

Государственное казённое общеобразовательное учреждение УР
«Завьяловская школа-интернат»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Здоровьесберегающие технологии на уроках музыки

Разработка новых форм, методов и средств обучения и воспитания

Автор: учитель музыки

Чупина Марина Владимировна

С. Завьялово, 2023 г.

Аннотация

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Всемирная организация здравоохранения

Постоянно возрастающая по объему и усложняющаяся по содержанию научная информация приходит в противоречие с недостаточной гибкостью учебных планов, программ, что ведет к хронической перегрузке обучающихся, падению интереса к учению, ухудшению здоровья. Но научно доказано, что музыка может укреплять иммунную систему, что приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ. Музыка – это искусство сильного эмоционального воздействия, которое предоставляет большие возможности для развития творчества детей с особыми потребностями образования.

Я придерживаюсь мнения, что овладение современными педагогическими технологиями, их применение учителем – обязательная компетенция профессиональной деятельности каждого педагога.

Слово «технология» происходит от греческих слов – искусство, мастерство и - учение. Поэтому термин «педагогическая технология» в буквальном переводе означает учение о педагогическом искусстве, мастерстве.

Можно выделить современные технологии, элементы которых возможно применять на уроках в коррекционной школе:

1. Технология разноуровневого обучения
2. Технология проблемного обучения
3. Коррекционно - развивающие технологии
4. Игровые технологии
5. Информационно-коммуникационные технологии
6. Нравственная технология
7. Здоровьесберегающие технологии

В данной разработке я остановлюсь на приемах, элементах и методах здоровьесберегающих технологий, используемых мной в процессе деятельности.

Данная разработка будет полезна учителям музыки, музыки и движения, инструкторам адаптивной физкультуры, преподавателям музыкально-ритмических занятий и ритмики, воспитателям. Возможные сферы применения: ДОУ, логопеды и психологи.

Источником практического опыта является поиск и ознакомление работ и разработок ведущих специалистов – современников: А.И. Буренина «Ритмическая мозаика», Т. Суворова «Танцевальная ритмика для детей», С. и Е. Железновы «Логоритмика», Т.Образцова «Музыкальные игры», М.А. Касицина «Коррекционная ритмика».

Содержание

№	Разделы	Страница
1.	Аннотация	стр.2
2.	Содержание	стр.3
3.	Введение	стр. 4
4.	Основная часть и практический материал: 1.1. Вокалотерапия 1.2. Пение 1.3. Логоритмика 1.4. Ритмотерапия 1.5. Музыкалотерапия 1.6. Фольклорная арттерапия	стр. 5-15 стр.7 стр.8 стр.10 стр.11 стр.12 стр. 14
5.	Заключение	стр.15
6.	Литература	стр.16

Введение

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами на современном этапе развития образования в России является воспитание жизнеспособного, здорового подрастающего поколения. Федеральный государственный образовательный стандарт направлен на решение многих задач, но охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, выделена как приоритетная. В современных условиях, когда идет отставание физического и нервно-психического развития детей, возрастает роль двигательной активности, возникает необходимость введения новых форм оздоровления. Проблема психического здоровья ребенка с ограниченными возможностями здоровья и его сохранением в современном мире стоит очень остро. Проблема оздоровления детей – это целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок. Создание комфорта на уроке, учение с увлечением благоприятно влияет на здоровье учащихся (индивидуальный подход, посильная нагрузка, двигательная активность, создание доброжелательной благоприятной среды). Поиск и изучение литературы, а также собственный опыт привели к применению на уроках музыки элементов здоровьесберегающих технологий, таких как «Вокалотерапия», «Пение», «Логоритмика», «Ритмотерапия», «Музыкотерапия», «Фольклорная арттерапия».

Цель: поиск эффективных средств и подходов в обучении детей с особыми возможностями здоровья, направленных на здоровьесбережение. Так как цель здоровьесберегающих технологий - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья.

Задача: рассмотреть методы и приемы здоровьесберегающих технологий.

Предполагаемый результат: музыка может укреплять иммунную систему, что приведет к снижению заболеваемости, улучшению обмена веществ.

Ограничения: при применении здоровьесберегающих технологий обязательно нужно следить за психическим состоянием ребенка, не навязывать ему упражнения насильно.

Основная часть

Сегодня мы все хотим научить детей быть творческими, способным к восприятию новизны, умеющими импровизировать, быть отважными, чтобы смело войти в современный мир, уметь решать проблемы творчески, без предварительной подготовки, если будет нужно. И для достижения этой цели нет лучше средства, чем уроки музыки, активного творческого музицирования, которые станут для ребенка уроками жизни. Система моей работы включает не только вопросы музыкального развития, но и вопросы физического здоровья. Ведущим фактором развития мотивационной сферы, в моей педагогической деятельности, является музыка. Уроки музыки носят интегрированный характер, где комплексно решаются задачи музыкального и валеологического воспитания через организацию разных видов детской музыкальной деятельности. Уроки музыки - это уроки творчества. На уроках музыки в основном используется классно – урочная форма, часто игровые занятия, групповые, коллективные, индивидуальные, фронтальные, которые ставят перед собой решение следующих задач:

- создавать предметно-развивающую среду и условия для формирования гармоничной, духовно богатой, физически здоровой личности;
- развивать музыкальные и творческие способности с помощью здоровьесберегающих технологий, исходя из возрастных и индивидуальных возможностей каждого ребенка;
- с помощью здоровьесберегающих технологий повышать адаптивные возможности детского организма, активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям.

Виды работы на уроке с позиции здоровьесбережения:

- 1) Вокалотерапия. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Значит, если голос «ослаб, потускнел», необходимо укреплять, тренировать голосовые мышцы. Одно из упражнений физвокализа: потянитесь,

распрямите плечи, высоко поднимите голову. Если школьник будет постоянно выполнять такое упражнение, его сознание зафиксирует горделивую позу и даст команду всем системам организма работать на его благополучие.

- 2) Пение. Главное качество певческого вдоха – бесшумность – что автоматически влечет за собой всю основную установку дыхательной мускулатуры. Работая над удлинением выдоха с целью качественного исполнения песен, мы не только создаем условия для увеличения объема легких и их качественной вентиляции, но и усиливаем релаксационный момент.
- 3) Логоритмика. Кратковременные физические упражнения детей под музыку, вызывая возбуждение других отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия для ранее возбужденных отделов. «Двигательные» песенки направлены на то, чтобы школьник с ОВЗ не только радовался движениям, но и получал пользу для позвоночника и всех мышц своего тела.
- 4) Ритмотерапия. Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребенка. Помогает быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, а это также дает определенный психотерапевтический эффект.
- 5) Музыкалотерапия. Основной акцент ставится на приобщение детей к произведениям высокого музыкального искусства. Наблюдения за детьми показывают, что музыка, зачастую сопровождаемая просмотром репродукций произведений изобразительного искусства, прослушивание аудиозаписей «звучащей» природы, положительно влияет на их психоэмоциональное состояние.

б) Фольклорная арттерапия. В народных детских песнях особенно заметна непосредственная связь с речевым интонированием. Благодаря естественности и органичности народных попевок достаточно быстро налаживается координация голоса и слуха. Традиционные песни развивают 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.

Практический материал

Вокалотерапия

О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания. После занятий вокалотерапией дыхание становится более экономным, а по утверждению учёных, очень часто от этого зависит работоспособность человека. Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает и более качественное функционирование организма в целом. Основное правило: все звуки нужно пропевать плавным, негромким звуком.

Упражнение 1. «Гласные звуки»

Звук «А» – снимает любые спазмы

Звук «Э» – улучшает работу головного мозга

Звук «И» – лечит глаза, уши, «прочищает» нос

Звук «О» – усиливает деятельность поджелудочной железы

Звук «У» – улучшает дыхание

Звук «Ы» – лечит уши, улучшает дыхание

Упражнение 2. «Звукосочетания»

Звукосочетание «ОМ» – снижает давление

Звукосочетание «УХ», «ОХ», «АХ» – стимулирует выброс из организма негативной энергии

Звукосочетание «АЙ», «ПА» – снижает чувствительность организма

Упражнение 3. «Согласные звуки»

Звук «В», «Н», «М» – улучшает работу головного мозга

Звук «С» – лечит внутренние органы

Звук «Ш» – лечит печень

Звук «К», «Щ» - лечит уши

Звук «М» – лечит сердечные заболевания.

Для усиления концентрации лечебного воздействия произносимых или пропеваемых звуков (звукосочетаний) рекомендуется положить свою руку на ту область организма, где находится подвергающийся вокалотерапии орган, и представить этот орган здоровым и активно работающим.

Сложно протяжно произносимое сочетание «О-О-У-У-У-М-М-М-М» через вибрации всех отделов мозга комплексно оздоравливает различные органы и системы.

Пение

Пение - один из самых любимых детьми видов деятельности. Пение благотворно действует на бронхо – легочную 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, ансамблевого, хорового - укрепляется певческий аппарат, развивается дыхание, положение тела во время пения (певческая установка) способствует воспитанию хорошей осанки. Всё это положительно влияет на общее состояние здоровья детей.

Методические рекомендации:

1. Обучение певческой установке.

- Непринужденное, но подтянутое положение корпуса с расправленными спиной и плечами.
- Прямое свободное положение головы.
- Устойчивая опора на обе ноги.
- Свободные руки.

2. Певческое дыхание.

- Бесшумный и глубокий вдох.
- Обязательно брать дыхание нужно перед началом музыкальной фразы.
- Экономный выдох, удерживания дыхания на более длинных фразах.
- При исполнении песен смену дыхания производить умения быстро и спокойно.
- Распределять дыхание, учитывая различные динамические оттенки.

3. Кантилена.

- Поем мягким, напевным, легким звучанием (работа над кантиленой – способностью певческого голоса к напевному исполнению мелодии).
- Передаем правильную интонацию (развитие точного интонирования мотива выученных песен в составе группы и индивидуально).

4. Слуховое внимание.

- Прохлопывание ритмического рисунка песни, попевки.
- Воспроизводить куплет хорошо знакомой песни путем беззвучной артикуляции в сопровождении инструмента.

5. Звуковысотность.

- Слышать и воспроизводить звуки высокие, средние, низкие (на примере сказки «Три медведя»).
- Слышать и воспроизводить восходящее, нисходящее движение мелодии, на одной высоте (упражнение «Лесенка»).

6. Текст песни.

- Нужно понимать содержание песни на основе характера ее мелодии (веселого, грустного, спокойного) и текста.
- Учиться передавать выразительно-эмоциональное исполнение выученных песен с простейшими элементами динамических оттенков.
- Видеть и понимать дирижерские жесты (внимание, вдох, начало и окончание пения).

7. Музыкальные средства.

- уметь использовать разнообразные музыкальные средства (темп, динамические оттенки, лад, громкость).
- наслаждаться от собственного пения.

Логоритмика

Логоритмика – это система двигательных упражнений, в которых различные движения сочетаются с произнесением специального речевого материала. Основной задачей логоритмики является формирование и развитие у детей двигательных способностей как основы воспитания речи, коррекции и устранения речевых нарушений. И что немаловажно воспитание музыкального вкуса, эстетических чувств, приобщение к миру музыки и пластики. Происходит развитие коммуникативных способностей общения детей друг с другом.

Элементы логоритмики:

- пальчиковые игры («Игры – забавы по развитию мелкой моторики у детей» О.Н. Громовой, Т.А. Прокопенко)
- дыхательные упражнения (дыхательная методика А.Н. Стрельниковой)
- различные виды ходьбы и бега под музыку («Музыкально-ритмические композиции» А.И. Бурениной)
- стихотворения, сопровождаемые движениями (стихотворения А. Барто)
- артикуляционная гимнастика (артикуляционная гимнастика в картинках «Язычок»)
- мимические упражнения («Психогимнастика» М.И. Чистяковой)
- проговаривание чистоговорок («Чистоговорки для развития речи детей в картинках» детский портал «Чудо-Юдо»)
- скороговорки («Скороговорки для детей» портал «Дети Онлайн»)
- упражнения на релаксацию под музыку («Релаксационные упражнения для детей» журнал «Кем быть?»)
- речевые и музыкальные игры («Музыкальные игры» Т. Образцовой)

Под влиянием регулярных логоритмических занятий у детей происходит положительная перестройка сердечнососудистой, дыхательной, двигательной, сенсорной, речедвигательной, и других систем, а также воспитание эмоционально -

волевых качеств личности. Детям более старшего возраста, уже занимающихся с логопедом, логоритмика тоже может помочь в плане закрепления звуков, отработки плавности речи, улучшения двигательной координации, обучения коммуникативным навыкам.

Ритмотерапия

Ритмотерапия – это система особых упражнений под музыку и ритм с использованием лексического материала, танцевальных, двигательных упражнений и движений.

Ритмотерапия включает в себя:

- Ритмические речедвигательные упражнения («Обучающие песенки для детей» методика Сергея и Екатерины Железновых)
- Музыкально – ритмические упражнения («Коррекционная ритмика» М.А. Касициной, И.Г. Бродиной)
- Речедвигательные упражнения с элементами небольшого сюжета («Психогимнастика» М.И. Чистяковой)
- Речевые ритмические упражнения с элементами драматизации («Подвижные игры с речевым сопровождением»)
- Игры – песни, игры – танцы («Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной)
- Ритмические речевые игры, сюжетно-ролевые игры («Сюжетно-ролевые музыкальные игры»)

Применение элементов ритмотерапии показывают отличные результаты в коррекции поведенческих нарушений, развитии самоконтроля, волевых качеств, реакции и умения переключаться. Занятия по ритмотерапии, включенные в программу коррекции детей с гиперактивностью, СДВГ, ММД, с проблемами концентрации внимания, эмоциональными нарушениями показывают отличные устойчивые результаты коррекции.

Музыкотерапия

Музыкотерапия дает возможность разрешить ряд проблем: преодолеть психологическую защиту детей – активизировать или наоборот успокоить, установить связь между взрослым и ребенком, может совершенствовать

коммуникативные и креативные способности ребенка, заинтересовать, занять его интересным делом – пением, музыкальными играми, плясками, движением под музыку, импровизацией на музыкальных инструментах. Звучание различных музыкальных инструментов по – разному оказывают влияние на организм человека:

- Звучание ударных инструментов дает уверенности в будущем, ощущение устойчивости, может физически взбодрить и придать человеку силы.
- Духовые инструменты действуют на формирование эмоциональной сферы. При этом медные духовые очень быстро пробуждают человека ото сна, делают его активным и бодрым.
- Интеллектуальной области соответствует музыка, которая исполняется клавишными инструментами, в особенности фортепианная.
- Струнные инструменты непосредственно влияют на сердце. Они, в особенности скрипки, виолончели и гитары, формируют в человеке чувство сострадания.

Музыкотерапия – это перспективное направление для детей с ОВЗ, оно способствует коррекции психофизического здоровья детей. Слушание грамотно подобранной музыки убирает напряженность и раздражительность, повышает иммунитет детей, снимает головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыка прослушивается детьми дозированно. Для детей с флегматичным настроением предпочтительно включить мажорную, солнечную, классическую музыку, добрые песни с понятным текстом. Для снятия эмоционального и физического напряжения, расслабления следует воспользоваться благотворным воздействием релаксирующей и мелодичной классической музыки, заполненной звуками природы (журчание ручейка, шум морских волн и крик дельфинов, шелест листьев, голоса птиц). Ребенок подсознательно расслабляется и успокаивается. Услышав звуки привычной музыки, детям будет легче и спокойнее переключаться из состояния абсолютного покоя к активной деятельности.

Рекомендации по применению музыкотерапии в коррекционной работе с детьми:

- 1) использовать для слушания можно только, то произведение, которое нравится абсолютно всем детям;
- 2) желательно слушать музыкальные пьесы, которые знакомы детям;
- 3) продолжительность слушания должна составлять не более 10 минут в течение всего занятия.

Использовать музыкотерапию нужно при соблюдении определенных правил, основанных на психофизиологических принципах более, чем на эстетико-художественных. Самые важные из них:

- В начале нужно изучить информацию об исполняемом произведении. Следует понимать его суть и текстуру. Заранее можно посмотреть текст исполняемого произведения.
- Расслабление — это поможет вам «открыть двери бессознательного» и в полной мере ощутить действие музыки. И не важно, что вы хотите испытать успокаивающее действие музыки или поднимающее настроение.
- Нужно правильно выбрать дозу. Так как лечение музыкой не должно быть утомительным, чтобы не вызвать усталости и возможных защитных реакций.
- Громкость и сила музыки обязательно должна регулироваться. Небольшую громкость следует выбирать не только для успокаивающей, но также и для бодрящей. Очень большая громкость музыки утомляет и возбуждает нервную систему.
- После слушания лечебной музыки немного отдохните. Это благоприятствует ее полному, не нарушающему душевное равновесие, действию на бессознательное.
- Лечебное использование музыки во время сна особенно рекомендуется для детей, и вообще для людей беспокойных и возбужденных.

Рекомендуемые произведения для проведения музыкотерапии:

Музыка для урегулирования агрессивного поведения:

1. «Вальс цветов», «Зимнее утро» П. Чайковский
2. «Аквариум», «Лебедь» К. Сен – Санс
3. Вальс «Весенняя фантазия» Э. Вихарева

4. «Утро». Э. Григ

Музыка для релаксации:

1. Колыбельные песни
2. «Лунная соната» Л. Бетховен
3. «Песня Сольвейг» Э. Григ
4. «Романс» Г. Свиридов

Организующая музыка: (способствующая концентрации внимания)

1. «Марш» С. Прокофьев
2. «Ария» И.С. Бах
3. «Музыкальный момент» Ф. Шуберт
4. Альбом «Времена года»: «Весна», «Лето» А. Вивальди

Подводя итог можно сказать, что музыкотерапия является интересным и перспективным направлением, которое используют во многих странах в лечебных и оздоровительных целях, она снимает напряжение и отрицательные эмоции, успокаивает и расслабляет, активизирует скрытые возможности подсознания и мобилизует резервы организма.

Фольклорная арт-терапия

Арт-терапия – это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве и творчестве. Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

В системе коррекционной работы с детьми необходимо открыть через фольклор перспективы развития:

- умственных способностей (память, мышление, внимание);
- двигательной активности;
- эмоционально-волевой сферы;
- вызвать у детей с ОВЗ интерес: к фольклорному искусству организацией особых условий, создания обстановки средствами яркой образности и наглядности, обеспечивающей детям особый комплекс ощущений и эмоциональных переживаний; желание участвовать в русских народных

играх, слышать красоту русской детской песни и уметь звонко и эмоционально воспроизвести ее;

- участвовать в народных календарных праздниках, театрализованных представлениях, обрядах народного и православного календаря.

Мелодическое и ритмическое начало позволяет выполнять движение по содержанию текста в нужном ритме и темпе. Одновременно у детей развиваются и совершенствуются двигательные навыки: прыжки, пружинный и дробный топающий шаг, галоп, шаг с высоким подъемом ног, легкий стремительный бег. Игры дают возможность сделать процесс воспитания детей интересным, радостным. Во время музыкальной деятельности, дети знакомятся с движениями русской пляски. Хороводным, топающим, переменным шагом, шагом с притопом, присядкой и другими элементами русской народной пляски.

Рекомендуемая литература фольклорных музыкальных игр, это сборник «Музыкальные игры для детей» Татьяны Образцовой. В книге приводятся описания музыкальных игр, в которые с огромным удовольствием будут играть дети в детском саду, в школе или дома. Автором приведены примеры разнообразных музыкальных игр, рассчитанных на детей самых разных возрастов - от 3 лет до старшего школьного возраста. Это игры, развивающие чувство ритма, музыкальный слух и память, музыкально-юмористические и обрядовые, а также формирующие образное мышление детей и навыки совместного творчества. Материал книги будет весьма интересен методистам, воспитателям и преподавателям музыкальных школ.

Заключение

Музыкальное развитие ребенка в аспекте здоровьесбережения своей эффективностью уже давно не вызывает сомнений. Большинство людей используют музыку просто интуитивно для поднятия настроения, работоспособности, улучшения самочувствия. Исследуя влияние музыки на организм человека, ученые выяснили, что некоторые музыкальные шедевры излечивают определенные болезни. На основании таких выводов, я и строю свою работу с детьми, используя современные здоровье сберегающие технологии. С

детьми с интеллектуальной недостаточностью необходимо проводить эту работу в игровой форме. То есть привычные виды музыкальной деятельности можно разнообразить с пользой для здоровья.

Итак, музыкально-оздоровительная работа на уроках музыки – это организованный педагогический процесс, направленный на развитие музыкальных и творческих способностей детей, сохранение и укрепление их психофизического здоровья с целью формирования полноценной личности ребенка.

Литература

1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошколь- ного и младшего школьного возраста). — 2-е изд., испр. и доп. СПб. 2000 г.
2. Касицына Марина Александровна, Бородина Ирина Георгиевна. Редактор: Максимова И. Н. Издательство: Гном, 2019 г.
3. Методика Железновых «Музыка с мамой»
4. Прокопенко, Громова: Игры – забавы по развитию мелкой моторики у детей. 50 упражнений с муз. сопровождением: Уч.-прак. пос. ; Издательство · Гном, 2002 г.
5. Чистякова М.И. Психогимнастика. М. Просвещение 1990г.
6. Щетин. Дыхательная методика А.Н. Стрельниковой, 2002 г.
7. Интернет-ресурсы