

Грузьківський навчально – виховний комплекс
«Дошкільний навчальний заклад – загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів»

Використання здорово - зберігаючих технологій на уроках музичного мистецтва

Підготував вчитель музичного мистецтва

Тихоненко Д.А.

1. Обґрунтування здоровозберігаючих технологій та їх сутнісна характеристика

Серед широко застосовуваних інноваційних, педагогічних технологій у сучасній школі, особливе місце займають технології здорово збереження.

Термін «здорово зберігальні освітні технології» можна розглядати як якісну характеристику будь-якої освітньої технології, її «сертифікат безпеки для здоров'я» і як сукупність тих принципів, прийомів, методів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології навчання та виховання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження.

До здоров'язберігаючих технологій відносяться педагогічні прийоми, методи, технології, використання яких йде на користь здоров'ю учнів.

Вокалотерапія.

Велика увага на уроках музики приділяється вихованню й розвитку дитячих голосів. Голос, яким співають наші учні, повинен литися вільно, без напруги і крику, бути природним і виразним. А.І. Попов засновник системи оздоровчого фізвокаліза, звернув увагу на одну загальну закономірність: володарі сильного голосу, як правило, мають міцне здоров'я. Вправи А.І. Попова сприятливо впливають на весь організм в цілому і на важливі голосові елементи тембрації при фізвокалізе, дають можливість тренувати організм, м'язи, що приводять у рух руки, а вони особливо пов'язані з голосом.

Логоритміка.

Логоритмічних гімнастика є однією з форм активного відпочинку, найбільш сприятливого для зняття напруги після довгого сидіння. Рухові паузи просто життєво необхідні для дітей молодшого шкільного віку. Короткочасні

фізичні прави під музику, викликаючи збудження інших відділів мозку, посилюють кровообіг і створюють сприятливі умови відпочинку для рані порушених відділів. Логоритмічних вправи об'єднані в комплекси загальнорозвиваючих вправ, які виконуються в положенні стоячи і сидячи. Активізуючи в цілому організм дітей, сприяючи випрямленню і розвантаженню хребта, музично - ритмічні хвилинки сприяють поліпшенню здоров'я дітей.

Ритмотерапія.

Танець, міміка і жест, як і музика, є одним з найдавніших способів вираження почуттів і переживань. Ритм, який диктує музика головному мозку, знімає нервову напругу, покращуючи тим самим мову дитини. Рух і танець допомагають школяреві легко встановлювати - дружні зв'язки з іншими дітьми, а це також дає певний психотерапевтичний ефект.

Музикотерапія.

Музика існує в нашому житті як живе знання та уявлення людини про самого себе, як засіб самопізнання і самовираження. Сприйняття і розуміння музики полягає у відчутті її зв'язками, м'язами, рухом, дихання. Основний акцент ставиться на залученні дітей до творів високого музичного мистецтва: твори «золотого фонду» музичної культури неодноразово повторюються на різних етапах навчання школярів. Для того щоб музика подіяла на учня найбільшим чином, його необхідно для цього спеціально налаштувати і підготувати.

Налаштування полягає в тому, що треба сісти в зручній позі, розслабитися і зосередитися на звуках музики. Їх не можна слухати без належної уваги, відволікаючись при цьому на будь-які сторонні справи. Пластичні імпровізації продовжують лінію розвитку емоційного відгуку дітей на музику. Найчастіше для пластичних імпровізацій і етюдів вчителем музики підбираються музичні

твори, що мають програмне зміст, або такі, в яких яскраво і наочно розкривається музичний образ.

Фольклорна арттерапія.

При збереженні «золотого фонду» композиторів - класиків і дитячого пісенного репертуару необхідно посилити аспект вивчення музичного фольклору. Всі засоби традиційної культури спрямовані на формування сильної, творчої, життєздатної особистості, а також особливого середовища «стійкої духовності» як одного з найважливіших чинників завчасної профілактики наркоманії та ВІЛ.

У фольклорі дійсно є лікарі почали. Неоціненні музично-педагогічні гідності фольклорного матеріалу. Наспів народних пісень народжувалися як природні прояви психофізичних станів людини, її природних фізіологічних можливостей.

У народних дитячих піснях особливо помітна безпосередній зв'язок з мовним інтонуванням. Завдяки природності й органічності, народних попевок досить швидко налагоджується координація голосу і слуху, що негайно позначається на точності інтонування. Традиційні дитячі пісні розвивають у дітей не тільки музичний слух і пам'ять, але і їх легкі, дихання, голосовий апарат. Вправи у виразному, чіткому, емоційно яскравому проголошенні і пропіванні народно-поетичних текстів розвивають голос, підвищують мовну і співочу культуру.

Музично-раціональна психотерапія.

Музично-раціональна психотерапія в умовах загальноосвітньої школи являє собою сукупність прийомів і методів, спрямованих на розширення збагачення спектру доступних школяреві переживань і формування світогляду,

яке допомагає йому бути здоровим і щасливим.

У пропонованому підході об'єднуються естетотерапія-лікування красою і аретотерапія-лікування ідеалами. Безсумнівний інтерес для формування в школярі оптимістичного і життєствердного світогляду представляють спеціально створені формули музичного самонавіювання, а також пісні, які можуть чинити на світовідчуття дитини позитивний вплив, бо оптимістичне сприйняття життя необхідно для душевного і самотіческого зору.

Терапія творчістю.

Дослідження вчених все частіше нагадують, що людина за своєю природою творець. Творчість вимагає від людини координації всіх моральних сил, і цей сплеск активності благотворно впливає на психіку людини, а значить, і на його фізичне здоров'я, тобто творчий процес зцілює.

Творчі завдання спрямовані на розширення репертуару доступних дитині емоційних переживань. Для цього необхідно скласти власну мелодію, яка відповідала б заданому образу. На уроках музики широко використовується інструментальне музикування - включення найпростіших музичних інструментів в процес виконання, як фольклорних творів, так і творів композиторів. Стоїть завдання розвитку координації найпростіших рухів при грі на музичних інструментах (ложках, свистульки, бубнах та інших).

Більш складною і досконалою формою інструментального музикування є шумовий оркестр, в основі якого - опора на ритм, ритмічну композицію. Звучні жести - це гра звуками свого тіла: хлопки, шльопанці, притупування, щиглики, цокання та інше. Використання звучних жестів вносить елемент руху, так необхідно відчуття музики і для освоєння дітьми її ритму. Голоси дітей можуть використовуватися подібно інструментальним тембрам для різної звукокрасочной гри, створення різних звукових ефектів за участю язика, губ,

м'язів гортані, щік: свист, шипіння, кряхтение, цокання, вдихи, видихи, вигуки-їх величезний арвенал з перших же занять утворює активний «інструментальний» словник дитини. Ці імітації сприяють розвитку звуковисотного і ретміческого слуху, почуття форми, активності уваги, швидкості реакції, пам'яті.

Казкотерапія.

У знаходженні способів вирішення дітьми своїх психологічних проблем велике місце займає казка. Казка відкриває дитині перспективи власного зростання, дарує надію та мрії-передчуття майбутнього, стає якимось духовним оберегом дитинства. Величезні можливості для душевного здоров'я молодших школярів має музична казка або казка в музиці.

Улибкотерапія.

Медики вважають, що здоров'я школярів стане міцнішою і від посмішок вчителів. У усміхненому вчителя діти бачать друга, і вчитися їм подобається більше. Дуже важливо на уроці і посмішка самого дитини. Якщо дитина співає і посміхається, то за рахунок цього звук стає світлим, чистим і вільним. Поступово його якості переходять і на особистість дитини в результаті постійного тренування усмішки.

Корекційно-розвивальна робота.

Основна корекційна завдання вчителя музики-підняти настрій дітей, зняти емоційний дискомфорт. Головне і найважливіше - це атмосфера уроку. Захопленість дітей, їх внутрішній комфорт, розкутість, майже відразу пропадає комплекс «я не вмію» - це дивує і привертає. Можливість бути прийнятим оточуючими без всяких умов дозволяє дитині бути самим собою, проявляти

свою індивідуальність.

Колективний характер уроків музики підключає до оздоровчого процесу взаємні цілющі впливи з боку інших учнів - їх підтримку, співчуття і співпереживання.

2. Реалізація здоровозберігаючих технологій на уроках музичного мистецтва

Музика існує в нашому житті як живе знання та уявлення людини про самого себе, як засіб самопізнання і самовираження. Сприйняття і розуміння музики полягає в відчуття її зв'язками, м'язами, рухом, подихом. Крім того, спеціально підібрана музика дозовано тренує емоційний світ дитини і підвищує рівень імунних процесів в організмі, тобто призводить до зниження його захворюваності. Для того щоб музика подіяла на учня найбільшим чином, необхідно спеціально налаштувати і підготувати його перед прослуховуванням музичного твору. Налаштування полягає в тому, що діти повинні сісти в зручній позі, розслабитися. При повторному прослуховуванні я використовую репродукції картин художників, відеосюжети, заздалегідь підготовлені і пов'язані з тематикою уроку, а головне, з вмістом музичного твору. Спостереження за дітьми та аналіз результатів показують, що таке сприйняття творів мистецтва позитивно впливає на їх психоемоційний стан.

На уроках музики необхідно використовувати не тільки музично-педагогічні методи навчання, але й музично - терапевтичні.

Терапія - в перекладі з грецького «лікування». Таким чином, термін музикотерапія позначає використання музики в цілях відновлення і зміцнення здоров'я.

На уроках музичного мистецтва використовую завдання які припускають різноманітні види музично-практичної діяльності. Пропоную спробувати себе в ролі композиторів, виконавців на музичних інструментах, диригентів, акторів. Беручи участь в даному виді діяльності, учні і можуть посуватися, що сприяє розслабленню м'язів рук, ніг і спини; елементи руху, використовувані під час гри в диригента, сприяють розвитку координації. Такі види діяльності плідно впливають на психофізичний стан дітей.

Спираючись в своїй роботі на здоров'язберігаючих технології, особливу увагу я приділяю вокально-хорової роботи з учнями, яка допомагає формуванню в школярах оптимістичного і життєствердного світогляду.

Виконання пісень несе в собі початок наступних видів тренінгу: інтонаційний, дихальний, дикційна, образно-візуальний, ритмічний, руховий.

Голос-це своєрідний індикатор здоров'я людини. Узявши на озброєння вправи по «реабілітації» голосових зв'язок, поліпшенню стану здоров'я через вимовні і проспівують звукові поєднання, можна провести тренінг, який передбачає: усунення бурмотіння біля дошки, координацію дихання з промовою, поліпшення артикуляції і дикції, усунення монотонності в голосі.

Вправи А.І. Попова, А. Свешнікова, М. Глинки сприятливо впливають на весь організм в цілому і на важливі голосові елементи тембрації при фізвокалізе. Кожен урок музики добре починати з підготовки голосового апарату дітей. Розспівування виконує кілька функцій: фізіологічна підготовка співочого апарату до роботи (дихання, артикуляція, слуховий контроль) і психологічна підготовка виконавця до співу. Добре використовувати вправи, які зміцнюють

здоров'я учнів і одночасно виконують функцію навчально-тренувальних вправ. Наведу приклад, однієї з вправ фізвокаліза: пропоную дітям потягнутися, пограти всіма м'язами, розпрямити плечі, високо підняти голову («стовп гідності»), відчувати себе переможцем і обов'язково наспівувати (поспівки або поєднання різних звуків можна запропонувати учням придумати самостійно). Якщо молодший школяр буде постійно виконувати таку вправу, його свідомість зафіксує гордовиту позу в мозку, і мозок дасть команду всім системам організму працювати на його благополуччя.

Дитячі легені малі за своєю місткістю, і, звідси, - природна обмеженість.

У вправах, розвиваючих подих, я використовую комплекс вправ дихальної гімнастики Євгенія Ємельянова. Вправи, як показала практика, представляють велику цінність. Виявляється, вони не тільки зміцнюють здоров'я і розвивають дихання, вони ще втягують у роботу велику кількість м'язів (дрібних і великих), необхідних хлопцям для координації рухів, для виховання краси та пластичності, так потрібних у звичайних життєвих рухах. З цього моменту ці «дихально-рухові» вправи, як я їх назвала стали постійною складовою частиною нашого уроку. Пізніше ми стали їх кілька видозмінювати, виконувати під музику і таким чином вони стали звичними для хлопців і виконуються ними з великим задоволенням. Перший час діти кілька перебільшують вдих, часом навіть з призвуком, але з часом це проходить. Часто при співі у них починають підніматися плечі. У таких випадках пояснюю дітям, що необхідно сидіти прямо, не піднімаючи плечей, і не піднімаючи високо голову. Перший рік уважно стежу за посадкою кожне заняття. Перебуваю завжди поруч з дітьми, які потребують моєї підтримки.

І кожен свій урок починаю з роботи над диханням. (Комплекс дихальної гімнастики Є. Ємельянова.) Використовую його у вигляді ігрових вправ.

. вправи - «вдих аромату квітки». Прошу дітей подумки уявити самий ніжний і коханий їх квітка, його дивний аромат, або аромат запашних ягід. З яким захопленням, трепетом ми насолоджуємося, представляючи його у своїх фантазіях! Діти закривають очі і інтуїтивно, піднімаючи злегка шию і підборіддя, з шумом втягують повітря. Поправляю, кажу, що вдих повинен бути спокійним і біс-шум-ним. Я спеціально вимовляю це слово по складах для того, щоб акцентувати увагу дітей на найважливішому моменті взяття вдиху. Показ, а потім ми вчимося виконувати цю вправу. Воно робиться стоячи, хто не може - сидячи. Випрямили спину, одну руку поставили на пояс і міцно обхоплюємо нижні ребра. Долоню іншої руки тримаємо на витягнутому відстані прямо перед обличчям. І, не піднімаючи плечей, робимо м'який, безшумний вдих через ніс, затримуємо його на 2-3 секунди, (насолоджуючись «улюбленим ароматом») потім плавно, рівномірно видихаємо повітря, спрямовуючи його на долоньку. Для чого рекомендую при видиху тримати одну долоню прямо перед собою? Для того, щоб дитина могла контролювати кількість повітря, що видихається. При цьому наголошую найголовніший момент при вдиху - ПЛЕЧІ не піднімати! ВДИХ БЕЗШУМНИЙ! Робимо це вправу кілька разів.

. Пробую ускладнити наступний етап: вправа - «надуваємо і здуваємо кулька». Ті ж вимоги до моменту вдиху, а момент видиху прошу контролювати часом. Тобто своєрідна гра як в дитинстві; хто довше протримається, у кого краще розвинені легені, хто економніше буде витратити в момент видиху повітря, не підміняючи при цьому дихання. Прошу бути всіх дітей гранично чесними, і, якщо у когось закінчиться подих - тихо сісти і не заважати іншим. Також пояснюю всім, що «давитися» заради того, щоб бути кращим в цій грі - вправі, ні в якому разі не можна, щоб м'язи живота і особи не перенапружувалися, адже кінцевий результат - поліпшити самопочуття.

Ускладнюємо вправу ще і тим, що момент видиху ми здійснюємо на звуці. Звук може бути будь-яким, але тільки гласним, щоб його зручно було тягнути. Тобто, ми включаємося в процес співу. На певному звуці, певної висоти - тягнемо його, значить співаємо. Гра-вправа настільки захоплює дітей, що вони готові цілий урок змагатися один з одним хто краще, намагаючись з усіх сил. Кожен намагається показати тренованість своїх легенів. Під час цих вправ я підходжу до кожного з класу дитині і контролюю процес роботи над технікою дихання. Перевірити легко, хто хитрує, а хто намагається бути точним при виконанні поставленого завдання. Кладу руку на діафрагмальную м'яз і відчуваю напругу, або навпаки - слабку роботу м'язів.

. Наступна вправа на зміцнення діафрагмальної м'язи. Різкі, короткі видихи протягом 20 секунд. Вправа «подули на кульбабу». Тримавши обидві руки на поясі і сильно притискаючи долонями нижні ребра - різко і коротко робимо 10-20 видихів. Особливість даної вправи полягає в дуже швидкому і різкому русі верхньої м'язи живота (діафрагми). Вправа вимагає певних зусиль і навичок. Спочатку ми його виконуємо на «поперед диханні» з ефектом легкого шуму, а потім на чергуванні голосних і приголосних звуків. Ця вправа ми особливо любимо виконувати в ігровій, лежачи на килимі. Своєрідна м'язова гімнастика, рівносильна «хитанню преса». Практично всі діти після виконання цих дихальних тренінгів стають рум'яними, радісними і активними. А це означає, що кров починає активніше циркулювати, легкі насичуються киснем, працюють активно, організм дитини сповнений сил і бадьорості.

На кожному уроці обов'язково використаємо комплекс дихальної гімнастики Олександри Стрельникової.

Даний комплекс вправ спрямований на те, щоб зробити дихання глибшим. В основі гімнастики - парадоксальний вдих за методикою Олександри

Миколаївни. Грудна клітка стискається схрещуванням рук, і вдихаємо повітря проникає глибше, в нижні відділи легень. Підвищується активність діафрагми. Вправи по даній методиці активно використовуємо при тренуванні фонаційного дихання у процесі постановки мовного голосу.

Існує безліч варіантів виконання цих вправ. Тут я хотіла б запропонувати саме той комплекс, який Олександра Миколаївна рекомендувала для співаків.

І.П.: Спина пряма, підборіддя злегка опущений, погляд вперед. Руки трохи зігнуті в ліктях і підняті - долоні на рівні рота. Рот широко відкритий, мова у нижніх передніх зубів. Вдих виробляємо спочатку через рот, потім через ніс. Число вдихів має бути кратним 4. Видих непомітний, відбувається мимоволі. Думаємо тільки про вдиху. Ритм вдихів дорівнює ритму скорочення серцевого м'яза.

Вправа 1.

Одночасно -

. Схрещуємо руки на рівні грудей

. Активно вдихаємо ротом або носом. Видих.

Вправа 2.

Те ж положення, що і в вправі 1, тільки корпус повертаємо вправо (до попередню стоїть нозі) на 45 градусів.

Вправа 3.

Те ж положення, що і в вправі 2, тільки корпус повертаємо вліво на 45 градусів.

Вправа 4.

Те ж положення, що і в вправі 1, тільки виконуємо з легким нахилом корпусу вперед.

Вправа 5.

Те ж положення, що і в вправі 1, тільки виконуємо з легким нахилом корпусу назад

Діти з особливостями у розвитку вправи виконують сидячи, при цьому я стою з такими дітьми поруч і допомагаю. Частина завдання для таких хлопців вимагає спрощення. З моєю допомогою, або допомогою тьютера допомагаємо повертати корпус не на 45 градусів, а тільки злегка, при цьому обов'язково підтримуючи плечі і спину. Всі інші вправи виконуємо без змін.

- Позитивний ефект в роботі над розвитком дихання дає комплекс вправ за методом Сергія Шушарджана:

- . Нахил вперед (спина пряма), розслабившись, вдих носом, повертаючись в і.п. - Видих через широко відкритий рот. Проробляємо 5 разів. Потім - вдих, нахил вперед - видих. Повертаючись в і.п., вдих. Повторюємо 5 разів.

- . І.п. - Стоячи, ноги - на ширині плечей; обхоплюємо груди руками - вдих носом (не згинаючи спини), розвести руки в сторони - видих, через широко відкритий рот. Повторюємо 5 разів. Потім розводимо руки в сторони - вдих носом, обхоплюємо груди руками, - видих, через широко відкритий рот. Повторюємо 5 разів.

- . Присідаючи, руки відводимо вперед або в сторони, спина - пряма - вдих носом. Повертаючись в і.п., - видих через широко відкритий рот. Повторюємо 5 разів. Потім - вдих присідаючи (спина пряма) - видих. Повертаючись в і.п., - вдих. Повторюємо 5 разів.

- . І.п. - Стояти прямо, тримаючи руки за спиною так, щоб одна кисть руки охоплювала іншу. Вдих - живіт вперед, видих - живіт підтягнути, пауза 1-2 сек. При диханні в цьому положенні працюють рівномірно м'язи живота і грудей. Повторюємо 5 разів.

- . І.п. - Стояти прямо, тримаючи руки за спиною так, щоб одна кисть руки

охоплювала іншу, зробити вдих. Потім легко і вільно покласти руки на груди так, щоб вказівний і середній пальці стосувалися ключиць, в цей час видихати. У такому положенні залишатися до кінця видиху. Вдих - живіт вперед, видих - живіт підтягнути, пауза 1-2 сек. Повторюємо 5 разів.

- У міру накопичення первинних навичок, переходимо на більш складну щабель, додаючи ще й відновну вальну дихальну гімнастику за методикою Є.В. Лаврової

Відновлювальна дихальна гімнастика Є.В. Лаврової:

Ці вправи побудовані на використанні принципу масажу гортані вдихається і видихається дихальної струменем. Цим прийомом досягається збільшення рухливості голосових зв'язок, тому що під дією повітряного струменя відбувається стимуляція всіх м'язів гортані, що беруть участь у фонації.

Вправа «Губна гармошка»

І.п. - Сісти на стілець, притулившись до стінки, корпус випрямити, ноги зігнути під прямим кутом, ступні притиснути до підлоги. У такому положенні - вдихнути через гармошку, при цьому випинаючи живіт вперед, потім видихнути в гармошку, підтягуючи діафрагму і втягуючи при цьому живіт до спини. Дути необхідно повільно, протяжно, вдуваючи і видуваючи повітря на одній ноті. Починати треба з 30 секунд, роблячи перерву після кожної вправи 20-30 хвилин. Тобто у другій половині уроку, або в самому його кінці ми повертаємося до даного вправі знову. І знову не більше 30 секунд. Через 2 тижні збільшуємо навантаження до 1 хвилини. Вправа досить складне, але на мій погляд найефективніший з точки зору оздоровчого процесу. Спробуємо простежити цей дихальний процес з точки зору фізіологічного. І чи може він принести оздоровчий ефект. Тип дихання, який я пропоную дітям, у вокальній практиці

називається - змішано-діафрагмальним. Дихання з активізацією м'язів черевного преса. Він складається з елементів як грудного, так і черевного типу. Змішане дихання характеризується розширенням грудної клітини в поздовжньому, поперечному, і передньозадньому напрямках.

Вдих складається з трьох елементів:

. Спочатку діафрагма скорочується, випрямляється, йде вниз і тисне на органи черевної порожнини, від чого верхні стінки живота випинаються

. Потім відбувається легке розширення грудної клітки в нижній і середній її частинах, саме розширення, а не підняття.

. На завершення вдиху відбувається легке підтягування нижніх стінок живота, для того щоб за допомогою черевних м'язів утримати діафрагму в скороченому стані і регулювати, таким чином, видих.

Видих відбувається рівною тривалої струменем, без поштовхів, з однаковою легкістю в різних положеннях тіла, що забезпечує рівне і вільне звучання голосу. Розширення нижньої і середньої частини грудної клітки і легке випинання живота зберігається майже до кінця видиху. Дихання рівним струменем виходить через отвір в губах. Живіт і грудна клітина опадають дуже повільно. Регулятором служать ніжне-черевні м'язи.

Тільки таке дихання забезпечує надзвичайно важливий для голосу механізм - опору звучання. «Опора (appoggio) - це спеціальний термін, що визначає свідоме уповільнення фази видиху, завдяки контролюванню напруги м'язів - «видихателів».

А саме цій меті підпорядковані дані дихальні вправи. Вправи, за допомогою яких ми досягаємо звучання голосу на ОПОРІ, застосовуючи даний тренінг.

Таким чином, весь комплекс дихальної гімнастики безпосередньо

пов'язаний з процесом «оздоровлення»!

Обов'язковим елементом здоров'язберігаючої організації уроку відповідно до сучасних вимог є фізкультхвилинка. Фізмінутки проводжу через 20 хвилин від початку уроку. Застосовувані вправи носять емоційний характер, що сприятимуть створенню сприятливої атмосфери на уроці.

У роботі з дітьми дуже ефективні комунікативні танці-ігри. Це, в основному, танці з простими рухами (поклони, притупування, хлопки), що включають елементи невербального спілкування, зміну партнерів, ігрові завдання, змагання (хто краще танцює). Їх походження пов'язане з фольклором різних народів. Цінність і користь комунікативних танців-ігор очевидна, оскільки вони доступні і в той же час привабливі, викликають яскраві позитивні емоції, виконують психотерапевтичні завдання розвитку соціальної адаптації дитини, ухвалення або не ухвалення партнера, як друга.

Музика допомагає знімати стреси, стимулювати роботу мозку, підвищити засвоєння, сприяє естетичному вихованню. Наш емоційний стан, процеси сприйняття, запам'ятовування, розуміння залежить від того, що ми слухаємо. Звук - це енергія. Залежно від частоти коливання, рівня голосності, ритму, звук впливає на людину. Правильно підібрані мелодії здатні активізувати людські резерви.

До вашої уваги «Музична аптека»

Знімають стреси та оказують терапевтичний вплив:

Балада групи «Іглз» - «Готель Каліфорнія»

Хоральна прелюдія фа мінор Баха («Соляріс»)

Арія Доніцетті «Слізна»

Арія «Таміно» з «Чарівної флейти» Моцарта.

Тонізують та підвищують рівень працездатності:

Музика Брайна Адамса

Музика Тіни Тернер

Музика з балад Бон Джові

Музичні композиції Рікардо Фольї

Гітарні композиції

Допоможуть розслабитися:

Музика Моцарта

Музика Альбініні

Естрадні обробітки «Місячної сонати»

«До Елізи» Бетховен

Довго підтримувати рівень працездатності та самоконтролю допоможе:

Музика в стилі лаунж (медитативна музика)

Етнічна музика у сучасній обробітки

Особливо посилює активність мозку:

«Соната для двох фортепіано» Моцарт

Отже, застосування здоров'язберігаючих технологій на уроках музичного мистецтва дає можливість вирішувати одну з важливих завдань, що стоять перед сучасною школою,
створення умов для збереження здоров'я учнів.

3. Практична частина

Урок музики в 5 класі із застосуванням здоров'язберігаючих технологій

Тема: Образ природи в творах мистецтва

Мета: формування уявлення учнів про взаємозв'язки музики, образотворчого мистецтва, поняття «музичного пейзажу».

Завдання:

Здорово - зберігаючих - зберігати і зміцнювати фізичне і психічне здоров'я дітей, використовуючи зміну діяльності та застосовуючи різноманітні форми ведення уроку;

освітня - підвести дітей до усвідомлення понять «музичний пейзаж», «музична картина»;

розвиваюча - розвивати творчі здібності кожної дитини, її художню фантазію і уяву;

виховна - виховувати любов до природи, навколишнього світу.

Обладнання: мультимедійний пристрій, екран, комп'ютер, молоточки, дерев'яні ложки, бубон, металофон, шумові муз. інструменти; квадратики білого паперу, портрети П.І. Чайковського, І. Стравінський.

Музичний матеріал:

. П. Чайковський «Квітець. Пролісок». З фортепіанного циклу «Пори року».

Фрагмент.

. І. Стравінський «Поцілунок землі». З балету «Весна священна».

Фрагмент.

. Укр. нар веснянка «Благослови. мати»

. Звуки природи для дітей.

Додатковий матеріал:

. О Шовкуненко «Весна. Конча-Заспа»

. М. Реріх «Поцілунок землі». Декорація до балету І. Стравінського «Весна священна».

Хід уроку:

. Організаційний момент.

Учитель: «Продзвенів знову дзвінок, починається урок».

«Здрастуйте, діти» (співає)

Діти: «Здрастуйте, учитель» (співають)

Учитель оголошує тему уроку.

. Введення в тему уроку.

Зображення природи в мистецтві ніколи не було простим її копіюванням. Як би не були прекрасні ліси і луки, як би не манила художників стихія моря, як би не чарувала душу місячна ніч - всі ці образи, зафіксовані на полотні, у віршах чи звуках, викликають у нас почуття, переживання, створюють певний настрій. Природа в мистецтві одухотворена. Вона сумна або радісна, замислена або величава; вона така, якою її бачить людина.

Музика часто викликає в нашій уяві різні картини природи. Природа і мистецтво нероздільні одне від іншого, тому що природа з дитинства і назавжди входить в життя кожної людини.

Художник, поет, композитор часто оспівують красу природи.

Якщо, вчитуючись у книги, вдивляючись у картини, вслухаючись у музику, ми будемо звертати увагу в них на все, що пов'язане з природою, ми,

може бути, навіть здивуємося того, як часто і глибоко проникає природа в мистецтво, як тісно вони пов'язані один з одним. Ось чому у будь-якої людини любов до мистецтва і любов до природи - дуже близькі і родинні почуття.

. Робота по темі уроку.

Образи природи здавна приваблювали музикантів. Природа дарувала музиці звуки і тембри, які чулися в співі птахів, в дзюркіт струмків, в шумі грози.

Поступово крім простого наслідування звуків природи музика навчилася викликати у слухача зорові враження. В ній природа не тільки зазвучала, але і заграла фарбами, кольорами, відблисками.

Є навіть такий вираз - «музична живопис»

Робота з поняттями.

Музичний краєвид

Учитель: Як в образотворчому мистецтві називається жанр живопису, що зображає картини природи?

У Е. Успенського є вірш, який допоможе нам.

Якщо бачиш: на картині намальована ріка,

Або ялина і білий іній або сад і хмари,

Або снігова лавина, або поле і курінь,

Обов'язково картина називається - ПЕЙЗАЖ.

В музиці теж є пейзажі.

Музичний пейзаж - це «пейзаж настрою», в якому виразність інтонацій зливається з образотворчими подробицями музичної мови.

Музика володіє своєрідними художніми засобами (фарбами) - тембровими, ритмічними, ладовими, динамічними, за допомогою яких зображує життя.

Музична картина - твір, який дуже яскраво і доступно передає враження

композитора від картин природи, подій, явищ, яскравих особистостей.

Слухання музики.

Продовження роботи з поняттями. Робота з картинами.

Учитель: Серед яскравих музичних картин, пов'язаних із зображенням природи, - цикл П. Чайковського «Пори року». Кожна з дванадцяти п'єс циклу являє образ одного з місяців року. Причому цей образ найчастіше переданий через пейзаж.

Ось, наприклад п'єса «Квітень», якій дано підзаголовок «Пролісок». Епіграф до цієї п'єси узятий із вірші А. Майкова:

Голубенький, чистий. Пролісок - квітка,

А біля сквозистий останній сніжок.

Останні марення про горе минуле,

І перші мрії про щастя іншому...

Образ ранньої весни, першого весняного квітки пов'язані з пробудженням сил людини після зимового заціпеніння, сутінку морозів і хуртовин - до нових почуттів, світлу, сонцю.

Маленький квітка, зростаючий прямо з-під снігу, стає символом цих свіжих почуттів, символом прагнення до життя.

Діти: Після прослуховування твору, діти діляться своїми враженнями.

Учитель: Якщо музика Чайковського виражає загальний настрій весняної радості, то у творчості інших композиторів можна зустріти більш точний пейзажний образ.

У вступі до балету І. Стравінського «Весна священна» показано справжнє «дія весняного виростання».

Початкова тема - награвань, що співається фаготом, за своїми контурами нагадує будову стеблинки, який постійно тягнеться, спрямовується вгору.

Подібно до того, як стебло рослини поступово обростає листям, мелодійна лінія на протязі всього звучання також «обростає» підголосками. Свірельні пастуші награвання поступово перетворюються в густу музичну тканину, в якій чується пташине щебетання.

Діти після прослуховування діляться враженнями.

Фізхвилинка

Учитель: Сонце світить! Не зівай!

З - за парт мерщій вставай!

Повернись, не лінуйся

Вліво, вправо нахилися.

А тепер озирнися,

Тому, хто ззаду посміхнися!

Діти, нумо не балуйте,

Краще танець ви станцюйте!

Виконується «Танець маленьких каченят».

Відпочили? Заспокойтеся.

На урок знову налаштуйтеся.

Прогулянка. Гра розвиває почуття ритму.

Учитель - А зараз, діти ми з вами вирушимо на прогулянку, але вона незвичайна. Ми будемо гуляти в кімнаті, а допомагати нам будуть музичні молоточки. Ось ми з вами спускаємося сходами (повільно вдаряє молоточком по долоні).

Діти повторюють такий же ритмічний малюнок.

Учитель - А тепер ми вийшли на вулицю. Світить сонечко, всі зраділи і

побігли.

Ось так! (Частими ударами передає біг, діти повторюють).

Таня взяла м'яч і почала поволі вдаряти ним об землю (повільно вдаряє молоточком, діти повторюють). Інші діти стали швидко стрибати (вдаряє молоточком в довільному ритмі, діти повторюють). Але раптом на небі з'явилася хмара, закрила сонечко, і пішов дощ. Спочатку це були маленькі рідкісні краплі, а потім почалася сильна злива (поступово прискорює ритм, діти повторюють). Злякалися хлопці, і побігли додому! (Діти імпровізують).

Розспівування.

Ігровий матеріал. На екрані нотний стан, на ньому нотки - квіточки. Коник вирізаний з картону й прикріплений до вказівкою.

Учитель: Навесні природа оживає. Всі радіють весняному сонечку. Давайте покажемо, як радіє весні вчений коник. Він стрибає по квітам так, як йому вказують. Ану, коник, стрибай до третього квітки, а потім вниз. Рух коника по квіткам зображується звуками на металофоні і голосом або просто голосом.

Діти співають хором, а потім за бажанням по одному.

Час року в кольорі.

Учитель: Хлопці, протягом уроку ми з вами говорили про такий чудовий пори року як весна, а зараз, давайте, зобразимо весну в колірній гамі.

Діти розфарбовують квадратики кольоровими олівцями або акварельними фарбами. Пояснюють свій вибір.

. Підсумок уроку.

Учитель: Що нового ви дізналися на уроці?

Чого навчилися?

Що згадали?

Що ще хотіли б дізнатися?

Учитель оголошує оцінки за роботу на уроці.

. Рефлексія.

Учитель: Діти, а зараз покажіть з яким настроєм ви підете з уроку?

(На екрані малюнки із зображенням різної міміки). Діти вибирають той, який відповідає їх настрою. Учитель: До побачення! (Співає)

Висновки

Здоров'язберігаючи технології благотворно впливають на здоров'я учнів, формують правильну поставу, підвищують працездатність і рухову активність, створюють відчуття фізичного комфорту під час занять, але і підвищують рівень виучуваної дітей, покращують їх нервово-психічний стан і емоційний настрій, привчають до порядку, сприяють соціальній адаптації дітей в колективі. При раціональній організації уроки музичного мистецтва сприяють зняттю нервово-психічних перевантажень, відновленню позитивного емоційно-енергетичного тону учнів. На уроці необхідно застосовувати і чергувати різні види навчальної діяльності: опитування, читання, слухання, виконання, розглядання посібників, перегляд відеосюжетів, слайдів. Такий підхід до ведення уроку сприяє концентрації уваги, розвитку пізнавального інтересу в учнів до предмету.

Сприйняття музики, її виконання і створення є основними формами не тільки музичного сприйняття, але й музичної психотерапії. Власне кажучи, кожний учитель музики, усвідомлює він це чи ні, є стихійним психотерапевтом, що змінює за допомогою музичного мистецтва настрій і світовідчуття своїх учнів. Завдяки дослідникам, що вивчав психофізіологічний аспект впливу музики, можна вважати твердо встановленими наступні факти:

Музика справляє помітний вплив на хвилинний об'єм крові, частоту пульсу, кров'яний тиск, рівень цукру в крові;

Підвищує і знижує м'язовий тонус;

Стимулює появу емоцій;

Покращує вербальні і арифметичні здібності;

Стимулює процеси сприйняття і пам'яті;

Активізує творче мислення.

Спів знімає стрес, активує захисні сили організму, об'єм легенів, а стало бути, і забезпечення тіла киснем і живильними речовинами поліпшується. Повільний видих сприяє розвитку в серці додаткових шляхів кровопостачання, що важливо для профілактики інфаркту міокарда.

Якщо діти навчаться сприймати музику з любов'ю і натхненням, то в кожному з них несподівано відкриються приховані природні таланти і здібності. Справжня краса музики полягає не стільки в самих тембрах і переливах звучання, скільки в можливості пережити, за допомогою музики, свою єдність з природою, з іншими людьми, зі своїм народом і з усім людством в цілому, і через переживання цієї єдності учні знайти в собі самому бажану психологічну стійкість і душевне здоров'я.

Звичайно, вирішення проблеми збереження здоров'я дітей та підлітків потребує спільної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості. Однак особливе місце та відповідальність з оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна й має всі можливості для того, щоб зробити освітній процес здоров'язберігаючим, тому що мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних школярів, а про майбутнє України.

Бібліографія

1. Здоровье для всех в XXI столетии: введение. Европейская серия по достижению здоровья для всех. ВОЗ, ЕРБ. - Копенгаген, 1998 - С. 35-40
- . Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті // Освіта України. - №29 (18 липня 2001 року). - С. 4-6.
- . Освітні технології: [навчально-методичний посібник]. / О.М. Пехота, А.З. Кіктенко, О.М. Любарська та ін.; За заг. Ред. О.М. Пехоти. - К.: А.С.К., 2001. - 256 с.
- . Кочеткова И.Н. Парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой / И.Н. Кочеткова. - М., 1989. - 32 с.
- . Лаврова Е.В. Нарушения голоса - М., 2006. - 94
- . Синяков А.Ф. Гимнастика дыхания / А.Ф. Синяков. - М., 1991. - 92
- Емельянов В.В. Фонопедический метод развития голоса - М, 1998, -150