

# Использование здоровьесберегающих технологий на уроках музыки (мастер-класс)



**Цель:** ретрансляция преподавательского опыта, передача руководителем мастер-класса его участникам «инновационных продуктов», полученных в результате творческой, экспериментальной деятельности.

**Основные задачи мастер-класса:**

- создание условий для профессионального общения, самореализации и стимулирования роста творческого потенциала педагогов;
- повышение профессионального мастерства и квалификации участников;
- распространение передового педагогического опыта;
- внедрение новых технологий обучения и воспитания.

# Здоровьесберегающие технологии

Это система мер, направленных  
на улучшение здоровья  
участников образовательного  
процесса



**Виды музыкальной деятельности,  
помогающие здоровьесбережению  
учащихся**



- Дыхательные упражнения;
- Речевые упражнения;
- Двигательные упражнения, ритмопластика;
- Пение;
- Восприятие музыки

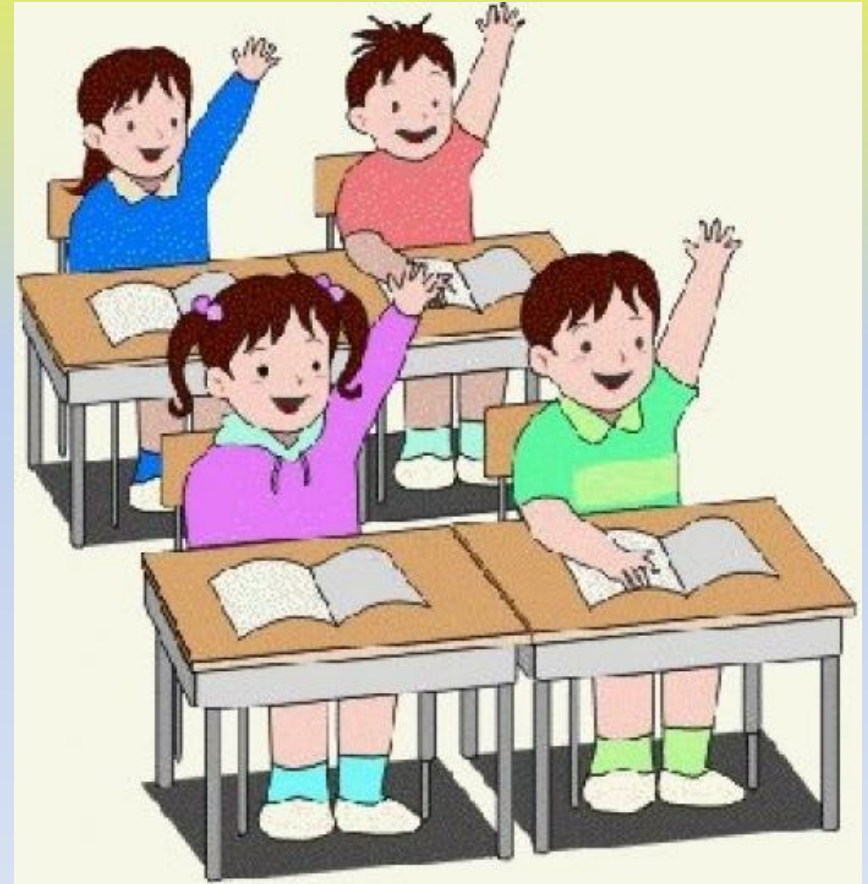
# Здоровьесберегающие минутки на уроке музыки

Музыкальное  
приветствие

Упражнение:

На болоте две подружки –  
Две весёлые лягушки –  
Утром рано умывались,  
Полотенцем растирались  
И друг другу улыбались,  
Вправо, влево  
наклонялись  
И обратно возвращались.  
Вот здоровья в чём  
секрет...

Всем друзьям -  
физкультпривет!



# Логопедическая гимнастика:

- изображаем звонок в дверь, произносим «тр – р - р» (8 раз);
- поднося кулачок к одному уху, представляем, что в руке - маленький комар. Произносим «зь» (тонко); в другом кулачке – большой комар, он пищит ниже - «З» (поочередно по 4 раза).
- изображаем дворника с маленькой метелкой, рукой делаем дугообразные движения и произносим мягко «Щь». Большая метелка – увеличивается амплитуда дуги, и звук произносится – «Ш».



# Логоритмическая гимнастика

- **Упражнение-игра «Как тебя зовут?»** Выполняется с мягким мячом – это помогает снять эмоциональное напряжение на 1 уроке в 1 классе во время знакомства. Дать детям образец того, как можно пропеть свое имя на слоги и после этого передать мяч соседу по парте, а обратно мяч возвращается на скорость (чтобы не выпал из рук).

## **Музыкальные физминутки:**

- 1. Если нравится тебе, то делай так /приседаем/  
Если нравится тебе, то делай так /приседаем/,  
Если нравится тебе, ты другому покажи,  
Если нравится тебе, то делай так /приседаем/.
- 2. Меняем движение. Например: прыгаем.
- 3. Меняем движение. Например: топаем.
- 4. Меняем движение. Например: хлопаем.
- 5. Все движения повторяем по очереди.



- **музыкально - ритмические песни** с элементами театрализации, например, «Тень, тень, по те тень...», «Веселый музыкант»  
**Задания на активизацию слухового внимания:**  
поднять руку на смену мелодии; частей; состава исполнителей; на вступление определенного муз. инструмента. Используются элементы пластического интонирования, где ученики движениями рук показывают характер звучания музыки, направление движения мелодии и свое отношение к ней, например, «Я -



# Музыкально-ритмические движения

- марширование;
- движение рук (фразировка);
- элементарные танцевальные движения;
- игра на воображаемых музыкальных инструментах;
- условное (графическое) изображение музыки;
- “свободное дирижирование”.

## Работа над “Маршем” С.С. Прокофьева (2 класс, 1 четверть)

### Тема “Три кита в музыке: песня, танец, марш”.

- 1 урок - жест подъема, вступление и марширование.
- 2 урок - точное выполнение входа и остановка. Марширование, как “деревянные солдатики”.
- 3 урок - остановка по команде и возобновление движения. Остановка на “точку” и продолжение движения на “обрыв” в музыке.
- 4 урок - самостоятельное движение с остановкой и возобновлением марша по движению – кивку головы учителя.
- 5 урок – выход под марш на *f* на полной ступне, на *p* – на цыпочках.





# Танцевальные движения

Методика работы над танцем “Итальянская полька” С.Рахманинова, 1 часть (2 класс, 1 четверть).

*Основные задачи:*

- определение жанра;
- выделение главного признака жанра (акцента);
- определение инструмента, подчеркивающего характер танца (бубен или барабан).

*Методика работы.*

Слушаем произведение. Определяем жанр. Делаем музыкально-педагогический анализ. Определяем фразы. Выделяем акцент хлопком. Показываем акцент ударом в бубен (предварительно выбрав его среди предложенных инструментов). Исполнение танца – показ акцента ударом в бубен и передача бубна товарищу, чтобы он успел показать следующий акцент. Затем бубен передается на следующую парту (на каждый ряд – по бубну).

Танцевальные движения можно использовать, входя и выходя из класса: шаг полонеза, переменный шаг, шаг польки и т.д.



# Фольклорная арттерапия

- **Исходный вариант русской народной игры «Дедушка Семак»** (И.И. Веретенников. Русская народная песня в школе)
- **Описание игры:** *Играющие дети, взявшись за руки, становятся в круг. В центр круга выбирается один водящий. Двигаясь по кругу простым шагом, все приговаривают:*

ДЕТИ: Здравствуй, дедушка Семак,  
Поспел ли твой мак?

ВОДЯЩИЙ (ДЕД): Маки, маки-маковочки,  
Золотые головочки!  
Только посадил!

ДЕТИ: Здравствуй, дедушка Семак,  
Поспел ли твой мак?

ВОДЯЩИЙ (ДЕД): Маки, маки-маковочки,  
Золотые головочки!  
Только взошёл!

ДЕТИ: Здравствуй, дедушка Семак,  
Поспел ли твой мак?

ВОДЯЩИЙ (ДЕД): Маки, маки-маковочки,  
Золотые головочки!  
Только вырос!

ДЕТИ: Здравствуй, дедушка Семак,  
Поспел ли твой мак?

ВОДЯЩИЙ (ДЕД): Маки, маки-маковочки,  
Золотые головочки!  
Только поспел!

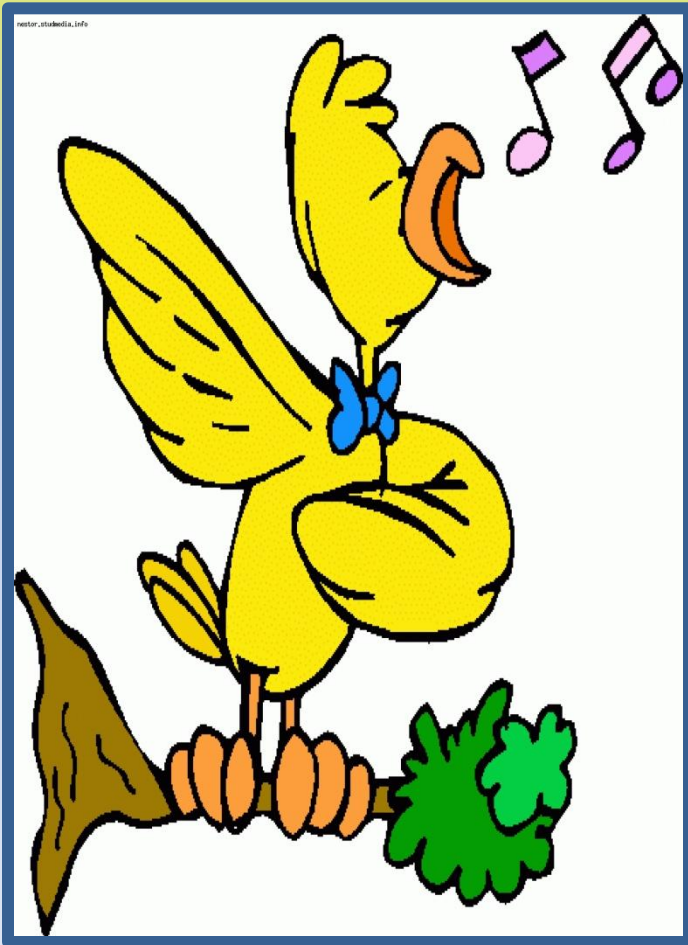
ДЕТИ: Молотить пора! *(И слегка хлопают ладонью по водящему, пока тот не скажет: «Обмолотил».)*

ВОДЯЩИЙ (ДЕД): Обмолотил!

*После этого все должны быстро убежать за линию круга. Водящий должен кого-то схватить и поставить вместо себя*



# "Кто много поёт, того хворь не берет!"



## Гласные звуки:

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

# "Кто много поёт, того хворь не берет!"

## 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;



# Музыкотерапия

- Музыка И.С.Баха, В.А.Моцарта, Л. Бетховена оказывают антистрессовое воздействие, нормализует настроение. 
- “Болеро” М.Равеля обладает колоссальным возбуждающим действием в работе с вялыми детьми.
- “Каприз № 24” Н.Паганини повышает тонус организма, настроение.
- Пьесы из цикла “Времена года” П.И. Чайковского (Баркарола, Осенняя песнь) уравнивают нервную систему.
- “Лунная соната” Л.Бетховена (Соната № 14) снимает раздражение и успокаивает.
- Для снятия чувства тревожности рекомендуется прослушивание “Вальсов” И. Штрауса. 
- От головной боли в Институте традиционной медицины и музыкальной терапии (руководитель – академик С. Шушарджан) рекомендуют прослушивание произведений А. Хачатуряна из Сюиты “Маскарад” (Галоп, Вальс) 
- В качестве тонизирующего средства рекомендуется прослушивание “Венгерской рапсодии” Ф.Листа, “Маленькой ночной серенады” В.Моцарта. Энергетической направленностью отличается “Революционный этюд № 12” Ф. Шопена.
- Своеобразным успокоительным средством могут быть произведения Ф.Шуберта “Аве Мария” (вокальный и инструментальный варианты) и “Мелодия” Х.Глюка.

# Сказкотерпия. Улыбкотерапия



-Оперу «*Волк и семеро козлят*»  
Ковалея – после разучивания отдельных тем героев, полезно инсценировать с масками.  
-К музыкальным сказкам учащиеся с удовольствием создают рисунки.

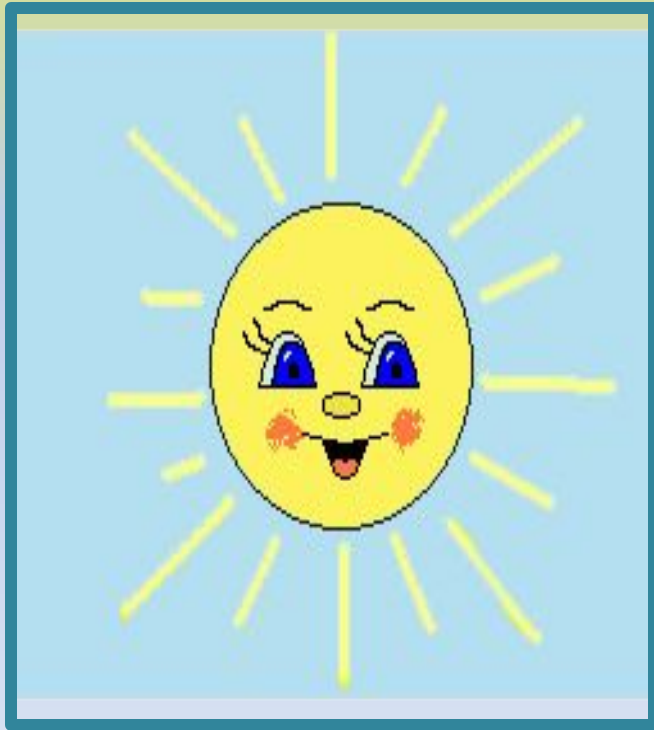


**При пении «на улыбке»:**

- Развивается правильная мускулатура лицевых мышц.
- Звук становится светлым, чистым и свободным. Постепенно его качества переходят и на личность ребенка.
- Улыбка внешняя становится улыбкой внутренней и ученик уже с ней смотрит на мир и на людей.
- Позитивный настрой в творческом процессе, комфортное состояние детей на занятиях и здоровьесберегающие технологии - вот три основных кита вокального искусства

# Реализация здоровьесберегающих технологий

*зависит от многих составляющих:*



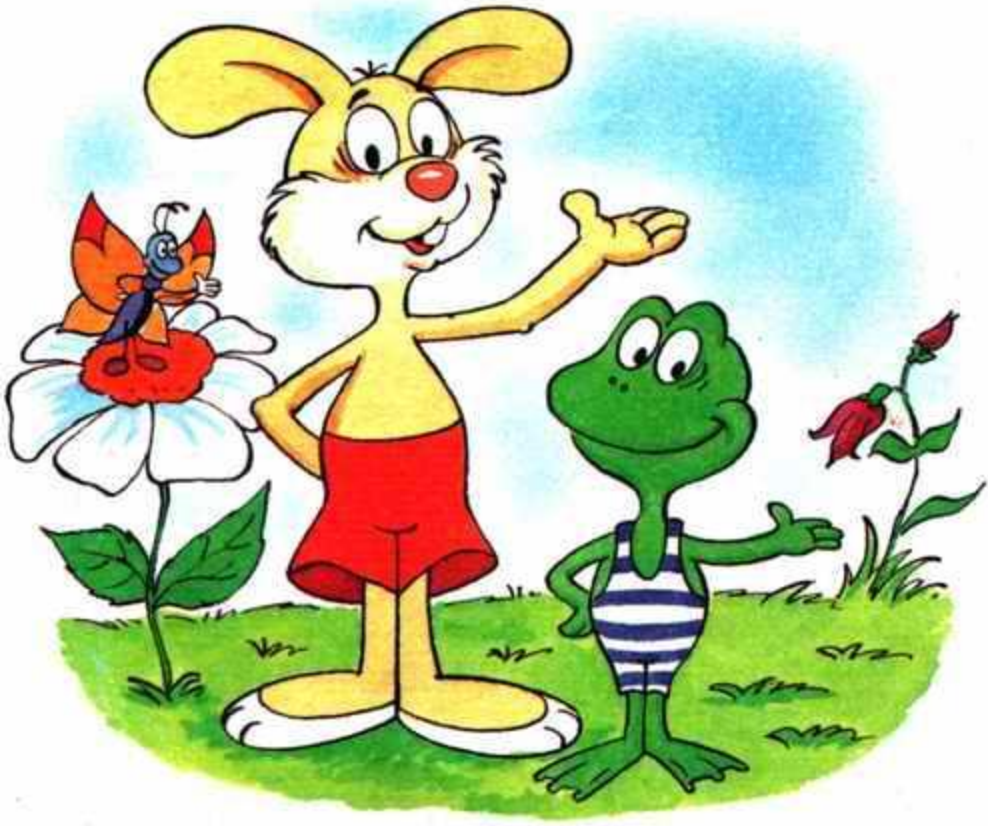
- ✓ активного участия в этом процессе самих учащихся;
- ✓ создание здоровьесберегающей среды;
- ✓ высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов;
- ✓ планомерной работы с родителями;
- ✓ тесного взаимодействия с социально-культурной сферой.

# Результаты музыкально-оздоровительной работы

- Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;
- Стабильность эмоционального благополучия каждого ученика;
- Повышение уровня речевого развития;
- Снижение уровня заболеваемости;
- Стабильность физической и умственной работоспособности во всех сезонах года, независимо от погоды







- ✓ Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде.
- ✓ Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека»

✓ «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков».

Г. Сигерист

Всемирная организация здравоохранения

Постарайтесь всегда и во всем слышать **музыку, звенящую жизнью**. И пусть это будет живая музыка дождевой капли, торжественная песнь океана, тихий шелест травинки или гул могучих сосен. Пусть этот шум природы сольется с музыкой, сотворенной человеком. **Природа - главный источник нашего здоровья!**



# Используемые источники:

- <http://milohka-domen.okis.ru/index.html>
- [http://revolution.allbest.ru/pedagogics/00057475\\_0.html](http://revolution.allbest.ru/pedagogics/00057475_0.html)
- <http://www.sano.ru/publik/matconf/07.htm>
- <http://slovari.yandex.ru/dict/trud/article/ot1/ot1-0060.htm>

## Литература:

- Вайнер, Э. Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования. Валеология. – 2004. - №1. – с 21 – 26
- Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Начальная школа. – М.: «ВАКО», 2007 г.
- Карасева, Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий. Начальная школа, 2005 - №11, с. 75.
- Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии. – Москва, «ВАКО», - 2004 г.
- Лобанова, Е. А. Здоровьесберегающие технологии на уроке музыки. Образование в современной школе. – 2005. - №9. – с. 44 – 57.
- Митина, Е. П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра. Начальная школа, 2006, №6.с. 56.
- Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия. – М.: Владос, - 2000 г.
- Науменко, Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы. Педагогика. – 2005. - №6. – 37 – 44.