**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская музыкальная школа № 3»**

**ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА
УРОКАХ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФЛЕЙТА»
В МУЗЫКАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

Выполнила: преподаватель МБУДО «ДМШ № 3»

Старилова Мария Владимировна

Оренбург, 2025 год

Содержание

Введение.....	3
Создание оптимальных гигиенических условий на уроках флейты подразумевает:.....	3
Постановка за инструментом играет ключевую роль в качестве звукоизвлечения и общем исполнительском мастерстве.....	4
Грамотная организация флейтового аппарата.	5
Наиболее часто встречающиеся ошибки, приводящие к напряжению при игре на флейте:.....	6
Оптимальная организация учебного процесса и физической активности учащихся подразумевает:.....	7
Применение психолого-педагогических технологий.....	11
Здоровьесберегающие технологии на уроке музыки со школьниками младшего возраста.	12
Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих здоровьесберегающих технологий.	16
Создание здоровьесберегающего пространства на уроках музыки.....	18
Заключение.	19
Список литературы:	22

Введение

Здоровье человека - состояние его физического, психического и социального благополучия. Возрастающие физические, психоэмоциональные нагрузки, стрессы учащихся делают применение технологий, сберегающих здоровье, необходимой составляющей процесса обучения. Причем задача их применения состоит не только в том, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей, но и в том, чтобы сформировать у них те необходимые для заботы о своем здоровье знания, умения и навыки, которые они могли бы применять в жизни. Учитывая многокомпонентность понятия здоровья использование здоровьесберегающих технологий должно быть комплексным, включающим в себя применение нескольких их видов:

- технологии, которые обеспечивают оптимальные гигиенические условия осуществления образовательного процесса;
- технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности учащихся;
- психолого-педагогические технологии.

Создание оптимальных гигиенических условий на уроках флейты подразумевает:

- Мытьё рук перед занятием и после него;
- Использование индивидуальных мундштуков или насадок на флейту для предотвращения передачи микробов;
- Очистка и дезинфекция флейты после каждого занятия;
- Использование специальных средств для удаления слюны и загрязнений внутри инструмента;
- Обеспечение регулярного свежего воздуха в классе для снижения концентрации микробов;
- Поддержание комфортной температуры и влажности;

- Использование индивидуальных подставок и чехлов для хранения флейт;
- Соблюдение порядка на рабочем месте, чтобы избежать загрязнения;
- Разъяснение важности гигиенических процедур при работе с духовым инструментом.
- Исключение занятий при наличии инфекционных заболеваний у ученика.

Эти меры помогают сохранить здоровье учеников, обеспечить комфорт и эффективность занятий на флейте.

Для формирования осанки во время физкультурных минуток выполняется: ходьба на носках (руки за головой); ходьба на пятках (руки на поясе), ходьба на наружном крае стопы (руки на поясе, локти отведены назад); ходьба с предметами на голове; вращение в плечевых суставах назад (кисти к плечам); поднимание рук с палочкой вверх с отведением одной ноги назад.

Постановка за инструментом играет ключевую роль в качестве звукоизвлечения и общем исполнительском мастерстве

Основные аспекты постановки включают:

- постановка дыхания: правильное дыхание обеспечивает качество звука и здоровье исполнителя. Важно научиться управлять дыханием, используя диафрагму и мышцы корпуса, чтобы выдерживать музыкальные фразы и контролировать поток воздуха;
- положение корпуса и рук: правильная осанка помогает контролировать дыхание и предотвращает травмы, а удобное, без напряжения удержание инструмента обеспечивает свободу движения пальцев и техническую точность игры;
- амбушюр (положение губ): губы должны образовывать небольшую трубочку, прижимая флейту к нижней губе, что влияет на тембр, полноту и яркость звука. Нижняя челюсть регулирует направление воздушной струи, что важно для разных регистров флейты;

- работа горла и языка: голосовые связки и гортань должны быть расслаблены, а язык фиксирован в правильной позиции для контроля атаки и скорости воздушного потока, что помогает создавать чистый и выразительный звук;

- баланс инструмента: флейта должна устойчиво удерживаться, чтобы не зависеть от движений пальцев, что облегчает техническое исполнение и предотвращает мышечное напряжение.

Таким образом, постановка за флейтой — это комплекс правильного дыхания, положения тела, рук, губ и языка, который обеспечивает красивый, ровный и выразительный звук, а также здоровье музыканта.

Грамотная организация флейтового аппарата

1. Постановка корпуса и дыхания

Корпус должен быть правильно выровнен: ноги на ширине плеч, опорная нога немного впереди, голова свободно балансирует на шее, шея расслаблена, колени чуть согнуты. Это важно для контроля дыхания и комфортного звукоизвлечения.

Дыхание должно быть глубоким и ровным, с контролем воздушной струи, которая напоминает выдувание через соломинку.

2. Постановка амбушюра (положение губ)

Губы складываются в трубочку, как при произнесении звука «ю», формируя щель для воздушной струи.

Верхняя губа направляет струю воздуха на внешний край отверстия флейты, губы свободны и касаются инструмента легко, по принципу «край на край».

Движением нижней челюсти регулируется направление струи воздуха без изменения формы щели губ.

3. Положение рук и пальцев

Большой палец правой руки поддерживает флейту снизу, остальные пальцы располагаются над клапанами свободно, без излишнего давления.

Важно найти удобное положение рук и корпуса, чтобы избежать усталости и обеспечить свободное движение пальцев.

Наиболее часто встречающиеся ошибки, приводящие к напряжению при игре на флейте:

- неправильная постановка корпуса и рук, из-за чего возникает излишнее напряжение в кистях и пальцах, особенно в запястье левой руки;
- неверное удержание флейты: большой палец правой руки должен давать направление вперёд и оказывать давление через палец левой руки на точку под губой, а не поддерживать флейту снизу, что приводит к потере баланса инструмента и напряжению;
- зажатость пальцев и рук, слишком высокое или чрезмерное поднятие пальцев над клапанами, что вызывает судорожность и затрудняет точность игры;
- неправильная постановка губ и амбушюра: слишком широко открытое губное отверстие, неподвижность губ и подбородка, что мешает чистоте звука и требует излишних усилий дыхания;
- неправильное дыхание: чрезмерно усиленная подача воздуха, напряжение горла, поднимание плеч при вдохе, что вызывает усталость и плохую интонацию;
- попытки играть верхние ноты с чрезмерным усилием выдоха, что делает звук грубым и напряжённым;
- недостаточная координация слуха, дыхания и артикуляции, что приводит к неравномерности звучания и дополнительному напряжению.

Для снижения напряжения важно найти комфортное и устойчивое положение флейты, правильно распределять точки опоры, расслаблять руки и пальцы, контролировать дыхание и работать над постановкой губ и амбушюра.

Для того, чтобы разогреть замерзшие руки до игры на инструменте применяется потирание ладоней друг о друга, выполнение упражнений Й. Гата:

- 1) удары кончиков пальцев сначала по «подушечкам» первого сустава, потом посередине ладони и нижней части ладони.
- 2) подтягивание 5-го (а затем и других) пальца как можно ближе к кисти, сначала прикасаясь им к ладони, а далее проводя его кончиком глядящим движением по ладони, до основания пальца, тоже делать по очереди и с другими.
- 3) удары большого пальца остальными поочередно.

Оптимальная организация учебного процесса и физической активности учащихся подразумевает:

1) Смену видов учебной деятельности:

- игра на инструменте; игра в ансамбле;
- пение;
- просмотр видеозаписей;
- физкультурные минутки; танцы-игры с подтекстовкой;
- беседа, рассказ, ответы на вопросы;
- музыкальные диктанты (запись высотности и ритма попевок, песенок);
- дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз;
- показ преподавателя;
- чтение с листа;
- упражнения на расслабление;
- ритмические задачи (прохлопывание, простукивание ритмов с участием рук и ног);
- игры (музыкальные загадки «определи на слух», лото, ребусы);
- дирижирование под игру преподавателя;
- подбор по слуху, транспонирование;
- проставление аппликатуры в нотах.

При этом необходимо учитывать, что, избегая однообразности, способствующей возникновению у детей утомляемости, и, применяя большое количество часто сменяемых видов деятельности, преподаватель создает условия для того, чтобы учащимися были предприняты дополнительные адаптационные усилия. Поэтому во избежание переутомления преподаватель должен ограничиться 4-6 видами учебной деятельности, чередующимися ориентировочно через каждые 7-10 минут.

2) Смену позы учащихся на уроке. Так как младшим школьникам бывает сложно простоять весь урок, пусть даже с учетом физкультминуток, в одной позе, следует предлагать им вместе со сменой вида деятельности менять положение тела. Например, слушать игру педагога или петь стоя, или смотреть видеозаписи исполнений, сидя на стуле со спинкой и облокотившись на нее.

3) Включение в процесс физкультурных минуток через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы утомления (при появлении двигательного беспокойства). Кроме упражнений на формирование осанки выполняются общеукрепляющие упражнения:

а) Присесть с прямой спиной на носках (на пятки не опускаться), колени развести в стороны, руки вперед или в стороны (счет 1-2), медленно вернуться в исходное положение (счет 3-4).

б) Ноги на ширине плеч, палочка на груди. Поднять палочку вверх (раз), положить палочку на лопатки (два), поднять палочку вверх (три), принять исходное положение (четыре).

Полезны упражнения для улучшения кровообращения в шее и голове: наклоны головы вперед и назад; к плечам; повороты вправо и влево; вращение головой по часовой стрелке и против нее. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

Для развития крупных мышц плечевого пояса и спины, и воспитания ощущение целостности игрового аппарата (руки работают «из корпуса») на занятиях во время физкультурных минуток применяются упражнения (их

можно выполнять под музыку) А. Шмидт-Шкловской:

- 1) Круговые движения рук в разные стороны (плечи не поднимать).
- 2) Потрясти, «погрозить» поднятыми вверх кулаками (тыльной стороной вперед). Плечи не поднимать.
- 3) Выпрямить руки перед собой и немного отставить от корпуса. Держа в них воображаемое полотенце первым и вторым пальцами, поворачиваться на «стержне» вправо и влево. Руки при этом должны быть легкими, покоящимися на «подставке» нижних мышц, локоть закруглен.
- 4) Упражнения с мячом, которые еще и переключают внимание и предупреждают возникновение утомления (рука в них так же должна работать «из корпуса», а предплечье и плечо ощущаться как продолжение ладони):
 - а) Подбросив мяч вверх, ловить его одной рукой.
 - б) Перебрасывать по дуге мяч из одной руки в другую.
 - в) Отпустив мяч рукой ладонью, обращенной вниз, подхватить той же рукой, не давая мячу упасть (руку в кистевом суставе не сгибать).
 - г) Видоизменить предыдущее упражнение, отпуская мяч одной, а ловя другой рукой.

С детьми 5-7 лет выполняются игры с подтекстовкой.

Например, «*Облака*» из пособия И. Сафроновой: «*Облака*» С. Михалков

Движения совершаются всей рукой (кисть не провисает, локоть немного согнуть) с ощущением включенности в него лопатки. Выполняется в медленном темпе, нараспев.

Облака, облака,

Кучерявые бока.

Облака

Кудрявые.

Целые

Дырявые

- Движения рук по кругу (2раза).

- Совершать согнутой рукой крупные движения по линии восьмерки или произвольным линиям, активизируя движения крупных мышц плеча и спины.
- Крупное движение по кругу вытянутой рукой.
- Мелкие круговые движения.
- Большое круговое движение.
- Имитировать протыкание «дырочек» в облаках.

При появлении первых признаков утомления хорошо восстанавливает работоспособность у детей до 8 лет игра из пособия И. Сафроновой, сочетающая и расслабление, и активацию движения (начинается игра в медленном темпе, второй раз темп ускоряется):

«Мишка»

Шел мишка к броду,

Бу-у-лтых в воду!

Уж он мок, мок, мок,

Уж он кис, кис, кис.

- Ученик ходит на месте.
- На выделенный слог садится на стул.
- Двигает руками назад и вперед, как плетьюми.
- «Падает» расслабленным телом на ноги и лежит, руки и голова полностью расслабляются.

Вымок, выкис,

Вылез,

Высох.

Стал на колоду -

Бултых в воду!

- Немного шевелиться в расслабленном состоянии.
- Поднимает туловище.
- Выпрямляя спину, трясет головкой.
- Встает.
- Повторение игры, но быстрее.

Применение психолого-педагогических технологий

Говоря о применении здоровьесберегающих технологий, нельзя не сказать о психологической стороне образовательного процесса, так как важнейшим условием укрепления здоровья учащихся является снижение у них психоэмоционального напряжения, тревожности. Целью применения психолого-педагогических технологий является повышение самооценки учащихся, создание для них эмоционального комфорта, доверительных отношений с преподавателем, творческой атмосферы.

Поддержание психического здоровья, профилактика у невроза у детей тревожных включает в себя подстройку педагогического воздействия, учитывающего не только возрастные особенности, но и особенности нервной системы, темперамента учащихся. Так, например, совершенно недопустимо говорить учащемуся с флегматичным темпераментом, что он медлителен, а меланхоличному ребенку, что он недостаточно эмоционален. Особой тактичности и внимательности требуют ученики с наступлением у них в 10-12 лет подросткового периода, когда в связи с появлением взыскательности, повышенной тревожности, падением самооценки учащиеся становятся особенно чувствительными к оценке своих действий. Очень важно подбадривать детей, отмечая малейшие их успехи. Иногда для слишком самокритичных учеников можно в некоторой степени преуменьшить значение безошибочной игры намеренно нивелируя недочеты. Обращая внимание в основном на позитивные моменты, давая понять ученикам, что их увлеченность, самоотдача, хорошее звучание являются гораздо более значимыми, можно снизить тревожность и повысить самооценку детей.

С целью расслабления мышц тела учащегося и приведение его в спокойное уравновешенное состояние используются упражнения на расслабление и дыхательные упражнения. Например, упражнение А. Шмидт- Шкловской:

Поднимаясь на носочки, ученик медленно, плавно, во время вдоха поднимает вверх ненапряженные руки (кисти висят свободно) и легко разведя руки в стороны, с выдохом, свободно наклонившись вперед, тяжело роняет расслабленные руки вниз. Позволяет рукам раскачиваться до остановки.

Снять напряжение помогают и дыхательные упражнения с удлиненным выдохом, в частности, так называемое «брюшное» дыхание. Не бывают лишними и эмоциональные разрядки - лирические отступления, уместные шутки, имеющие ничуть не меньшее здоровьесберегающее значение чем физические упражнения.

Здоровьесберегающие технологии на уроке музыки со школьниками младшего возраста

Музыка - крайне важный инструмент для развития ребенка: как нравственного, так и физического. Поэтому публикация данной темы, является очень важной. В современной общеобразовательной практике актуальным является вопрос определения возможностей урока музыки как средства реализации здоровьесберегающих технологий. Формы работы в начальной школе разнообразны: пение, рассказ, показ, обсуждение, итог урока. Обязательна наглядность. Обязательна наглядность, можно активно использовать фортепиано, баян, аккордеон, другие музыкальные инструменты, интерактивную доску, различные плакаты, музыкальные диски, и другие технические возможности. Разучивание скороговорок выправляет и корректирует у некоторых учеников дефекты речи: заикание, пришепетывание, невыговаривание отдельных букв. Ряд дыхательных упражнений учит детей правильно дышать. Музыка успокаивает хрупкую нервную систему ребенка. Грамотно выстроенный урок музыки приносит внутреннее удовольствие, влияет на психологическое состояние ученика. Еще один здоровьесберегающий фактор - физкультминутки. Они помогают снять психологическое напряжение, раскрепощают поведение ребенка.

Особенно, как средства лечения, важно пение. Применяется к детям в связи с заболеванием дыхательных путей. Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений, как правило, обеспечивает нормальное функционирование сердечно сосудистой системы ученика любого темперамента. На уроках музыки применяются и другие здоровьесберегающие технологии: это, в первую очередь музыкотерапия или слушание. Ведь, правильно подобранные мелодии, тексты песен и др. музыкальных произведений улучшают настроение, повышают работоспособность, снимают гнев, досаду, неуверенность в своих силах. Когда поешь, выполняешь ритмические движения под музыку, слушаешь музыкальные шедевры - все это музыкотерапия, вокалотерапия и ритмотерапия. С чего начинаются мои уроки музыки? Конечно, приветствием, ритмическими песенками - распевками. Потом идут дыхательные упражнения, постановка голоса. Краткий комплекс заключается в долгом выдохе согласной буквы «С», имитирующий вибрацию мобильного телефона, смехе, дудочки- улыбке, «лошадке» и др. Практикуем мы и пальчиковые игры. Это своеобразные инсценировки различных историй, сказок при помощи пальцев. Такая игра очень эмоциональна: увлекательное сочетание пальцевой гимнастики с музыкальным сопровождением дает благоприятный радужный фон. Пальчиковый игротренинг очень эффективен для детей с разными нарушениями речи. Двигательные упражнения, ритмопластика, вокал укрепляют детский организм, используются как наиболее любимый вид деятельности среди детей. Восприятие детьми классической музыки имеет свои особенности. Одни мелодии позволяют получить расслабляющий эффект, другие поднимают настроение, способствуют нормализации и регуляции ритма сердечных сокращений и дыхания, успокоения и умиротворения. В результате наблюдается снижение уровня общей заболеваемости, повышение развития музыкальных и творческих способностей детей улучшение речи, качественное изменение физических и умственных способностей.

Проблема сохранения и укрепления здоровья школьников существует уже достаточно давно. Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и, прежде всего, условиями жизни в школе. Исследования Института возрастной физиологии показывают, что за последние 10 лет число школьников с хронической патологией возросло в 1,5 раза, а среди подростков – в 2,1 раза. За время обучения 70% функциональных расстройств переходят теперь в стойкую хроническую патологию к окончанию школы, в 4-5 раз возрастает заболеваемость органов зрения, в 3 раза – органов пищеварения, в 2 раза - число нервно-психических заболеваний. Ребенок должен овладевать искусством здоровой жизни, уметь вести здоровый образ жизни.

Еще в давние времена люди заметили, что музыка не только развлекает их, но и оказывает исцеляющее воздействие, как на физическое здоровье человека, так и на его психику. Гиппократ использовал в своей медицинской практике воздействие музыки на больного. Пифагор считал, что музыка, как проявление космической гармонии, может создавать у человека такой же внутренний порядок и гармонию, как в космосе.

Такой же точки зрения придерживаются и более современные ученые и педагоги. Я. А. Каменский ввел музыкальное искусство в число обязательных школьных предметов. Многие педагоги, создатели прогрессивных музыкальных методик (Б. Барток, Ш. Сузуки, Д. Кабалевский и др.), говорили о необходимости обучения всех детей музыке, независимо от их природных способностей. Венгерский композитор и педагог Золтан Кодай считал, что «без музыки человек не может быть полноценным – он всего лишь фрагмент». Автор книги «Формирование человека посредством музыки» В. Вюнш рассматривает музыку в качестве центрального предмета преподавания, который формирует человека и позволяет ему набирать духовный опыт.

В своей педагогической деятельности мы все больше осознаем, что именно учитель может сделать для здоровья школьника гораздо больше, чем врач.

К здоровьесберегающим технологиям можно отнести и личноно – ориентированные технологии, так как для них приоритетна индивидуальность каждого ученика, обеспечение безопасных, комфортных условий его развития и реализация его природных возможностей.

Общеизвестно, что педагогическая технология - это описание педагогического процесса, неизбежно ведущего к запланированному результату. Педагогическую технологию можно представить, как более или менее жестко запрограммированный (алгоритмизированный) процесс взаимодействия преподавателя и учащихся, гарантирующий достижение поставленной цели. (М.И. Махмутов).

Здоровьесберегающие технологии в образовании – способ организации и последовательных действий в ходе учебно–воспитательного процесса, реализации образовательных программ на основе всестороннего учета индивидуального здоровья обучающихся, особенностей их возрастного, психофизического, духовно – нравственного состояния и развития, сохранение и укрепление здоровья. Может ли учитель музыки с помощью здоровьесберегающих технологий сохранять и укреплять здоровье учащихся? В «Концепции содержания образовательной области «Искусство» в 12-летней школе» определена одна из основных задач уроков музыки: снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально - энергетический тонус учащихся.

Организация здоровьесберегающего пространства на уроках музыки носит комплексный характер. Он помогает решить важнейшие задачи – сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной и здоровой жизни.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и

навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

На уроках музыки я использую дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой. С учащимися нашей школы мы выполняем основной комплекс из 12 дыхательных упражнений этой гимнастики.

Предлагаемая мною учащимся уникальная методика дыхательных упражнений, так называемая «актерская» дыхательная гимнастика, была разработана педагогом – вокалистом А.Н. Стрельниковой несколько десятилетий назад. Эта гимнастика не только восстанавливает певцам дыхание и голос, но и вообще чрезвычайно благотворно воздействует на организм в целом. Эта гимнастика является приоритетной отечественной научно – практической разработкой, позволяющей минимальными средствами достигать ощутимых результатов в профилактике и лечении ряда серьезных заболеваний бронхолегочной системы.

Помимо всего вышеизложенного, к числу актуальнейших проблем нашего общества относится укрепление психического и физического здоровья детей. Общеизвестно, что «здоровый ученик – успешный ученик». А для того, чтобы ребенок был здоров, необходимы профилактические действия со стороны и родителей, и учителей.

Наряду с основными формами музыкальной работы с детьми на уроках используют логоритмику, ритмотерапию, фольклорную арт-терапию, терапию творчеством, вокалотерапию, музыкально – рациональную психотерапию и др.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих здоровьесберегающих технологий

- Дыхательная гимнастика;
- Оздоровительные и фонопедические упражнения;

- Игровой массаж;
- Пальчиковые игры;
- Музыкалотерапия;
- Терапия творчеством.

Дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани; способствуют восстановлению центральной нервной системы; улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает нарушенное носовое дыхание; исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

Оздоровительные и фонопедические упражнения. Проводятся для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Разработки В.Емельянова, М.Картушиной способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга. В работе используются оздоровительные упражнения для горла, интонационно-фонетические (корректируют произношение звуков и активизируют фонационный выдох) и голосовые сигналы доречевой коммуникации, игры со звуком.

Игровой массаж. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Использование игрового массажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

Пальчиковые игры. Игры позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. Они развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев

рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластинку с выразительным мелодическим и речевым интонированием.

Музыкотерапия – это целительное воздействие музыки на психологическое состояние человека, при этом музыка является лечебным средством. В 2003 году Минздрав признал в России музыкотерапию официальным методом лечения. Во всем мире музыкотерапия стала признанной наукой. В России, в некоторых музыкальных заведениях, созданы отделения музыкальной реабилитации (например, в Российской Академии Музыки им. Гнесиных). А на западе, в ряде учебных заведений, готовят профессиональных докторов, лечащих музыкой. Искусство врачевания и музыка тесно связаны между собой: при воздействии музыки на определенные мозговые зоны активизируется работа мозга в целом.

Терапия творчеством. Благотворное влияние на здоровье учащихся оказывает такая терапия. С 1 по 7 класс (включительно) в уроки музыки входит инструментальное музицирование, возможно применять игру на блокфлейте.

Создание здоровьесберегающего пространства на уроках музыки

1. Соблюдение санитарно – гигиенических норм (температура, свежесть воздуха, освещение класса и доски).
2. Подача учебного материала на все каналы восприятия, с опорой на ведущую модальность ребенка (аудиалы, визуалы, кинестетики).
3. Организация обучения в режиме «динамических пауз».
4. Рациональная смена видов деятельности (слушание музыки, пение, инструментальное музицирование, музыкально – пластические движения, драматизация музыкальных произведений, творческие задания).
5. Индивидуальные, парные, групповые виды работ.
6. Длительность применения ТСО в соответствии с гигиеническими нормами.

- 7.Наличие в содержательной части урока следующих позиций: формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности, выработка понимания сущности здорового образа жизни, создание потребности в здоровом образе жизни и т.д. Мотивация на сохранение и укрепление собственного здоровья.
- 8.Благоприятный психологический климат на уроке (психогигиена и психопрофилактика).
- 9.Логоритмика, ритмотерапия, вокалотерапия, музыкально – рациональная психотерапия, фольклорная арт – терапия, терапия творчеством.
- 10.Использование игровых технологий.
- 11.Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

Заключение

Проблемы сохранения и укрепления здоровья школьника существуют уже давно. С высокими темпами развития современного общества, проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальны.

Музыкальное образование обладает большим потенциалом для развития музыкальных , творческих и духовных способностей детей. С помощью здоровье сберегающих технологий учитель сможет сохранить и укрепить здоровье учащегося.

Целительные возможности искусства, музыки в том числе, известны давно. Музыка всегда фигурировала как лечебное средство против страстей души - уныния, раздражения, гнева и других душевных невзгод.

Музыкальная терапия поддерживает психофизическое здоровье, лечит эмоциональное расстройство.

Музыкальная терапия в условиях музыкальной школы - это совокупность приемов и методов формирования у ребенка мировоззрения, помогающее ему быть здоровым и счастливым.

Это следующие приемы:

- музыкально образная психотерапия;
- дыхательные, ритмические упражнения;
- танцы;
- просмотр картин;
- внимательное прослушивание музыкальных произведений.

Все это положительно воздействует на ребенка, помогает детям уйти от негативного психоэмоционального состояния, таким образом, сдержать выплеск негатива на окружающих.

Составные части музыкальной терапии - это вокальная дыхательная терапия;

- песня - это язык общения человеческой души;
- пение - вибрационный массаж внутренних органов, стимулирующий их на работу, а также создает хорошее настроение положительные эмоции.

Хорошее исполнение инструменталиста тоже может создать хорошее настроение и последующие аплодисменты дадут почувствовать ребенку себя «суперзвездой».

При прослушивании произведения необходимо помочь ребенку шагнуть из реальной жизни в другой, воображаемый, причудливый мир образов и настроений.

Свои впечатления дети могут выразить словами, и даже нарисовать. Хорошо просматривать слайды с картинками природы на фоне классической музыки. В процессе такой работы создается атмосфера теплоты, доброжелательности, ощущение психологического комфорта, защищенности, радости. Мобилизуется потенциал эмоций.

Здоровьесберегающая деятельность учителя может быть достаточно многообразной включающие в себя такие принципы:

- принцип деятельности
- принцип психологической комфортности
- принцип минимакса
- принцип творчества

- принцип непрерывности

Некоторые принципы этой деятельности мы применяем уже давно, так например, принцип минимакса, заключающийся в том, что школа предлагает каждому обучающемуся содержание образования на максимальном (творческом) уровне и обеспечивает его усвоение на уровне социального минимума (стандарта знаний).

На основе принципа минимакса в классе определяется столько реальных уровней, сколько детей. Система минимакса является оптимальной для реализации индивидуального подхода, когда слабый ученик ограничивается минимумом, а сильный реализует максимум.

Это позволяет сформировать у учащихся установку на достижение успеха, что важно для развития мотивационной сферы и эмоционального здоровья. А это основа деятельности наших учащихся.

Одним из главных принципов — это создание психологической комфортности на уроке. Это необходимо для реализации потенциала ребенка.

Принцип предлагает снятие, по возможности всех стресс-образующих факторов учебного процесса, создание на уроке атмосферы, расковывающей детей, ибо никакие успехи в учебе не принесут пользы, если они замешаны на страхе и подавлении личности ребенка. Авторитарность преподавателя приносит колоссальный вред здоровью детей, несравнимый даже с учебными перегрузками.

Умело подобранная программа для каждого в отдельности ученика, сформулирует установку на достижение успеха, тем самым уберет такие нежелательные в работе с учеником моменты, как подавленность, страх, нежелание идти на урок (на основании приобретенного им собственного опыта творческой деятельности). Иначе говоря, принцип творчества - еще один момент здоровьесберегающего обучения, принцип предполагающий максимальную ориентацию на творческое начало в учебной деятельности учащихся.

Принцип непрерывности означает такую организацию обучения, когда результат деятельности на каждом предыдущем этапе обеспечивает начало следующего этапа. Непрерывность процесса позволяет снять все стрессобразующие ситуации при переходе детей из класса в класс. Реализуясь как личность на каждом этапе обучения, ученик будет чувствовать себя эмоционально здоровым.

Таким образом, здоровьесберегающая деятельность преподавателя может быть достаточно разнообразной и многофункциональной, если в полной мере использовать все ее возможности.

Список литературы:

1. Гат. Й. «Техника фортепианной игры» Будапешт, 1967.
2. Гладышева О. Системная модель здоровьесберегающей школы / О. Гладышева // Директор школы. - 2009. - №7.
3. Гришанович Н.Н. Музыка в школе МН., 2006г.
4. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий. Начальная школа, 2005г.
5. Коваленко М.В. Школа здоровья и развития./Новокузнецк: МОУ ДПО ИПК, 2007. (Образование и здоровье).
6. Лобанова Е.А. Здоровьесберегающие технологии на уроках музыки. Образование в современной школе.- 2005 г.- № 9.
7. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе. – М.: Вентана-Граф, 2008. (Педагогическая мастерская).
8. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра. Начальная школа, 2006, № 6.
9. Наumenко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы. Педагогика. – 2005. № 6.

10. Педагогическая мастерская. Музыка и воспитание. Мн., 2005 г.
11. Симкина П.Л. Азбука здоровья./Симкина П.Л., Титаровский Л.В. – М.: Амрита-Русь, 2006. (Серия «Образование и творчество»).
12. Смирнов Н. К./ Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе - М.: Изд-во АРКТИ, 2005.
13. Формирование здорового образа жизни. 5-11кл.: кл. часы/авт.-сост. Т.И. Магомедова, Л.Н. Канищева. – Волгоград: Учитель, 2007.
14. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. – М.: Метафора, 2007. (Серия «Посоветуйте, доктор!»).
15. Юдовина-Гальперина Т. «За роялем без слез, или я – детский педагог». Издательство “Союз художников” (Санкт-Петербург), 2002.