Гребенщиков Евгений Михайлович

 Преподаватель народных инструментов.

Гребенщикова Надежда Алексеевна

Преподаватель по классу скрипки.

 Детская школа искусств № 1

Ульяновская обл. г. Димитровград

**Здоровьесберегающие технологии на уроках музыки в ДШИ**

 В настоящее время здоровье подрастающего поколения стало глобальной проблемой. По данным НИИ педиатрии только 14% детей практически здоровы. Здоровье ребенка определяется, прежде всего, условиями жизни в школе.

 Одна из основных задач уроков музыки: снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально-энергетический тонус учащихся. Известно, что при снижении эмоционального тонуса или при наличии негативных эмоций ослабевает иммунитет человека , в результате – он чаще болеет. Музыка оказывает благотворное влияние на организм человека в целом. Она обладает терапевтическим эффектом, лечит неврозы, сопровождающие жизнь современного человека. По существу, каждый учитель музыки, является стихийным психотерапевтом, изменяющим при помощи музыкального искусства настроение и мироощущение своих учеников.

 Музыка воздействует на определенные мозговые зоны и активизирует работу мозга в целом. Можно добиться нужного эффекта расслабления или повышения его активности, подбирая музыку для слушания. Многие произведения школьной программы входят в список полезной классической музыки, составленный на основе данных нейрофизиологических исследований о влиянии различных музыкальных характеристик на мозг ребенка. Изучен оздоровительный эффект классической музыки . Так, мелодии некоторых произведений И.С Баха позволяют получить расслабляющий эффект : установку на состояние покоя может создать «Прелюдия №1», расслабление мимических мышц – «Прелюдия №8» укрепляется иммунная система, улучшается обмен веществ. Музыкальная терапия может использоваться не только в процессе слушания музыки. Как вариант активной музыкотерапии может рассматриваться пение и игра на музыкальных инструментах.

 Пение благотворно действует на бронхо-легочную систему, почки , на железы внутренней секреции , массирует гортань , щитовидную железу, сердце. В процессе пения- сольного или хорового – укрепляется певческий аппарат, развивается дыхание , положение тела во время пения способствует воспитанию хорошей осанки. Пение снимает стресс, активирует защитные силы организма. Медленный выдох способствует развитию в сердце дополнительных путей кровоснабжения, что важно для профилактики инфаркта миокарда. Научными исследованиями доказано, что даже «простое» пение от души в течении 20 и- 30 минут ежедневно оказывает исключительно положительное воздействие на организм человека . Петь полезно, даже если нет ни слуха , ни голоса. Научившись выражать свое состояние голосом, человек получает эффективнейшее средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения.

 Инструментальное музицирование способствует развитию активности мелкой моторики пальцев, увеличение объема дыхания и пр.

 В начальных классах музыкальных школ ведутся уроки ритмики, танец, мимика и жест , как и музыка являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний . Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимет нервное напряжение , улучшая тем самым речь ребенка . Исходя из этого , в уроки музыки целесообразно включать разнообразные движения , пластические импровизации , танцы под музыку . Музыкально – ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию , помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление.

 Песенный фольклор – это излечение звуком, музыкой, движением, драмой, рисунком, цветом. В фольклоре действительно есть врачующее начало. Традиционные детские песни развивают у детей не только музыкальный слух и память, но и легкие, дыхание, голосовой аппарат . Характерная для народных танцев релаксация рук , особенно кистей , позволяет производить сбросы накопившихся зажимов .

 Необходимо на уроках музыки наиболее эффективно использовать здоровьесберегающие технологии в игровой форме. Например:

 1.Приветствие. Песенки - распевки. С них начинаются все уроки. Несложные добрые тексты и мелодия, поднимают настроение , задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на уроке.

 2.Дыхательные упражнения. Способствуют не только нормальному развитию голоса, но и служат охране голоса от заболеваний. Вот некоторые упражнения: «Хомячок» пошмыгав носом с закрытым ртом. «Собачке жарко». Часто подышать носом с высунутым языком. Когда ребята становятся постарше, целесообразно вводить упражнения из комплекса дыхательной гимнастики по А.Н.Стрельниковой.

 3. Артикуляционная гимнастика - способствует тренировке мышц речевого аппарата. В результате повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

 4. Пальчиковые игры. Развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук. Музыка сама по себе благо для ребенка. Она имеет и мелодию, и ритм, и гармонию, что позволяет ребенку раскрываться, ощутить гармонию внутри себя и с окружающим миром.

 Учителю музыки необходимо сформировать духовный мир воспитанников , через красоту музыки найти путь к сердцу ребенка . Истинная красота музыки заключается в возможности пережить, при помощи музыки, свое единство с природой, с другими людьми , и через переживание этого единства обрести в себе самом желаемую психологическую устойчивость и душевное здоровье.