

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Заревская основная общеобразовательная школа»

**Обобщение опыта**

**на тему:**

***«Возможности урока музыки  
как средства здоровьесбережения»***

**учителя музыки Зайцевой О.В.**

23.03.2018 г.

Эта тема актуальна, в первую очередь потому что, перед школой стоит важная задача- создание условий для сохранения здоровья учащихся. История оставила немало фактов, свидетельствующих об успешном использовании с древнейших времён терапевтических возможностей музыкального искусства. Музыкальная терапия может стать эффективным методом лечения школьных неврозов, которые сегодня всё больше поражают учащихся, как в процессе образования, так и в современной жизни вообще. Нынешняя школа должна всеми возможными средствами помочь обществу решать эти проблемы.

Использованные мною методы и приёмы на уроках музыки идут на пользу здоровью учащихся и не наносят прямого или косвенного вреда, сохраняют и укрепляют здоровье детей. Музыка воздействует на многие сферы жизнедеятельности через три основных фактора: вибрационный, физиологический и психологический.

Формы и методы обучения по этой теме:

1. *Вокалотерапия*
2. *Логоритмика*
3. *Ритмотерапия ( ритмические и музыкально-ритмические упражнения, ритмичекая импровизация)*
4. *Музыкотерапия*
5. *Сказкотерапия*

Применение этих и других методов на уроках.

### **1. Вокалотерапия.**

Большое внимание на уроках уделяется воспитанию и развитию детских голосов. Голос, которым поют наши учащиеся, должен литься свободно, без напряжения и крика, быть естественным и выразительным. На уроках музыки постановкой голоса специально заниматься не следует. Когда ребёнок своим голосом, которым разговаривает, поёт свободно и легко, то голос сам естественно развивается и укрепляется. Особенно хорошо голосовые данные развиваются в течение работы над протяжной песней. А долгий распев одного слова или слога развивают дыхание. Вот почему пение как средство лечения назначается детям с заболеваниями дыхательных путей.

Скороговорки

### **2. Логоритмика.**

Логоритмическая гимнастика является одной из форм активного отдыха, наиболее благоприятного для снятия напряжения после долгого сидения. Двигательные паузы просто жизненно необходимы для детей младшего и среднего возраста.

После коротких физических упражнений под музыку внимание детей повышается, а восприятие учебного материала улучшается. Логоритмические упражнения объединены в комплексе общеразвивающих упражнений, которые выполняются в положении стоя и сидя. В них задействованы все группы мышц- как шейного отдела, плечевого пояса, так и мышцы спины и ног. «Двигательные» песенки направлены на то, чтобы младший школьник не только радовался движениям, но и получил пользу для позвоночника и всех мышц своего ещё неокрепшего тела. Для учащихся средних классов также есть специальные музыкально-ритмические минутки.

#### Упражнение «Хор часов».

Детям предлагается изобразить одновременный ход больших и маленьких часов в речевом ритмизованном двухголосии. Для этого дети делятся на две группы. Первая группа произносит низким голосом «бом-бом» (четвертными длительностями), а вторая – высоким голосом «тики-тики» (восьмыми длительностями).

На слоги «бом-бом» учащиеся выполняют наклоны вперёд (можно поочерёдно с руками, вытянутыми вперёд), а на слоги «тики-тики»- движения корпусом в стороны. Затем группы меняются.

#### Игра со звуками

Глиссандируя голосом, можно изобразить «завывание» холодного ветра, моделируя линии рукой: Для этого упражнения используются разные музыкальные мелодии, которые служат определённым фоном.

В начальных классах дети с удовольствием исполняют песню «Зверобика», которая развивает чувство равновесия, координацию движений и укрепляет мышцы нижних конечностей.

### **3. Ритмотерапия.**

Музыкально- ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию., помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервно- психическое напряжение, улучшая тем самым речь ребёнка. Движение и танец, помимо того, помогают младшему школьнику быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, а также это даёт определённый психотерапевтический эффект.

#### Музыкально- ритмические упражнения.

1. «Прогулка по сказочному лесу» Шаги в медленном темпе ,представить вокруг себя красивый пейзаж, великолепную природу.

2. «Праздничный марш». Представить себя идущим на праздник в нарядной праздничной одежде. Идти уверенным, решительным шагом, голова приподнята. (любая маршевая музыка)

3. «Вечное движение» (для 5-7кл.). Групповая ритмико-двигательная композиция, исполняемая под современную танцевальную музыку. Каждый придумывает своё оригинальное движение.

#### Ритмические движения.

1. «Ритмическое эхо». (для 1-7 кл.) Дается ритмический рисунок, который все должны повторить. Упражнение выполняется хлопками в ладоши, притопыванием ног и т.д.

2. Ритмизация движений человека (спокойный шаг, бег, рубка дров, гребля и т.д)

3. Ритмизация различных движений животных.

4. «Полька сидя».

#### Ритмическая импровизация.

1. Ритмизация слов и имён.

2. Упражнение «Сочини ритм».

Прививаю детям навыки ритмической импровизации почти на каждом уроке..

Учащемуся предлагается выбрать шумовой инструмент и попробовать импровизировать любой ритм: маршевый или танцевальный, грозный или веселый.

Каждую импровизацию дети обсуждают, для этого задаб наводящие вопросы: «Какой ритм – веселый или грозный, танцевальный или протяжный?»

3. Упражнение «Повтори ритм».

Развивается ритмическая память детей: воспроизводятся на ударном инструменте простейшие ритмы, отхлопывают их в ладоши.

4. Упражнение «Поем шутки-прибаутки».

Исполняется с детьми на одном звуке в сопровождении шумовых инструментов скороговорки, шутки, потешки, пословицы и т. п. Но прежде выразительно произносится текст и прохлопывается ритм. Например:

*- Топ-топ по земле, Ведь земля-то наша!*

*И для нас на ней растут пироги да каша!*

*-Шепчет солнышко листочку:– Не робей, голубчик!*

*И берет его из почки за зеленый чубчик.*

#### **4. Музыкотерапия.**

Основной акцент ставится на приобщении детей к произведениям высокого музыкального искусства: произведения «золотого фонда»

музыкальной культуры неоднократно повторяются на разных этапах обучения школьников.

Для того, чтобы музыка подействовала на ученика наибольшим образом, его необходимо специально настроить и подготовить. Настройка заключается в том, что надо сесть в удобной позе, расслабиться и сосредоточиться на звуках музыки. Наблюдения за детьми и анализ результатов показывает, что музыка, зачастую сопровождаемая просмотром репродукций произведений изобразительного искусства, прослушивание аудиозаписей «звучащей» природы, положительно влияет на их психоэмоциональное состояние. (релаксация).

Пластическая импровизация (один из методов и приёмов) продолжает линию развития эмоционального отклика детей на музыку.

1. Игра на воображаемых инструментах.
2. Создание самых различных образов. (скачки на лошадях, плавные движения рук, притопы, прихлопы, полуприсядка и т.д.)

### **5.Сказкотерапия.**

Сказка- любимый детьми жанр. Она несёт в себе важное психологическое содержание, переходящее от одного поколения к другому и не утрачивающее со временем своего значения. Сказка открывает ребёнку перспективы собственного роста, дарит надежду и мечты- предощущение будущего, становится неким духовным оберегом детства. Велико значение сказки для поддержания душевного мира детей. Огромные возможности для душевного здоровья младших школьников имеет музыкальная сказка или сказка в музыке «Волк и семеро козлят», балеты «Золушка», «Спящая красавица» и «Щелкунчик», симфоническая сказка «Петя и волк», балет «Конёк –Горбунок», опера «Золотой петушок», сюита «Пер Гюнт» и др.

Также использую музыкально- дидактические игры в начальной школе:

1. «Три цветка». Игра на определение характера музыки.
2. «Теремок». Дидактическая игра на закрепление знаний детей о поступенном движении мелодии вверх и вниз.
3. «Три медведя». Игра на развитие чувства ритма.
4. «Цветик-семицветик». Игра на развитие памяти и музыкального слуха.

Другие применяемые методы и приёмы: Метод взаимосвязи с жизнью, объяснительно- иллюстративный, метод звуковой и зрительной наглядности, метод сравнения и анализа, метод «возвращения» назад и «забегания» вперед (метод перспективы и ретроспективы), принцип насыщенности урока музыкальным звучанием, метод взаимосвязи с жизнью.

Использованные источники:

1. Пирцхалава Н. Н.

Обобщение опыта работы по теме: «Здоровьесберегающие технологии на уроках музыки и при обучении хоровому пению» учителя музыки

Пирцхалава Натальи Николаевны

<http://rud.exdat.com/docs/index-601523.html>

2. Лобанова Е. А. « Возможности урока музыки как средства реализации здоровьесберегающих технологий». Научно-методический журнал «Музыка в школе» № 3- 2005