

Здоровьесберегающие технологии на уроках музыки.

Чрезвычайно актуальным на сегодняшний день является проблема здоровья людей, как взрослых, так и детей. Все больше детей приходят в школу, уже имея те или иные заболевания, часто хронические. Конечно, это не проходит бесследно, и приводит к комплексу школьных проблем, потому что состояние здоровья детей и успешность в учебе тесно связаны.

Безусловно, сохранение здоровья ребенка – это основная задача и обязанность, прежде всего родителей, но мы, учителя, не должны оставаться в стороне. Многие дети почти весь день находятся в школе, получают задания, значит, в охране здоровья детей немалая роль принадлежит и учителю. И никто другой, как только учитель, может распознать в ребенке скрытый генетический потенциал здоровья, который может реализоваться. Каждый педагог современной школы должен взять на вооружение принцип – осторожно и бережно пробудить в ребенке эти резервы жизни.

Сбережение здоровья детей, осуществляемое сегодня на уроках искусства является в последние годы важной частью исследовательской работы учителей этой области. В настоящее время мы ведем постоянный поиск эффективных мер по оздоровлению детей в условиях школы. Разрабатывая уроки музыки, мы берем за основу здоровьесберегающие технологии, целью которых является охрана и укрепление здоровья.

Основные требования к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики следующие:

- поэтапное изучение материала;
- частая смена видов деятельности и видов преподавания;
- эмоциональная разрядка на уроке;
- использование приемов, методов, устраняющих перегрузку;
- создание психологического комфорта.

Учебные занятия провожу в режиме смены динамических поз. Это физкультминутки – физические упражнения, обличённые в игровую форму пения под музыкальное сопровождение. Иными словами, это рифмованные подсказки к определенным, целенаправленным физическим движениям. Здесь важна инициатива и творческая активность ребят: они сами ищут способы выразить игровой образ, придумывают танцевальные движения. Эти упражнения проводятся для снятия общего утомления, для коррекции осанки – основы энергетики человеческого организма. Ведь соблюдение правильной осанки – самый надежный способ защиты позвоночника от болезней.

Обязательно использование на уроке музыки дыхательных упражнений А.Н. Стрельниковой, которые восстанавливают дыхание, голос, улучшают дренажную функцию бронхов, повышают общую сопротивляемость организма, улучшает нервно-психическое состояние и очень благотворно воздействует на организм в целом.

Упражнение «Ладоски»

Исходное положение: встать прямо, показать ладошки «зрителю», руки далеко от тела не уводить. Делаем короткий, шумный активный вдох носом и одновременно сжимаем кулачки в ладошки.

Упражнение «Кошка»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Делаем легкие, пружинистые, танцевальные движения, поворачивая туловище то вправо, то влево, с одновременным коротким шумным вдохом делаем руками легкое «сбрасывающее» движение. Голова поворачивается вместе с туловищем то вправо, то влево. Колени то гнуться, то выпрямляются, приседание легкое.

Упражнение «Китайский болванчик»

Исходное положение: встаньте прямо. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу – тоже вдох. Словно мысленно кому – то говорите : «Ай! Как не стыдно!»

Упражнение «Круговой маятник» головой

Эти упражнения выполняются вначале урока с целью «включения в урок», сосредоточиться, подготовить артикуляционный аппарат к вокально – хоровой работе. Хотелось бы еще остановиться на здоровьесберегающей технологии В.Ф. Базарного, основные идеи которого взяты и используются в следующих разминках на зрительную координацию. Например, тренажер «Музыкальная галактика», расположенный под потолком, который изготавливается очень просто. На самом потолке разноцветные «планеты - нотки». Двигаемся по различным направлениям звукоряда. Упражнение сочетает в себе движения глазами, головой, можно выполнять их сидя, а также стоя. Результатами таких упражнений являются развитие чувства общей и зрительной координации, скорости ориентации в пространстве.

Когда мы говорим о проблеме охраны здоровья детей, в первую очередь ее решение зависит от того, насколько она станет ценностна для всех субъектов образовательного процесса. То есть необходимо работать в тесном сотрудничестве с психологом, социальным педагогом, логопедом и медицинскими работниками. Итогом подобной деятельности являются прекрасные результаты:

- учащиеся успешно усваивают программный материал;
- у детей улучшается осанка и зрение;
- учащиеся отличаются работоспособностью;
- у ребят воспитывается положительное отношение к своему здоровью.

У титана эпохи Возрождения Леонардо да Винчи был лозунг: «Учитесь сохранять свое здоровье!»

Подводя итог всему сказанному, хочется отметить, что только систематическое проведение оздоровительной работы с ребенком в школе, дает желаемый результат, прочные знания, осознанные умения по охране своего здоровья, обеспечит формирование позитивных установок на соблюдение гигиенических правил, то есть поможет учащимся не только сохранить и укрепить, но и улучшить свое здоровье.

А главное, ребята начинают осознавать, что здоровье человека – это дело рук самого человека.

Учитель музыки МБОУ СОШ № 6
им. И. Т. Сидоренко
г. Усть-Лабинска
Краснодарского края
Багдасарян Анжелла Архимедовна
8-918-276-80-49