

# Здоровьесберегающие технологии на уроках музыки



# **Здоровьесберегающие технологии -**

**это система мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса.**

**1. Пение**

**2. Ритмопластика**

**3. Восприятие музыки**

**4. Дыхательные упражнения**

# I. Пение

- Занятия вокалом укрепляют и оздоравливают организм детей. Вокализация – лучшая форма оздоровления органов дыхания, формирования правильной осанки.



# «Кто много поет , того хворь не берет!»

- звук “а - а” массирует глотку, гортань, щитовидную железу;
- звук “о - о” оздоравливает среднюю часть груди;
- звук “о - и - о - и” массирует сердце;
- звук “а - у - э - и” помогает всему организму в целом.

## 2. Ритмопластика

- марширование
- игра на воображаемых музыкальных инструментах
- свободное дирижирование
- условное ( графическое ) изображение музыки



# 3. Восприятие музыки

Музыка стимулирует физиологические процессы организма. Быстрые ритмы – возбуждают, медленные – успокаивают.



## Выводы исследований :



- Музыка И.С.Баха – расслабляющий эффект;
- Музыка Р.Щедрина,М.Таривердиева- формирование уверенности;
- Музыка П.Чайковского,В Моцарта – поднятие настроения,жизненного тонуса;

# 4. Дыхательные упражнения

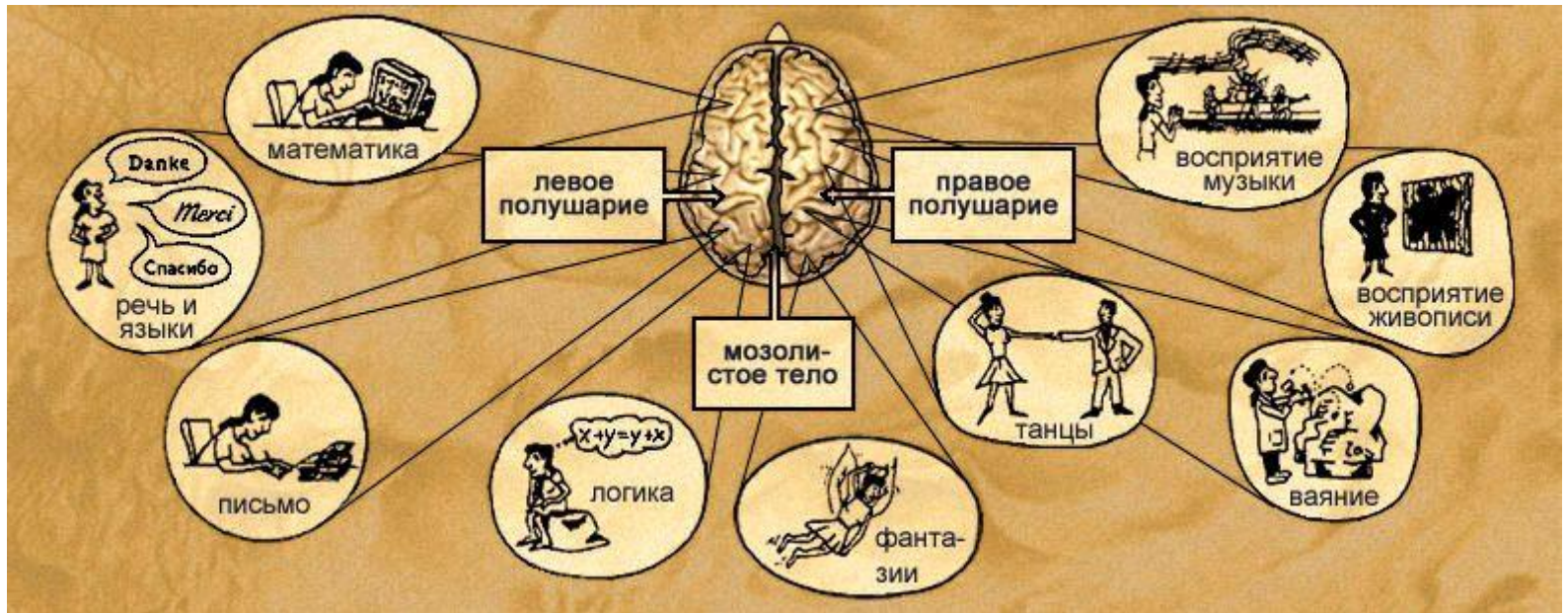
Дыхательная гимнастика насыщает клетки организма кислородом. Уметь правильно дышать – значит улучшить работу сердца, пищеварительного тракта, успокоить нервы.







Игра на свирели ,как и на всяком духовом инструменте,развивает легкие, делая их устойчивыми к простудам и инфекциям.При игре на свирели активизируется работа двух полушарий мозга в связи с активизацией пальцев не только правой,но и левой руки



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

Всемирная Организация Здравоохранения