**Использование в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий: музыкатерапии, ритмотерапии, вокалотерапии . логоритмической гимнастики.**

Музыка является составной частью эстетического воспитания у/о школьника. Посредством музыки развивается чувство прекрасного и понимания красоты.

Что касается коррекционной школы, то здесь музыкальное искусство во всех его видах может не только решать эстетические и художественные задачи, но и способствовать коррекции дефектов и укреплению нервной системы олигофрена. Основным предметом музыкально-эстетического воспитания в коррекционной школе является урок музыки. В него входит целый ряд компонентов, составляющих единое целое.

Изучая влияние музыки на психику, выясняется, что музыка оказывает большое психотерапевтическое воздействие на организм ребенка. В наши дни ребенка окружает музыка разная по качеству и степени доступности, она звучит по радио и телевидению, в кино. Такое музыкальное окружение требует строжайшего контроля со стороны музыкантов- педагогов, чтобы оградить больных детей от вредного звучания, а следовательно и от травмирования.

Что же такое вредная музыка? Эта музыка насыщена шумовыми и ритмическими эффектами возбуждающего действия, надрывная, меланхоличная, слезливая. Из сказанного не следует, что я предлагаю слушать только классическую и серьезную музыку. Хорошая развлекательная музыка, спокойная, мелодичная, доступная детскому пониманию, может оказать положительное влияние на психику больного ребенка.

На уроках музыки я пользуюсь режимом, щадящим и охраняющим нервную систему учащихся, избегая их утомления и переутомления, которое ведет к перенапряжению. Щадящий метод крайне необходим больным детям, имеющим врожденную слабую нервную систему, перенесшим целый ряд инфекционных заболеваний.

Хорошо известно, что под влиянием музыки изменяются все физиологические показатели работы организма. В зависимости от характера и количества музыка может оказывать хорошее и плохое влияние на организм ребенка с ОВЗ. Конечно, в классе имеются ученики в различном фазовом состоянии; я исхожу в своей работе из состояния большинства учеников.

Учитываю также и возбудимость класса; если класс считается возбудимым, то я избегаю давать возбуждающую музыку - марши, быструю танцевальную музыку и песни, стараюсь давать успокаивающую музыку и песни в медленных темпах, в миноре, лирического характера, избегая резких звучаний, высоких регистров и т.д. Этими приемами достигается дисциплина на уроке, укрепляется нервная система и устраняется утомление обучающихся. Избегаю длительного использования однородных музыкальных средств: от инструментальной музыки к вокальной и наоборот.

Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «исцеление музыкой». Существует много определений понятия «музыкотерапия». Значительная часть ученых считают музыкотерапию вспомогательным средством терапии.

Под музыкально – творческой деятельностью понимается детское импровизационное творчество, которое возникает в индивидуальной или коллективной деятельности и направлено на раскрытие творческих способностей ребенка. В результате этой деятельности усилиями детей создается творческий продукт в виде мелодий, музыкально-ритмических движенийили инструментального сопровождения музыкальных произведений. Творческое проявление может быть реализовано и в освоении музыкальных, шумовых инструментов. Поиски детей могут быть направлены на «обследование» звуковых возможностей разных инструментов, выбор инструментов детского оркестра при инструментовке какого-либо произведения.

**Вокалотерапия**

Со времен самых древних цивилизаций человечества людям известна целительная сила отдельных звуков и звукосочетаний, произносимых собственным голосом. На Руси с помощью вокалотерапии издревле осуществлялось лечение.  
 Мелодика старинных русских фольклорных песен, порой построенная на 2-3-х нотах, поражает своим разнообразием и красотой. Она предлагает пройти путь от унисона до созвучий, учит гармонизации внешнего и внутреннего, настраивая организм и душу в соответствии с объективными законами.

Как вариант активной музыкотерапии может рассматриваться хоровое пение.

Пение благотворно действует на бронхо - лёгочную систему, почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце.

Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса. Это отличное средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения.

В процессе пения – сольного или хорового – укрепляется певческий аппарат, развивается дыхание, положение тела во время пения (певческая установка) способствует воспитанию хорошей осанки. Все это положительно влияет на общее состояние здоровья учащихся.

Забота о целенаправленном развитии детских голосов – необходимая составная часть работы с хором, ансамблем. В голосообразовании участвует ряд органов: орган слуха с его тонким устройством, сложная система голосового аппарата, органы дыхания. Они составляют одно целое, один комплекс, их деятельность строго согласована и подчинена центральной нервной системе.

После занятий вокалотерапией дыхание становиться более экономным, а, по утверждению ученых, от этого зависит работоспособность человека.

Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает и более качественное функционирование сердечнососудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, за счет которых происходит массаж внутренних органов.

О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания.

Если рассматривать лечебные звуки и звукосочетания с позиции музыкотерапии (то есть не столько в плане их произнесения, сколько в плане их «пропевания») то с учетом открытий в современной науки рекомендации в этой специфической области вокалотерапии будут следующими:

Гласные звуки:

А – снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

Э – улучшает работу головного мозга;

И – лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, «прочищает» нос;

О – оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

У – улучшает дыхание, стимулирует работу почек, мочевого пузыря, предстательной железы (у мужчин), матки и яичников (у женщин);

Ы – лечит уши, улучшает дыхание.

Звукосочетание:

ОМ – снижает кровяное давление;

АЙ, ПА – снижают боли в сердце;

УХ, ОХ, АХ – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных согласных звуков (лучше их пропевать):

В, Н, М – улучшает работу головного мозга;

С – лечит кишечник, сердце, легкие;

Ш – лечит печень;

Ч – улучшает дыхание;

К, Щ – лечат уши;

М – лечит сердечные заболевания.

**Ритмотерапия**

Ритмотерапия – 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.

Например:

1. Игра «Ритмическое эхо» - учитель дает ритмический рисунок, который все дети, хлопая в ладоши (играя на барабане) должны повторить.

2. Ритмизация собственных имен и фамилий.

3. Коллективная импрозизация ритма (исполнение доступных ритмических рисунков).

|  |
| --- |
| Специально подобранная музыка дозировано тренирует эмоциональный мир ребенка и повышает уровень иммунных процессов в организме, т.е. приводит к снижению заболеваемости, активизация деятельности правого полушария при музицировании, создание музыкальных образов приводит к оживлению эмоциональной сферы, что в свою очередь гасит доминантный очаг возбуждения, связанный с болезнью. Другими словами, музыка может стать одним из условий формирования здорового образа жизни, а оздоровительные занятия с использованием музыки дадут потрясающий эффект. Медленная музыка в стиле барокко (И.С.Бах, А. Вивальди) даёт ощущение устойчивости, порядка, безопасности, создаёт духовную, стимулирующую среду.  Музыка В.А.Моцарта отличается ясностью, элегантностью и прозрачностью. Она способна повышать концентрацию памяти и пространственное восприятие, хорошо воздействует на психику, полезна при многих соматических заболеваниях и язве желудка.  Музыка романтизма (Ф. Шуберт, П.И.Чайковский) подчеркивает выразительность и чувственность, часто пробуждает индивидуализм, мистицизм. Эта музыка активизирует симпатию и дружелюбность, снимает раздражительность и нервное напряжение.  Большое значение для сохранения физического и психологического здоровья детей имеет активизация их творческого потенциала, создание атмосферы поиска, радости, удовольствия, развитие детской индивидуальности, удовлетворение индивидуальных потребностей и интересов.  При рациональной организации уроки музыки способствуют снятию нервно-психических перегрузок, восстановлению положительного эмоционально-энергетического тонуса учащихся. На уроке необходимо применять и чередовать различные виды учебной деятельности: опрос, чтение, слушание, исполнение, рассматривание пособий, просмотр видеосюжетов, слайдов. Такой подход к ведению урока будет способствовать концентрации внимания, развитию познавательного интереса у учащихся к предмету "Музыка".  Благодаря исследователям, изучавшим психофизиологический аспект воздействия музыки, можно считать твердо установленными следующие факты:  - музыка оказывает заметное воздействие на минутный объём крови, частоту пульса, кровяное давление, уровень сахара в крови;  - повышает и понижает мышечный тонус;  - стимулирует появление эмоций;  - улучшает вербальные и арифметические способности;  - стимулирует процессы восприятия и памяти;   - активизирует творческое мышление.  Эту особенность оздоравливающего воздействия музыкальных произведений на организм человека можно использовать не только на уроках музыки, а и на всех других уроках во время физминуток или в заключительной части урока. |

|  |
| --- |
|  |

**Логоритмическая гимнастика**

Логоритмическая гимнастика – это форма активного отдыха, наиболее благоприятная для снятия напряжения после долгого сидения. Кратковременные физические упражнения 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. Логоритмические упражнения объединены в комплексы общеразвивающих упражнений, которые выполняются в положении стоя и сидя. В них задействованы все группы мышц, как шейного отдела, плечевого пояса, так и мышцы спины и ног; некоторые упражнения направлены на укрепление мышц брюшного пресса. «Двигательные» песенки направлены на то, чтобы дети не только радовались движениям, но и получали пользу для позвоночника и всех мышц своего тела.

Логоритмические упражнения сочетают в себе движения, речь и музыку.

Наример:

1. Логоритмическое упражнение «Аист» - тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей.

2. Песня - игра «Две подружки»

На болоте две подружки,  
Две зеленые лягушки  
Утром рано умывались,  
*(имитировать умывание)*

Полотенцем растирались.  
*(имитировать растирание спины полотенцем)*

Ножками топали,  
Ручками хлопали.  
Вправо-влево наклонялись  
И обратно возвращались.  
*(имитировать движения, указанные в тексте)*

Вот здоровья в чем секрет:  
Всем друзьям - физкульт-привет!  
*(резко поднять руки вверх)*

ВЫВОД

И как мы видим – уроки музыки неразрывно связаны со здоровьесберегающими технологиями. Здоровьесберегающие технологии призваны воспитывать, стимулировать у детей желание жить, быть здоровыми, учить их ощущать радость от каждого прожитого дня; показывать им, что жизнь - это прекрасно, вызывать у них позитивную самооценку.

Как мы видим, благодаря исследователям, изучавшим психофизиологический аспект воздействия музыки, можно считать твердо установленными следующие факты:

### - музыка оказывает заметное воздействие на минутный объём крови, частоту пульса, кровяное давление, уровень сахара в крови;

### - повышает и понижает мышечный тонус;

### - стимулирует появление эмоций;

**-** улучшает вербальные и арифметические способности;

- стимулирует процессы восприятия и памяти;

 - активизирует творческое мышление.

Эту особенность оздоравливающего воздействия музыкальных произведений на организм человека можно использовать не только на уроках музыки, а и на всех других уроках во время физминуток или в заключительной части урока.