

На уроках музыки моя **задача** – создать условия для сохранения здоровья учащихся, то есть разработать меры по здоровьесбережению, внедрить здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс.

На уроках хорового пения я применяю следующие здоровьесберегающие технологии:

МУЗЫКОТЕРАПИЯ

ВОКАЛОТЕРАПИЯ

РИТМОТЕРАПИЯ

ФОЛЬКЛОРНАЯ АРТТЕРАПИЯ

ТЕРАПИЯ ТВОРЧЕСТВОМ

УЛЫБКОТЕРАПИЯ

### МУЗЫКОТЕРАПИЯ

- это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека, где музыка используется как лечебное средство. В России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году. Музыкотерапия в мире становится признанной наукой. При Российской Академии Музыки им. Гнесиных создано отделение музыкальной реабилитации. В ряде западных ВУЗов готовят профессиональных докторов, лечащих музыкой.

Музыка и искусство врачевания неразрывно связаны друг с другом. Музыка воздействует на определенные мозговые зоны и активизирует работу мозга в целом.

Подбирая музыкальные произведения можно добиться нужного эффекта расслабления или повышения активности.

Любая музыка ассоциируется лично для каждого человека с каким - то событием, вызывает определенные эмоции.

Наблюдения за детьми и анализ результатов показывают, что музыка, зачастую сопровождаемая просмотром репродукций произведений изобразительного искусства, положительно влияет на их психоэмоциональное состояние.

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.

Не меньшей силой воздействия, чем ритм обладает музыкальная интонация. Диссонансы возбуждают, консонансы успокаивают.

Эмоциональная окраска образов, возникающих при музицировании, различна в зависимости от индивидуальных особенностей степени музыкальной подготовки, интеллектуальных особенностей человека.

Как вариант активной музыкотерапии может рассматриваться хоровое пение.

Пение благотворно действует на бронхо - лёгочную систему, почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце.

Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса. Это отличное средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения.

В процессе пения – сольного или хорового – укрепляется певческий аппарат, развивается дыхание, положение тела во время пения (певческая установка) способствует

воспитанию хорошей осанки. Все это положительно влияет на общее состояние здоровья учащихся.

Забота о целенаправленном развитии детских голосов – необходимая составная часть работы с хором. В голосообразовании участвует ряд органов: орган слуха с его тонким устройством, сложная система голосового аппарата, органы дыхания. Они составляют одно целое, один комплекс, их деятельность строго согласована и подчинена центральной нервной системе.

После занятий **ВОКАЛОТЕРАПИЕЙ** дыхание становится более экономным, а, по утверждению ученых, от этого зависит работоспособность человека.

Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает и более качественное функционирование сердечнососудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, за счет которых происходит массаж внутренних органов.

А о лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания.

Если рассматривать лечебные звуки и звукосочетания с позиции музыкотерапии (то есть не столько в плане их произнесения, сколько в плане их «пропевания») то с учетом открытий в современной науке рекомендации в этой специфической области вокалотерапии будут следующими:

### **ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ**

- А**- снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;
- Э**- улучшает работу головного мозга;
- И**- лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, «очищает» 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.

Большое значение имеет и интенсивность произношения («пропевания») звуков. При заболеваниях сердца или легких она должна быть низкой или средней. При терапии внутренних органов более высокой.

Для усиления концентрации лечебного воздействия произносимых или «пропеваемых» звуков (звукосочетаний) рекомендуется положить свою руку на ту область

организма, где находится подвергающийся звукотерапии орган, и представлять этот орган здоровым и активно работающим.

Чтобы добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление на уроках хорового пения можно применять музыкально – ритмические упражнения.

Они выполняют *релаксационную* функцию (переключение внимания на другой вид деятельности – уже отдых).

Потребность в проведении РИТМОТЕРАПИИ возникает и тогда, когда в разучиваемом произведении не получается тот или иной ритмический рисунок. Иногда заведомо трудное место подготавливают специальными ритмическими упражнениями, а уже потом разучивают.

Для получения наибольшей эффективности полезно включать эти упражнения для музицирования на детских шумовых инструментах. Активизируя в целом организм детей, содействуя выпрямлению и разгрузке позвоночника, музыкально – ритмические минутки способствуют улучшению здоровья.

### ФОЛЬКЛОРНАЯ АРТТЕРАПИЯ.

Русский песенный фольклор – это естественная система интегративной арттерапии, включающая в себя извлечение звуком, музыкой, движением, драмой, рисунком, цветом и несущая в себе скрытые инструкции по сохранению целостности человеческой личности.

Все – кисти рук, ног, мышцы, кровь – все до последней клетки вступает во взаимодействие, когда человек говорит, кричит, поет. Приемы свободного движения под музыку песни развивают музыкально - творческие способности детей. Деятельность, основанная на принципах фольклорного творчества, развивает эмоционально – чувственную сферу, художественно – образное ассоциативное мышление, фантазию, позволяет активизировать различные творческие проявления детей, в том числе и в инсценировании русских народных песен. Использование может сопровождаться характерными движениями, мимикой, жестами, звучанием народных инструментов.

Создавая условия, побуждающие человека к занятиям искусством, можно разбудить эти дремлющие до поры до времени творческие склонности (ТЕРАПИЯ ТВОРЧЕСТВОМ).

### УЛЫБКОТЕРАПИЯ.

Очень важна на уроке улыбка учителя и улыбка самого ребенка. 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.

#### **Список литературы:**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайтов:  
«Лаборатории музыкальных технологий», <http://psylist.net>,  
[www.liveinternet.ru/users/fancy\\_men/profile/](http://www.liveinternet.ru/users/fancy_men/profile/).