Земенкова Елена Павловна,
учитель музыки МАОУ гимназия № 4 г. Хабаровск

Здоровьесберегающая среда, здоровьесберегающие технологии на уроке музыки

Здоровьесберегающая среда на уроке музыки.

При построении урока учитываю периоды максимальной продуктивности и работоспособности учащихся, степень физической, умственной и эмоциональной нагрузки ребят, особенности каждого класса, интерес учащихся к той или иной музыкальной деятельности, уровень их подготовки. Учитываю место урока в расписании. Имеет значение и после какого урока идет урок музыки. Создаю условия для рационального сочетания труда и отдыха обучающихся в образовательном процессе. Из-за непродолжительности сосредоточенного внимания младших школьников, чтобы не снижался интерес и увлеченность детей на уроке, своевременно меняю **виды их деятельности**: **пение, игра, слушание музыки, применяю методы, стимулирующие интерес.**

В процессе обучения **создаю благоприятный, положительный эмоциональный фон,** психологически комфортные условия через ситуацию успеха, похвалу, что очень важно для здоровья современного школьника, так как знаю, что все дети могут быть успешны. На уроках учитываю желания, настроение, темперамент каждого учащегося и каждого учу саморегуляции, адаптации, релаксации. Занимаясь с детьми, даю им доступные **знания** о своем организме, говорю о важности развития физических данных, о стремлении к регулярным занятиям физкультурой, спортом, об умении заботиться укреплением здоровья, беседуем о **гигиене певческого голоса**. Учитываю **особенности подросткового возраста**, связанные с формированием голосового аппарата, слежу за тем, чтобы учащиеся не использовали форсированный, излишне напряженный и громкий звук. Своим личным примером показываю учащимся, как **беречь голос**, как нужно бережно относиться к своему здоровью, режиму, к культуре здорового питания, так как от состояния здоровья зависит успешная учеба.

Здоровьесберегающие технологии (ритмотерапия, вокалотерапия).

Ритмотерапия - различные музыкально-ритмические упражнения. Для физической разрядки детей, для снятия усталости на уроках музыки применяю различные **виды учебной деятельности с элементами игры: музыкально - ритмические движения, пластическое интонирование** - физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, «свободное дирижирование»; «имитация игры на музыкальных инструментах»; «пластические этюды»; «разыгрывание песен» (песня-игра «Бабка Ёжка»; «Антошка», «Почему медведь зимой спит», «Выходили красны девицы», «Светит месяц» и др.), инсценирование сказок, «танцевальные движения». **Использую приемы:** прием «зеркало»; прием «Ты-учитель».

Пластическое интонирование применяю на уроках в начальной школе, т.к. дети еще не стесняются показывать в пластике свои движения, например, на этапе работы над песней сочетаю хоровое пение с другими видами детского музицировании, например: сочинить и исполнить ритмический аккомпанемент, инсценировать песню группой учащихся, составить композицию, в которой будут сочетаться пение, танцевальные эпизоды, инструментальное сопровождение; можно также исполнить песню с учащимися - дирижерами (игра «Дирижируем хором») или выполнить задания: «Представь себя в роли дирижера», «Разыграй песню «Выходили, красны девицы», «Попробуй продирижировать разными маршами из опер и балетов», «Сыграй аккомпанемент (былины) на воображаемых гуслях и др.

Вокалотерапия как вокальный и здоровьесберегающий метод используется в разработке вокальных систем различных авторов, является эффективным методом адаптации человека к определенным условиям жизнедеятельности, включает в себя **разные виды деятельности: пение, восприятие музыки** (исследователями и вокалистами доказано, что у человека, воспринимающего музыку, голосовые связки начинают колебаться с той же частотой, человек как бы “беззвучно” поет). Важную роль в вокалотерапии

играет **творческая деятельность** человека – упражнения на создание голосом определенного музыкального образа. Введение вокалотерапии в упражнениях в **игровой форме** способствует раскрепощению детей, устанавливаются дружеские контакты между учащимися, у них появляются положительные психоэмоциональные состояния.

Вокалотерапия предполагает использование на занятиях определенных дыхательных и голосовых упражнений**.** Я начинаю урок всегда с музыкального приветствия, что является своеобразной распевкой и эмоциональным настроем. Использую **дыхательные упражнения** (произнесение слов песни в ритме мелодии активным шепотом с четкой артикуляцией), **упражнения для развития артикуляционного аппарата**: **распевания** на слоги «дай», «бай»**,** для активизации языка и губ, упражнения на слоги «бри», «бра», «брэ», «ля», «ле», и др., **скороговорки,** с удовольствием учащиеся исполняют различные **каноны.**

Для работы с **одаренными детьми** при обучении вокальному пению использую **педагогическую технологию формирования певческой культуры** в общеобразовательной школе. Данную технологию использую не только во внеурочное время, но и на уроках. **Сущность** данной **технологии:** «…Все пути культуры ведут к универсальности, …- универсальность характеризуется не количеством приобретенных знаний, поставленных на службу единственной цели: самосовершенствование человеческого бытия» (**Каре́н Ара́евич Свасья́н** (советский и армянский философ (специалист по истории философии, культурологии и теории познания), На уроках **чередую хоровое пение с пением по группам и сольным пением**, а также **использую караоке с последующей самооценкой и оценкой друг другом** исполнения песни («Как вы спели эту песню? Что получилось, а что нужно изменить, чтобы с этой песней можно было выступить на праздничном концерте для родителей?»), т.к. особенностью деятельности учителя при освоении этой технологии является **рефлексия:** оценка (и самооценка) качества исполнения песенного репертуара, степени развития вокально - хоровых навыков и умений учащихся. К **критериям оценки** можно отнести: выразительность звучания, эмоциональность исполнения, интерес к певческой деятельности, осознание содержания и языка исполняемых ппроизведений, чистота интонирования, дыхание, четкость дикции и др.

Фальшиво поющим детям даю разные **задания:** певческие задания, составленные с учетом примарной зоны (повторить зов птицы, спетый мною, придав ему новую интонацию и т. д.); создание ситуации, при которой «непоющие» учащиеся активно слушают музыку; приемы атаки верхнего регистра (спеть, как колокольчик, маленький воробушек) для того, чтобы исключить перенос низкого разговорного голоса в пение; пропевание отдельных звуков про себя на слоги «ля» и «го», благодаря которым в голосовом аппарате происходят небольшие движения, и осуществляется подготовка к пению вслух; исполнение мелодии песни на слоги «ля» и «го» с закрытым ртом, тихо и отрывисто и со словами; повторить ритмический рисунок (хлопками), показанный мною; промаршировать под звучание марша; досочинить ритмический мотив и др.

Наряду с перечисленными приемами работу по **исправлению интонации у фальшиво поющих** осуществляю последовательно, поэтапно. Сначала даю упражнения на овладение певческими навыками, затем осуществляю дифференцированное обучение по группам (фальшиво поющие слушают чистое, выразительное пение товарищей, затем поют про себя и вслух, подражая пению хорошо интонирующих ребят). При этом учитываю особенности механизма звукообразования у детей различного возраста. Мною отмечено, что успеху в работе с фальшиво поющими детьми способствует также то, что их сажают рядом с чисто интонирующими, или ближе к себе и к музыкальному инструменту, сопровождающему пение, чтобы постоянно контролировать качество звучания их голосов, прислушиваться к правильному пению, при этом используя зрительную наглядность: рисунки, таблицы, графическое изображение мелодии песни, подкрепляя процесс работы двигательно-моторной активностью, применяя элементы движений, различные методы включения элементов музыкальной грамоты. В ходе работы отмечаю, чаще всего дети поют неверно из-за слабо развитого музыкального слуха, отсутствия координации между слухом и голосом. Однако в процессе музыкальной деятельности интонирование улучшается.

Вывод: Здоровьесберегающая среда на уроке, использование здоровьесберегающих технологий способствует формированию у учащихся здорового образа жизни.