***Класс: 5***

***Учитель музыки - Цыбуля Г.А.***

***Предмет: Музыка***

***Здоровьесберегающие технологии на уроках музыки и во внеурочной деятельности.***

***Тема: «Музыка-целитель здоровья». (сл 1)***

***Цель:*** 1) Используя здоровьесберегающие технологии показать значимость оздоровительных мероприятий в улучшении состояния здоровья и качества жизни детей в учебной деятельности;

помочь каждому ребенку развивать музыкальные способности, осознать свои способности на уроках музыки и во внеурочной деятельности , создать условия для их развития;

способствовать сохранению и укреплению здоровья ребенка, осуществлять личностно-ориентированный подход при обучении и воспитании.

2 - посредством музыки раскрывать эмоционально-чувственную сферу учащихся, через активную творческую деятельность - способствовать закреплению интереса детей к музыкальным занятиям, укреплению здоровья;

***Задачи:***

*Личностные:* Воспитывать эмоциональную отзывчивость на красоту музыки, формировать эмоционально-устойчивый, положительный интерес к музыке; стремление реализовать творческие способности, готовность выражать и отстаивать свою эстетическую позицию, формирование ценностно-смысловых ориентаций и духовно-нравственных оснований, развитие самосознания, позитивной самооценки и самоуважения.

*Познавательные:* Активно использовать методы здоровьясбережения, через лечебное воздействие музыки развивать творческое, наглядно- образное мышление, приобщения к шедеврам мировой музыкальной культуры;

*Регулятивные:* Учиться культуре поведения, умение слушать музыку, знакомство с лучшими образцами музыкального искусства, которые развивают духовные, нравственно-эстетические качества.

*Коммуникативные*: Совершенствовать коммуникативные навыки, развивать и закреплять умение работать в группах; слушание и анализ музыкальных произведений с последующим обсуждением, умение выразить и обосновать свою точку зрения, умение уважать мнение других; участие в коллективном обсуждении;

*Предметные:* Развивать интонационную выразительность, пантомимику, воображение, способность к импровизации. Развитие музыкально-ритмических движений, приобрести знания о лечебных свойствах музыки.

**Оборудование:** карточки для распределения учащихся на группы**,** компьютер,мультимедиапроектор, презентация мультимедиа, музыкальный материал.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

В начале мероприятия учащимся предлагается разделиться на 3 группы: ПЕСНЯ,ТАНЕЦ,МАРШ.

-Что на ваш взгляд является важным, главным для человека в жизни? (ответы детей)

-Что такое здоровье? Самое важное для человека – это его ЗДОРОВЬЕ, что значит быть здоровым? (заниматься спортом, закаляться, отвергать вредные привычки-табакокурение, алкоголь, правильное питание, правильный режим дня…)

Как вы думаете, может ли музыка лечить? Может ли музыка быть лекарством? (ответы детей);

Приведу один очень яркий пример из жизни известного ***французского актера Жерара Депардье.***

*Жерар родился в 1947 году в бедной семье. Отец, по профессии жестянщик, не мог найти работу и проводил время в тавернах. Мать от отчаяния стала нервной и раздражительной. Тяжёлые отношения в семье, скорее всего, и стали причиной того, что маленький Жерар сильно заикался. В результате он бросил школу, связался с дурной компанией. Занимавшейся кражами, неоднократно задерживался полицией. Неизвестно. Как бы обернулась жизнь Депардьё, если бы однажды он не приехал в Париж, в гости к своему другу, который учился на актёрских курсах. Однажды юный Жерар посетил вместе с другом занятия на курсах, которые вёл известный французский актёр Жан Коше. Эксцентричный Коше предложил Жерару принять участие в пантомиме и сумел разглядеть в юноше актёрский талант. Именно Жан Коше посоветовал Жерару обратиться к доктору Томатису- французский врач –отоларинголог.*

*- Я помогу вам, - сказал врач. И назначил совершенно необычное лечение. – Приходите ко мне ежедневно и слушайте музыку Моцарта.*

*В это трудно поверить, но уже через несколько таких «сеансов» Депердьё почувствовал себя лучше. Появился аппетит. Улучшился сон. А главное, всё более уходило заикание и косноязычие. После трёхнедельного курса заикание ушло окончательно, а Моцарт стал любимым композитором великого актёра. «До Томатиса, - вспоминает актёр, - я не мог довести до конца ни одного предложения. Этот врач вернул меня к жизни».*

К нам сегодня на наше мероприятие мы пригласили медицинского работника нашей школы Оксану Олеговну Иванову. Предлагаю послушать интересную и полезную информацию о музыкотерапии.

***(мед.работник)***

***История оставила немало фактов, свидетельствующих об успешном использовании с древнейших времен терапевтических возможностей музыкального искусства.***

***- О целебных свойствах музыки человечество узнало еще из Библии. Первым, кто научно объяснил лечебный эффект музыки, был Пифагор.***

***- Выдающийся психоневролог академик Бехтерев считал, что музыка положительно влияет на дыхание, устраняет растущую усталость и придает физическую бодрость.***

***- С 1969 года в Швеции существует музыкально-терапевтическое общество. Благодаря сотрудникам этой организации стало известно всему миру, что звуки колокола, содержащие резонансное ультразвуковое излучение, за считанные секунды убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа.***

***- Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов – мозговых биохимических веществ, помогающих справляться с болью и стрессом.***

***- В России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году. Музыкотерапия в мире становится признанной наукой. Более того, в целом ряде западных вузов сегодня готовят профессиональных докторов, врачующих музыкой.***

1. **Вокалотерапия**

Сегодня, на занятии мы применим несколько направлений музыкотерапии.

И первое из направлений – это ВОКАЛОТЕРАПИЯ. **(слайд 2)**Как вы понимаете это слово?

Терапия – лечение, вокал – голос, лечение голосом, т.е. пение, пропевание, тонирование, напевание,… Ребята., какой самый древний музыкальный инструмент? (ответы детей)

- ГОЛОС – самый древний инструмент.Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Значит, если голос «ослаб, потускнел и неприятен окружающим», необходимо укреплять, тренировать голосовые мышцы. Сейчас мы подготовим наш голосовой аппарат для дальнейшей работы.

*(Группа учащихся младшего и среднего звена готовится для показа упражнений, распеваний, дыхательной гимнастики)*

* ***Приветствие организма.***

1)Массаж пальчиков

1. Массаж ушей
2. Массаж глаз, носа, лица, горла (шеи).

* ***Развитие показателей певческого голосообразования:***

1. Артикуляционная гимнастика ( «*Футбол», «Чистим зубы», «Лошадка»)*
2. Голосовые сигналы доречевой коммуникации «Греем руки дыханием», «Крик чаек»)
3. Интонационно-фонетические упражнения (*«От шепота до крика».)*

Скажите «раз-два» шепотом, «три-четыре» тихим голосом, «пять-шесть» средним голосом, «семь-восемь» громко, «девять» очень громко, «десять» крикните.)

1. Дыхательная терапия (голосовое, ритмическое, очищающее дыхание «ч-ч-ч»)

* **Раздувание огня**. Наберите полные лёгкиевоздуха и с силой раздувайте воображаемый огонь в течение минуты. Представьте, что раздуть огонь надо во что бы то ни стало.. От гипервентилляции у многих начинается головокружение, но, ничего страшного, это лишь говорит о том, что упражнение выполняется правильно.
* **Собачка.** Представьте себя на некоторое время собачкой. Встаньте, высуньте язык и начинайте быстро вдыхать и выдыхать в течение минуты.. Постепенно увеличивайте скорость дыхания на сколько это только возможно.

1. Распевание с закрытым ртом (диапазон – в пределах первой октавы);распевание на слоги (диапазон – в пределах полутора октав);

Молодцы. Ну, а сейчас мы переходим к следующему направлению музыкотерапии – ЛОГОРИТМИКА**.(слайд3)** Исполним знакомую нам песню *«Круглая песенка»* с включением движений. ***(слайд 4,5,6,7)***

**2.Логоритмика**

* Логоритмическая гимнастика является одной из форм активного отдыха, наиболее благоприятного для снятия напряжения после долгого сидения. Двигательные паузы просто жизненно необходимы для детей младшего школьного возраста.
* Кратковременные физические упражнения детей под музыку, вызывая возбуждение других отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов. После такого короткого активного отдыха внимание детей повышается, а восприятие учебного материала улучшается.

«Двигательные» песенки направлены на то, чтобы младший школьник не только радовался движениям, но и получал пользу для позвоночника и всех мышц своего еще неокрепшего тела.*(Исполнение, пластическое интонирование учащимися 5 класса песни* ***«КРУГЛАЯ ПЕСЕНКА»).***

*- Молодцы. Как чувствуете себя? Мы получили пользу и от исполнения голосом и от движения под музыку, наши мышцы разогрелись, позвоночник выпрямился, легкие задышали свободно.*

*Следующий этау нашего занятия.-ТЕРАПИЯ ТВОРЧЕСТВОМ.* ***СЛАЙД8***

**3.Терапия творчеством**

Выполнение творческих заданий на уроке музыки и во внеурочной деятельности является одним из наиболее эффективных приемов оптимизации психического состояния школьников. Творческие задания направлены на расширение репертуара доступных ребенку эмоциональных переживаний. Для этого необходимо сочинить собственную мелодию, которая соответствовала бы заданному образу.

-**Мелодизация собственных имен.(*учащимся дается задание пропеть свое имя).***

В процессе музыкального творчества происходит более полное познание учеником самого себя, своих способностей, формируются навыки невербального, чувственного контакта с окружающим миром.

- Давайте посетим страну Вообразилию. Это удивительная страна. Вы что-нибудь слышали о ней?

В стране Вообразили, в стране Вообразили

Там царствует фантазия, во всем своем всесилии.

Там все мечты сбываются, а наши огорчения,

Сейчас же превращаются в сплошные приключения.

В страну Вообразилию попасть совсем несложно,

Она ведь исключительно удобно расположена.

И если вы, ребята, умеете мечтать,

В страну Вообразилию вы сможете попасть.

**Учитель**: А как мы туда попадем? На самолете не долетим, На поезде не доедем. На пароходе не доплывем В страну Вообразилию нас поможет перенести ее величество МУЗЫКА*. Сейчас для вас будет звучать музыка, каждой команде необходимо внимательно вслушаться в нее, представить, увидеть в музыке свою картину, сюжет, образ, а после каждая команда составит общую картину услышанного и нам расскажет.*

***(Сен-Санс «ЛЕБЕДЬ») слайд 9***

*Молодцы. Вы все показали, что умеете слушать, представлять, включать в работу воображение и фантазию.вместе с тем, мы чуть-чуть стали здоровее, стало ровным дыхание, чувствуем ощущение легкости,полетности.*

**4.Ритмотерапия слайд 10**

Танец, мимика и жест являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Движение и танец, помимо того что снимают нервно-психическое напряжение, помогают школьнику быстро и легко подружиться с другими детьми, а это также дает определенный психотерапевтический эффект.

(выполняем под музыку)

(***физкультминутка «Видеоуроки») слайд 11***

**5.Музыкатерапия слайд 12**– это лекарство, которое слушают. Специально подобранные мелодии снимают гнев и досаду, улучшают настроение, повышают работоспособность. Самый большой эффект от музыки – это профилактика и лечение нервно-психических заболеваний. По признанию многих ученых музыка способна возбудить и успокоить, ободрить и развеселить, вдохновить и воодушевить. В конце прошлого века *И.Р.Тарханов* - выдающийся отечественный физиолог, академик, своими исследованиями доказал, что мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на организм: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют артериальное давление, стимулируют пищеварение, повышают аппетит.

Музыка *Баха* считается универсальным средством для гармонизации души и тела. Она воздействует абсолютно на все стороны нашей психики и нервной системы, а также на каждый орган в нашем теле. («ШУТКА» из оркестровой сюиты); **слайд 13**

По результатам исследований, музыка *Моцарта* стимулирует деятельность мозга, повышает интеллектуальные способности, поднимает жизненный тонус, снимает эмоциональное напряжение. («МАЛЕНЬКАЯ НОЧНАЯ СЕРЕНАДА») **слайд 14**

**6.Улыбкотерапия слайд 15**

* В улыбающемся учителе дети видят друга.
* Улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и школьник уже с ней смотрит на мир и на людей.

(Видео ролик **«Улыбка») слайд 15**

**(предлагается спеть песню «Улыбка» всем вместе).**

Жить без улыбки-

это просто ошибка,

Человек без улыбки –

Это струны без скрипки...

Это - море без чайки,

Это - дом без хозяйки.

Это - кот без хвоста,

Это - хвост без кота...

-а вы согласны? (Да…)

***Улыбка*** - дарит настроение, хорошее самочувствие, физиологическое и психологическое здоровье, эмоции счастья.

***РЕФЛЕКСИЯ –*** понравилось сегодняшнее занятие? Что нового для себя узнали? Чувствуете ли вы себя чуть здоровее?

Я рада, что наша встреча оказалась не только интересной для вас, но и полезной.

Будьте здоровы!

Улыбаетесь всегда!

И удачного дня**! Слайд 16**