**Плотникова Ольга Владимировна**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска средняя общеобразовательная школа № 27.

**Здоровьесберегающие технологии на уроках музыки.**

*«Музыка не только фактор облагораживающий,*

*воспитательный, музыка-целитель здоровья.»*

*Владимир Михайлович Бехтерев.*

 *Сегодня перед школой стоит важная задача-создание условий для сохранения здоровья учащихся, т.е. разработка мер по здоровьесбережению, внедрения здоровьесерегающих технологий в образовательный процесс. В нашем веке телефонов и компьютеров, считаю, что именно классическая музыка очень необходима человеку. И где, как не на уроках музыки подрастающее поколение может получить эту радость общения с музыкой. Музыка помогает учащимся не только познать мир, воспитать художественный вкус, творческое воображение, любовь к жизни, к человеку, к природе и своей Родине, но и очень положительно влиять на наше здоровье.*

 *Одна из основных задач на уроках музыки, снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально-энергетический тонус учащихся. К здовьесберегающим технологиям относятся педагогические приёмы, методы, технологии, использование которых в образовательном процессе идёт на пользу здоровью учащихся и которые не наносят прямого или косвенного вреда. Восприятие музыки- это и есть основная форма музыкальной психотерапии. Например, на уроке в 3 классе, тема которого «Утро» Эдвард Григ, после первого прослушивания и обсуждения произведения, я предлагаю детям встать и представить себе, что они семена от красивых цветов. Цветок себе ребёнок представляет сам. Дети садятся на корточки между партами (семена посадили в грядку), затем включается музыка «Утро» и дети соответственно музыке начинают подниматься (прорастают росточки). Дальше росточки качает ветер, появляется первый лепесток, расправляется, поднимается и т. д. В конце произведения дети поднимают руки, чуть разводят их в стороны (бутон цветка распустился) и покачиваются. В результате у учащихся появляются улыбки, поднимается настроение, они не только почувствовали пробуждение природы в музыке, но и получили хороший психо-эмоциональный заряд.*

 *Но самый большой эффект на человека оказывают мелодии В. А. Моцарта. Прослушивание музыки этого композитора активизирует практически всю кору головного мозга. Как образно выразились учёные, практически вся кора головного мозга начинала светиться. Описывается ряд экспериментов, которые подтверждают то, что под влиянием музыки вода изменяет свою структуру-вид молекулы. Результаты поразили весь мир: влияние музыки на воду положительного содержания создаёт правильные чёткие кристаллы, каждая грань которых подчинена определённым законам. Симфония № 40 Моцарта способствовала образованию красивейшей структуры, которая напоминает лучи в виде перьев птиц. Музыка Моцарта-лучшая психотерапия на уроке.*

 *Пение весёлых песен помогает при сердечных недугах, способствует долголетию. Плюс это ещё и дыхательная гимнастика, что способствует хорошему кровообращению головного мозга.*

 *Исследователями также отмечено заметное влияние музыкально-ритмических игр на формирование у детей, хороших способностей к восприятию информации и способностью концентрировать внимание. Игра на музыкальных инструментах-это полёт фантазии, свобода самовыражения, радость. Поэтому, я часто в начальной школе в урок музыки планирую игру на шумовых музыкальных инструментах.*

 *Музыкальная терапия может стать эффективным методом лечения школьных неврозов, которые сегодня всё больше поражают учащихся, как в процессе получения образования, так и в современной жизни вообще. В этой связи представляются уникальными возможности урока музыки как средства реализации здоровьесберегающих технологий. «Музыка способна оказывать известное воздействие на этическую сторону души; и раз музыка обладает такими свойствами, она должна быть включена в число предметов воспитания молодёжи» Аристотель.*