможностей.

Это ***фонетический метод*** вокального педагога **Дмитрия Ерофеевича Огороднова** и ***фонопедический метод*** кандидата педагогических наук, врача-фонопеда **Виктора Вадимовича Емельянова**.

А назвал я эти методы потому, что они не только помогают овладеть детям вокально - хоровыми навыками, но и помогают детям с диагнозом ОНР исправить нарушения речевого аппарата.