

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.



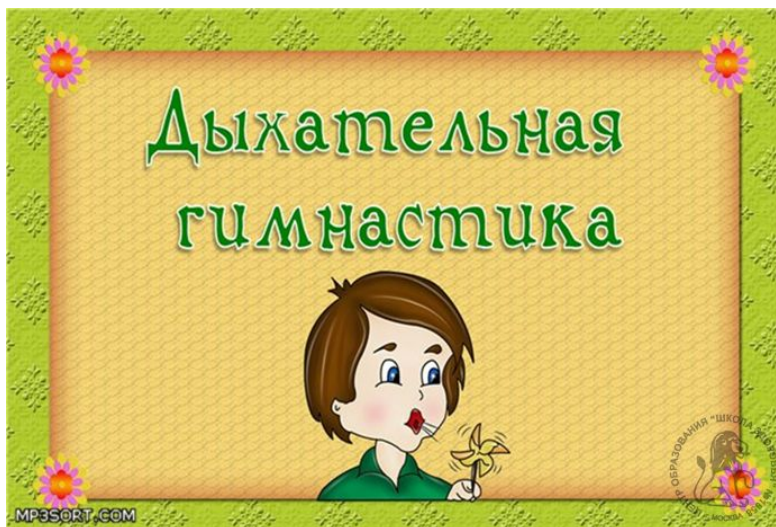
Выводы исследований :



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

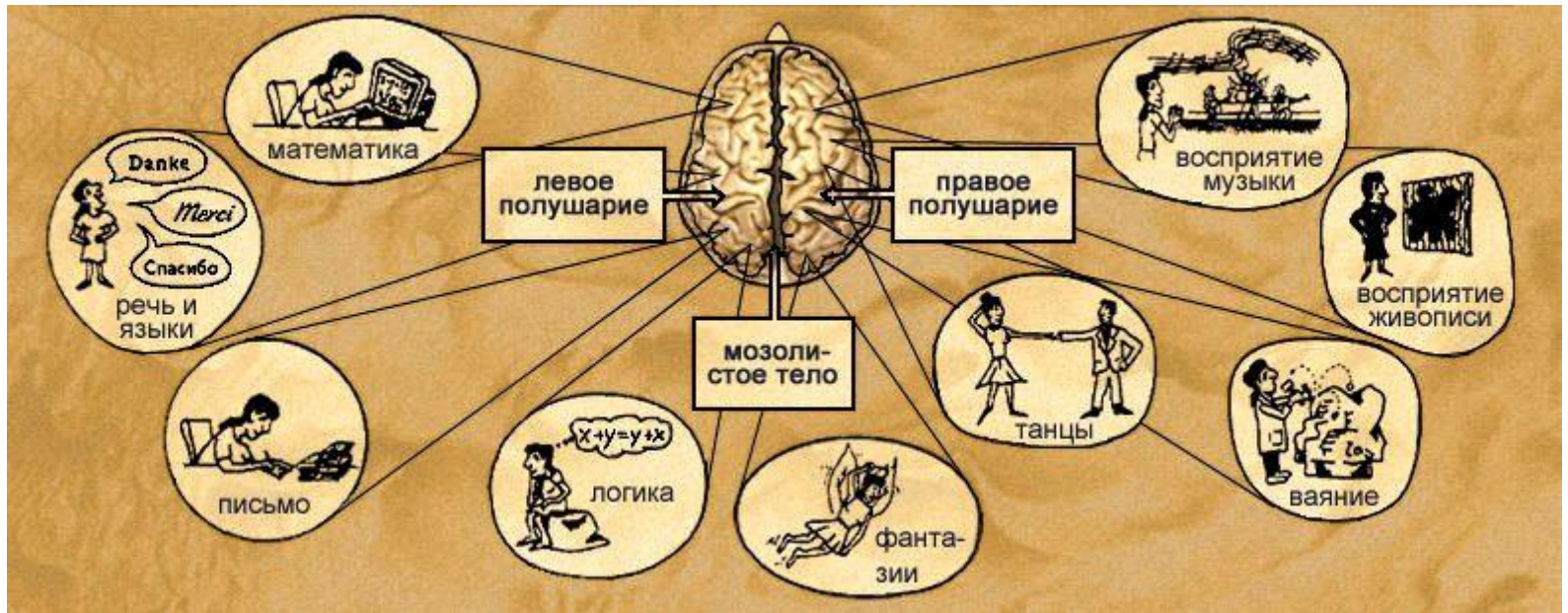
4. Дыхательные упражнения

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