МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»

**Здоровьесберегающие технологии**

**на уроках музыки**

«РИТМОТЕРАПИЯ»

учитель музыки

В.П. Фабриков

Кандалакша, 2010

**«Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребёнка - …это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».**

В.А. Сухомлинский

Во многих документах Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе и Федеральном государственном образовательном стандарте подчёркивается, что одним из необходимых достижений нового, современного качества общего образования является создание в учебных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся**.**

В формировании и развитии нравственного, эмоционального здоровья обучающихся, важную роль играют уроки искусства. Применение на уроках современных образовательных технологий позволяет обучать детей с разными типами мышления, памяти, мотивации, с особенностями нервной системы и пр., создавать оптимальные условия для успешного обучения, комфортного пребывания обучающихся в школе.Опираясь в работе на эти нормативные документы, в своей педагогической деятельности использую следующие здоровьесберегающие технологии:

**Ритмотерапия**

Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребенка. Движение и танец помогают детям быстро и легко подружиться, что даёт определенный психотерапевтический эффект.В зависимости от дня неделия подбираю ритмические и музыкально-ритмические упражнения, влияющие на уровень двигательной активности обучающихся.

Потребность в проведении ритмотерапии возникает и тогда, когда в разучиваемом произведении не получается тот или иной ритмический рисунок. Иногда заведомо трудное место подготавливают специальными ритмическими упражнениями, а уже потом разучивают. Для получения наибольшей эффективности полезно включать эти упражнения для музицирования на детских шумовых инструментах. Активизируя в целом организм детей, содействуя выпрямлению и разгрузке позвоночника, музыкально – ритмические минутки способствуют улучшению здоровья.

**Цель:**

Обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Задача:**

Создать полноценные условия для сохранения здоровья детей, развить интерес к занятиям, включающим здоровьесберегающие технологии, внедрить эти технологии в образовательный процесс и закрепить навыки и умения детей, с целью улучшения физического здоровья, голосовых и музыкальных данных, а так же здоровья психики ребенка и комфортного состояния в образовательном процессе.

1. **Ритмические упражнения:**
2. «Ритмическое эхо».

Учитель дает ритмический рисунок, который все дети, хлопая в ладоши, пытаются повторить.

1. Ритмизация собственных имен и фамилий.
2. Ритмизация движений человека (например, спокойный шаг, рубка дров, гребля).
3. Ритмизация движения транспорта.
4. Ритмизация движений различных животных.
5. Коллективная импровизация ритма к звучащему маршу.
6. «Ладушки».

Эта игра хорошо развивает не только чувство ритма, но и произвольное внимание и координацию движений.

1. **Музыкально-ритмические упражнения**
2. **«Прогулка по сказочному лесу»**.

(Н. Римский-Корсаков.Ария Февронии из первого акта оперы «Сказание о невидимом граде Китеже»). Шаги в медленном темпе, представить вокруг себя красивый пейзаж, великолепную природу.

1. **«Праздничный марш».**

(Н. Римский-Корсаков.Вступление к первому акту оперы «Сказка о царе Салтане»). Представить себя идущим на праздник в нарядной одежде. Идти уверенным шагом, спина прямая, голова приподнята.

1. **«Порхающая бабочка»**

(А. Дворжак.«Юмореска»). Идти легким пружинистым шагом или приседать со взмахом рук, изображая бабочку.

1. **«Зеркало»** (в парах).

Один делает произвольные ритмические движения, другой повторяет их в зеркальном отражении.

1. **«Делай, как я».**

Дети повторяют произвольные движения, которые выполняет ведущий. Каждый ребенок должен побывать в роли ведущего, показывая разные движения.

1. **«Вечное движение».**

Групповая композиция, исполняемая под современную танцевальную музыку. Каждый ребенок придумывает собственное оригинальное движение.

1. **«Стоп-кадр».**

Дети исполняют произвольный танец, во время которого внезапно дается команда: «Стоп!» Следует замереть, проанализировать свое мышечное состояние и подумать, какое внутреннее состояние оно могло бы выражать. Повторяющиеся позы говорят о бедном репертуаре физических движений и скудости эмоций.

**Список использованной литературы**

1. Журнал «Образование в современной школе» №9 (70). 2005 С.15-17.

2. Зимняя И. А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования / И. А. Зимняя // Высшее образование сегодня. – 2003.

3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – Москва, «ВАКО», – 2004 г .

4. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. - М.: Владос, – 2000 г .