

# ГБОУ СОШ с. Красносамарское СП ДШИ

## ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

на тему: «Реализация здоровьесберегающих технологий на занятиях в ДШИ на примере "вокального инструментального ансамбля"»

Выполнил: Сечин Алексей Алексеевич,  
ПДО, СП ДОД ДШИ ГБОУ СОШ  
с. Красносамарское, Самарская область

Самара 2014г.

## Оглавление

### 1. Вводная часть

- Что такое здоровьесберегающие технологии? В чем их актуальность?....3
- Цель и задачи. ....3
- Ожидаемые результаты.....3

### 2. Основная часть

- Реализация здоровьесберегающих технологий на занятиях в вокальном инструментальном ансамбле.....6
- Принципы здоровьесбережения.....6
- Оздоровительные паузы.....9
- Пение как метод здоровьесбережения.....9

### 3. Заключение

- Выводы.....10

### 4. Список литературы

- Информационные источники.....11

## **Введение**

Что же такое здоровьесберегающие образовательные технологии? Под здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ) можно понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья обучающихся. К здоровьесберегающим технологиям относятся педагогические приемы, методы и технологии, которые не наносят вреда здоровью учащихся и педагогов. Обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном процессе. Особенность и актуальность данных технологий состоит в их рациональности, совместной организации деятельности педагога и учащихся, без которых невозможно достичь эффективности обучения.

**Цель уроков** здоровьесберегающих технологий – обеспечить ученику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе.

**Задачи уроков** : снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально – энергетический тонус обучающихся. Создавать условия для сохранения здоровья детей, то есть разрабатывать меры по сбережению здоровья. Внедрять здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс.

### **Ожидаемые результаты.**

- повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей
- стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка
- повышение уровня речевого развития
- снижение уровня заболеваемости
- стабильность физической и умственной работоспособности

То, что музыка благоприятно воздействует на организм человека, знают все. Давайте вспомним, что мы делаем, когда у нас хорошее настроение? Чаще всего начинаете напевать любимые песни. Существует средство, с помощью которого можно уменьшить разрушительное действие стресса – это музыка. О целебных свойствах музыки было известно издавна. Все научные труды только

подтверждают то, что музыкальное искусство наряду с выполнением воспитательно-эстетических функций, обладает мощным оздоровительно-развивающим потенциалом. В лечебных целях музыку применяют, так как приятные эмоции, вызываемые мелодиями, повышают активность коры головного мозга, улучшают обмены веществ, стимулируют дыхание и кровообращение. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений усиливают внимание, тонизируют центральную нервную систему. При этом в активную нервную деятельность вовлекаются дополнительные нервные клетки, которые снимают нагрузку с уже работающих звеньев этой системы.

Первым, кто научно объяснил лечебный эффект музыки, был Пифагор. В III веке до нашей эры в Парфянском царстве был создан музыкально-медицинский центр, где с помощью специально подобранных мелодий лечили от тоски, нервных расстройств, сердечных болей.

Выдающийся русский психоневролог, академик В.М. Бехтерев считал, что музыка положительно влияет на дыхание, устраняет растущую усталость и придаёт физическую бодрость.

С 1969 года в Швеции существует музыкально-терапевтическое общество. Результатами работы этого общества и учёных мира стали интересные открытия. Например, звуки колокола, содержащие резонансное ультразвуковое излучение, за считанные секунды убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа, а духовная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя.

Если сравнивать музыку с лекарствами, то духовная музыка - анальгетик в мире звуков, то есть она облегчает боль. Пение весёлых песен помогает при сердечных недугах, способствует долголетию. Но самый большой эффект на человека оказывают мелодии В.А. Моцарта. Доказано, что музыка Моцарта полезна при многих соматических заболеваниях и язве желудка. Этот музыкальный феномен, до конца ещё не объяснённый, так и назвали – «эффект Моцарта».

Учёные установили, что струнные инструменты наиболее эффективны при болезнях сердца. Так, например, кларнет улучшает работу кровеносных сосудов, а флейта оказывает положительное воздействие на лёгкие и бронхи, труба же эффективна при радикулитах и невритах. Музыкальная терапия используется даже для лечения сахарного диабета!

Исследования доказали, что музыкальные вибрации оказывают благотворное влияние на весь организм, особенно на костную структуру, щитовидную железу, массируют внутренние органы, достигая глубоко лежащие ткани, стимулируя в них кровообращение. Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов – мозговых биохимических веществ, помогающих справляться с болью и стрессом.

Медленная музыка в стиле барокко (И.С. Бах, А. Вивальди) даёт ощущение устойчивости, порядка, безопасности, создаёт духовную, стимулирующую среду.

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.

Если мучают головные боли, то в качестве лекарственного средства можно использовать «Полонез» Огинского, а улучшит работу сердца «Элегия» Рахманинова.

А нам, людям XXI века, известно, что специально подобранная музыка тренирует эмоциональный мир и взрослого, и ребенка, повышает уровень иммунных процессов в организме, т.е. приводит к снижению заболеваемости.

## Основная часть

### Реализация здоровьесберегающих технологий на занятиях в вокальном инструментальном ансамбле.

На занятиях в вокальном инструментальном ансамбле виды деятельности учащихся разнообразны. Постигание одного и того же музыкального произведения подразумевает различные формы общения учащихся с музыкой: эмоциональное восприятие (слушание музыки), исполнительская деятельность (пение), (игра), пластическое интонирование (музыкально-ритмические движения). Таким образом, созданы условия для соблюдения принципов здоровьесбережения.

**Принцип двигательной активности** (разработка уроков в режиме двигательной активности). Используются средства, организующие процесс усвоения предметного содержания обучения. Разнообразные упражнения такие как: «Средства музыкальной выразительности: темп, лад, ритм, регистр», «Инструменты и их группы», «Дружно танцуем мы»), совмещенные с выполнением учебных заданий.

**Принцип оздоровительного режима** (организация обучения в режиме динамических поз: чередование сидения, стояния и передвижения по классу). Использование музыкально-ритмических движений, ритмопластики, даёт ребёнку возможность овладевать не только навыками творческого осмысления музыки, её телесного выражения, но и разнообразными двигательными навыками .

**Принцип формирования правильной осанки и навыков рационального дыхания.** Движение под музыку является одним из приемов освоения и закрепления ключевых и частных знаний музыкального искусства, а также одним из приемов контроля этого освоения. Музыкально-ритмические движения активизируют деятельность обучающихся на уроках музыки, влияют на личность ребенка, давая выход к самовыражению, помогают добиться эмоциональной разрядки.

На занятиях в вокальном инструментальном ансамбле (на физ минутке) используются простейшие движения, которые можно исполнить на уроке. Эти

движения понятны и доступны всем обучающимся такие как: маршировать под музыку, движение рук(показ фраз), элементарные танцевальные движения, игра на воображаемых музыкальных инструментах, графическое изображение музыки, свободное дирижирование и др. В основе этих движений лежат следующие музыкально-двигательные задания: показ пульса , ритмического рисунка (чередование различных длительностей), показ фразировки. С помощью этих заданий можно определить темп, динамику, различные штрихи. Благодаря им на занятиях в вокальном инструментальном ансамбле решается целый ряд важных задач воспитания, образования и развития: усвоение основных знаний, освоение музыкальных инструментов, осмысление закономерностей музыкального искусства, постижение музыкального языка, средств его выразительности и их значение, развитие музыкальности, формирование двигательной сферы и т.п.

Говоря о роли музыкально- ритмических движений на уроке, нужно отметить, что их применение чаще всего превращается в эмоциональные центры, кульминации уроков, а, следовательно, исключает на занятиях равнодушие. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают обучающимся быстро и легко подружиться с другими детьми, а также дает определенный психотерапевтический эффект.

Рассмотрим некоторые виды музыкально-ритмических движений и их значение на занятиях в вокальном инструментальном ансамбле в первом классе.

Марширование. На уроках использую марши С.Прокофьева, Э.Грига, Ф.Шуберта, А.Хачатуряна, Г.Эйслера. и др. композиторов. Обучающиеся не только маршируют, но и показывают динамику, разный пульс движений, разные виды марша (марш из оперы, балета, игрушечный). Обучающиеся выделяют главную интонацию движением, определяют изобразительность и выразительность жанра. Этот вид движения – самый доступный для исполнения, поэтому на занятиях в вокальном инструментальном ансамбле он используется более активно, являясь организующим началом и завершающим аккордом урока в

ДШИ. Разнообразные приемы работы над маршем помогают осознать особенности жанра (четкость, равномерность); ощущать вступления и завершения; через движения показывают изменения динамики.

Рассмотрим урок: тема “Интонация”. Слушаем. Определяем признаки жанра. Выделяем особенности танцевального марша. Определяем главную интонацию, под которую можно встать с мест и маршировать. Выделяем регистровое различие частей.

Средний регистр – встают девочки (1 часть произведения).

Высокий регистр – встают мальчики (2 часть произведения).

Встав, обучающиеся маршируют на месте.

Средний регистр – мальчики начинают движение на выход, за ними – девочки (3 часть произведения). Движение рук - этот вид движения требует внимания, помогает выработке навыков вокально-хоровой работы, средств выразительности (темп, динамика), изобразительности в музыке. Например “Во поле береза стояла” – показ фраз руками помогает работе над высокой певческой позицией – кантиленой, дыханием, мягкой атакой, одновременным вступлением и окончанием фраз. “Уж как шла лиса” – движение руками передать шаг лисы, мягкость ее жестов, что помогает формированию мягкой атаки, кантлене, верному звукообразованию, чистому интонированию большой секунды. “Карусель” – круговое движение руки подчеркивает изобразительность в музыке, передает движение мелодии и способствует формированию вокально-хоровых навыков.

Танцевальные движения - уже с первых уроков обучающиеся показывают движением разнообразие видов жанра- танец “Вальс” – покачивание головы, корпуса. “Полька” – выделение акцента хлопками, отбиванием воображаемого мяча. Хоровод “Со вьюном я хожу” – помогает освоению особенностей народных песен-танцев, выработки чувства ритма. Необходимо подчеркнуть особенности жанра – танец; осознать разнообразие их видов и особенностей.

На уроках учащиеся учатся управлять дыханием. Дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет



человека от многих болезней. Если ребята взволнованы им дается упражнение “Медленный выдох”, которое помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Основная цель – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции. Артикуляционная гимнастика – способствует тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве. В результате повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

### **Оздоровительные паузы**

На занятиях в вокальном инструментальном ансамбле необходимо, проводить небольшие оздоровительные паузы во время уроков. Используются упражнения:

1. Сесть удобнее на стуле. Сделать 3–4 вдоха и выдоха, удлинить выдох. Медленно настроиться на паузу отдыха.
2. Ладонь о ладонь растереть до появления тепла, помассировать пальцы. Согретыми ладонями растереть ушные раковины. Затем пальцами более тщательно помассировать им миллиметр за миллиметром. Указательные пальцы вставить в ушные раковины и повибрировать ими, как бы освобождая от воды.
3. Носом и подбородком проделать в воздухе различные предметы, фигуры и так далее, пишем добрые слова. При этом двигать шею плавно. Без рывков и излишнего напряжения. Туловище держать неподвижно, спину прямо. Это упражнение улучшает кровообращение головного мозга, работу шейных позвонков.
4. “Поза дерева”. Стоя или сидя, ноги вместе, руки опущены, спина прямая. Плавно поднять руки вверх. Потянуться всем телом. Внимание – на позвоночнике. Дыхание произвольное, спокойное. Вытягиваясь вверх, представить крепкое, сильное дерево. Оно корнями глубоко вросло в землю. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Это упражнение можно изменять изображая пальцами листочки, медленно шелестящие под тихим спокойным ветерком.

### **Пение как метод здоровьесбережения**

Пение является для нас методом, регулирующим дыхание, развивающим

легкие и расширяющим грудную клетку, а также помогающим вырабатывать плавную и полновзвучную речь. Пение не только форма обучения музыке, способ организации досуга и различных мероприятий, но это еще и мощный оздоровительный фактор, обеспечивающий эффективность воздействия на организм поющих. В выборе песни, для исполнителя в ансамбле, учитываются ряд обстоятельств: содержание и текст песни, темп ее, диапазон, длительность фраз.

### **Заключение**

Результатами этой музыкально – оздоровительной работы являются: Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей; Стабильность эмоционального благополучия каждого ученика; Повышение уровня речевого развития; снижение уровня заболеваемости; стабильность физической и умственной работоспособности во всех сезонах года, не зависимо от погоды.

В работе по здоровьесберегающим образовательным технологиям показано, что преподавание занятий в вокальном инструментальном ансамбле имеет большое значение в сбережении здоровья детей, а также влияет на эмоциональное состояние учеников. Главной задачей занятий в вокальном инструментальном ансамбле -это снятие нервно-психической перегрузки, восстановления положительного эмоционально-энергетического тонуса учащихся с помощью дыхательных упражнений, пения различных песен, разучивание различных произведений, изучение музыкальных инструментов, проведения различных игр на уроках, а также проведения внеклассных мероприятий.

Вывод:

- повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей
- стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка
- повышение уровня речевого развития
- снижение уровня заболеваемости
- стабильность физической и умственной работоспособности

## Список литературы

### *Информационное обеспечение обучения*

- Болотова Е. Нормативно-правовая база современного урока // Народное образование. – 2009. – № 9. – С. 118.
- Бухаркина М. Ю., Полат Е. С. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования: Учебное пособие / под ред. Е. С. Полат. – М. : Изд. Центр «Академия», 2010. – 368 с.
- Григорьев Д. В., Кулешова И. В., Степанов П. В. Воспитательная система школы: от А до Я. – М. : Просвещение, 2006.
- Данилюк А. Я., Кондаков А. М., Тишков В. А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. – М. : Просвещение, 2009. – 24с. – (Стандарты второго поколения).
- Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли : пособие для учителя / А. Г. Асмолов [и др.]; под ред. А. Г. Асмолова – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2010. – 152 с.
- Колеченко А. К. Энциклопедия педагогических технологий: пособие для преподавателей. – СПб.: Каро, 2009. – 367 с.

### **Нормативные документ**

1. Закон РФ об образовании
2. Конституция Российской Федерации. М., 1996. - 80 с.
3. Концепция федеральных государственных образовательных стандартов общего образования: проект / Рос. акад. образования; под ред. А. М. Кондакова, А. А. Кузнецова. – М.: Просвещение, 2008.
4. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"
5. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников: утв. приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106.

- б. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся (приказ Минобрнауки России от 28.12. 2010г. № 2106)

**Интернет ресурсы:**

- <http://www.mon.gov.ru> – сайт Министерства образования и науки РФ
- <http://samregion.edu.ru> - сайт Министерства образования и науки Самарской области

**Дополнительные источники**

1. Баева И.А., Волкова И.А., Лактионова Е.Б. Психологическая безопасность образовательной среды: Учебное пособие / Под ред. И.А. Баевой.М.: Эконом-Информ, 2009. 248 с.
2. Шмелькова Л. В. Требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся вопросах и ответах // Администратор образования. – 2011. – № 10. – С.

