

Здоровьесберегающие технологии на уроках музыки в начальной школе.

Из года в год все больше учащихся школ подвержены ухудшениям в состоянии здоровья. Это и болезни опорно-двигательного аппарата, заболевания ЛОР-органов, сердечно-сосудистые заболевания и нервные расстройства. Всё это во многом обусловлено неблагоприятными факторами окружающей среды: экология, пандемия, малоподвижный образ жизни. Ребёнок проводит в школе 70% своего времени, и именно школа является той окружающей средой, которую педагог в силах улучшить.

На уроках музыки очень большое поле деятельности для применения здоровьесберегающих технологий. Это, прежде всего, разнообразные музыкальные игры. Ведь игры призваны не только решать учебные задачи, но и интересны детям. Ребята с удовольствием играют на уроках, раскрепощаются, развивают двигательную активность, повышают общий жизненный тонус, снимают мышечное напряжение, а также улучшают общий эмоциональный фон. Игры можно использовать на уроке во всех видах музыкальной деятельности. Я использую на своих уроках следующие музыкальные игры:

- «Замороженный танец» - игра для снятия мышечного напряжения и развития музыкальных способностей, чувства прекрасного. Детям предлагается свободно, плавно двигаться

под музыку. С остановкой музыки, все должны замереть в придуманных позах, можно выбрать ведущего, который выберет лучшую фигуру.

- «Оркестр» - игра для увеличения двигательной активности и развития чувства ритма. Ребята должны аккуратно музицировать на простейших музыкальных инструментах под предложенную учителем музыку. В конце игры выбираются лучшие музыканты.

- «Повтори ритм» - игра на развитие двигательной активности, концентрации движений, а также развитие чувства ритма. Педагог исполняет ритмический рисунок, дети должны повторить (вместе, по рядам, по одному и т.д.) Всё это превращается в массовое весёлое музицирование.

- «Бубенчики» - игра на раскрепощение и развитие звуковысотного слуха. Преподаватель исполняет музыкальный звук, ребята отгадывают, какой из бубенчиков звучит: верхний, средний или низкий (задание для каждого индивидуально). Детям очень нравится эта игра.

Применение «Дыхательной гимнастики» на уроках музыки способствует не только разогреву певческого аппарата, но и значительному насыщению лёгких кислородом, что повышает иммунитет организма в целом.

- «Шарик» Положив руки на живот, вдыхая через нос, надуваем шарик внутри и ритмично выдыхаем воздух ртом.

- «Шум леса» Вдыхаем через нос и ритмично при выдохе ртом произносим звук «ШИ» поднимая руки через стороны вверх.

- «Цветок» Вдыхаем через нос, подносим к носу представляемый, благоухающий цветок. Выдыхаем через рот, руки опускаем.

Ни один урок не проходит без физкультминуток. Они способствуют отдыху детей на уроке. Я использую известные детские стихи и песенки с показом незамысловатых движений. «У оленя дом большой», «Шел козёл по лесу», «Если нравится тебе, то делай так» и др.

Но все же одно из самых основных направлений в здоровьесбережении школьников является создание здорового психологического климата на уроке. Здесь большую роль играет позитивный настрой педагога и тщательный отбор музыкального материала. Слушая и исполняя песни, ребёнок эмоционально откликается на них, воспринимает художественные образы, осмысливает их содержание в целом. В музыкальных образах должны воплощаться близкие и интересные детям события, явления природы, общественной жизни. Воздействуя музыкой на чувства ребёнка, учитель воспитывает у него эмоционально положительное отношение к действительности, а значит, положительно влияет на общее состояние здоровья ученика.