

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 12  
Курского муниципального района Ставропольского края

**«Компетентность  
учителя музыки  
в действенной заботе  
о здоровье  
учащихся»**

**Автор:** учитель музыки  
МКОУ СОШ № 12  
Османова  
Мадина Юрьевна

2017 г.

Компетентность учителя музыки – это личное качество, которое проявляется только в профессиональной деятельности. Учитель тоже должен знать не только «что» делать, но и «как» это сделать.

Иногда компетентность отождествляется с мастерством и профессионализмом. Основой мастерства становится практический опыт. Но не любой опыт является источником профессионального мастерства, а только такой, который осмыслен с точки зрения его сущности, целей и технологии деятельности. Педагогическое мастерство – это сплав личностно-деловых качеств и профессиональной компетентности педагога.

*«Прежде чем сделать ребенка умным,  
сделай его здоровым и крепким»*

Жан – Жак Руссо

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, который не только отражает настоящую ситуацию, но и даёт прогноз на будущее.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Всероссийские исследования показывают увеличение заболеваемости детей по всем классам болезней уже в раннем возрасте. Вот почему возникла необходимость в исследовании знаний детей о здоровье, в целом, о собственном здоровье, в частности, о здоровом образе жизни.

Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников. Актуальным является и вопрос о состоянии здоровья педагогов, работающих в школе. Учитель занимает одно из центральных мест в жизни учащихся. Он олицетворяет для них всё то новое и важное, что вошло в жизнь в связи с приходом в школу. Пытаясь установить взаимосвязь между отношением учителя к своему здоровью, его потребностью в соблюдении здорового образа жизни и реализацией соответствующего воспитательного воздействия на своих учеников, на практике мы сталкиваемся с тем, что сами учителя открыто говорят о том, что они не могут быть примером в ведении здорового образа жизни для своих воспитанников.

Чем ниже уровень грамотности педагога в вопросах сохранения и укрепления здоровья, тем менее эффективно педагогическое воздействие на учащихся. Педагог должен обладать важными профессиональными качествами, позволяющими генерировать плодотворные педагогические идеи и обеспечивающими положительные педагогические результаты. Среди этих качеств можно выделить высокий уровень профессионально-этической, коммуникативной, рефлексивной культуры; способность к формированию и развитию личностных креативных качеств; знания формирования и функционирования психических процессов, состояний и свойств личности, процессов обучения и воспитания, познания других людей и самопознания, творческого совершенствования человека; основ здоровья, здорового образа жизни (ЗОЖ); владение знаниями основ проектирования и моделирования здоровьесберегающих технологий в

учебных программах и мероприятиях; умение прогнозировать результаты собственной деятельности, а также способность к выработке индивидуального стиля педагогической деятельности.

Урок музыки сам по себе – здоровьесберегающая технология. Особенностью урока музыки является организация разных форм музыкальной деятельности школьников.

**Вокалотерапия.**

Большое внимание на уроках музыки уделяется воспитанию и развитию детских голосов. Голос, которым поют наши учащиеся, должен литься свободно, без напряжения и крика, быть естественным и выразительным.

**ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ**

(кроме звуков <Е> и <Ё>):

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

<И> – лечит глаза, уши, тонкий кишечник, стимулирует сердечную деятельность, “очищает” нос;

<О> – оживляет деятельность поджелудочной железы, способствует устранению проблем с сердцем;

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

<Ы> – лечит уши, улучшает дыхание;

<Э> – улучшает работу головного мозга.

**Логоритмика.**

Логоритмическая гимнастика является одной из форм активного отдыха, наиболее благоприятного для снятия напряжения после долгого сидения. Двигательные паузы просто жизненно необходимы для детей младшего школьного возраста. Кратковременные физические упражнения под музыку, вызывая возбуждение других отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов. Логоритмические упражнения объединены в комплексы общеразвивающих упражнений, которые выполняются в положении стоя и сидя. Активизируя в целом организм детей, содействуя выпрямлению и разгрузке позвоночника, музыкально – ритмические минутки способствуют улучшению здоровья детей.

А) «Просыпайся» «Бубенчики» ; - ритмические попевки с движением;

Б) «Горошина» - организация эмоционального подъёма;

В) «Эхо» - музыкальная коммуникация;

Г) «Подуем высоко» «Художник » ; - речевое дыхание;

Е) «Гусята» «Курица» упр. для развития мелкой моторики и мимических движений;

З) « Бежали мимо речки» «Два кота» - работа в парах, ритмические песни - игры

И) «Коммуникативный вальс» Е. Геталова;

К) «Поезд едет не спеша» - связка переход ;

**Ритмотерапия.**

Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает

нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребёнка. Движение и танец помогают школьнику легко устанавливать – дружеские связи с другими детьми, а это также даёт определенный психотерапевтический эффект.

- А) « Мы идём с тобой по кругу» - Коммуникативные хороводы;
- Б) « Крокодил» песня –игра на отработку координации;
- В) «Пэгги» Песня – танец – коммуникативный танец
- Г) «Колобок» - работа с предметом ( цветные массажные мячики)

4. Этап усвоения новых знаний:

Ритмический оркестр С. Рахманинов « Итальянская полька» - игра на шумовых инструментах ( ложки, бубенцы)

5. Этап повторения и обобщения пройденного

6. Подведение итогов ;

7. Прощание - пение с движением.

### **Музыкотерапия.**

Музыка существует в нашей жизни как живое знание и представление человека о самом себе, как средство самопознания и самовыражения. Восприятие и понимание музыки заключается в ощущении её связками, мышцами, движением, дыханием. Основной акцент ставится на приобщении детей к произведениям высокого музыкального искусства: произведения « золотого фонда» музыкальной культуры неоднократно повторяются на разных этапах обучения школьников. Для того, чтобы музыка подействовала на ученика наибольшим образом, его необходимо для этого специально настроить и подготовить.

Настройка заключается в том, что надо сесть в удобной позе, расслабиться и сосредоточиться на звуках музыки. Их нельзя слушать без должного внимания, отвлекаясь при этом на какие-либо посторонние дела. Пластические импровизации продолжают линию развития эмоционального отклика детей на музыку. Чаще всего для пластических импровизаций и этюдов учителем музыки подбираются музыкальные сочинения, имеющие программное содержание, или такие, в которых ярко и наглядно раскрывается музыкальный образ.

Встать прямо, вдохнуть (лучше через нос) побольше воздуха и считать вслух, пока не кончится воздух. Постараться, чтобы с каждым словом воздуха выходило немного, «придерживать» его внутри себя.

Поставить зажженную свечу так, чтобы поющий мог, не меняя положения головы, задуть ее. Огонек должен находиться на небольшом расстоянии от губ поющего и на одном уровне с ним. Петь так, чтобы огонек оставался почти неподвижным.

Набрать носом воздух (постараться, чтобы он дошел до живота) и медленно выдыхать со звуком «сс...». Время выдоха должно составлять примерно 20 секунд.

Дуть на ложку горячего супа, на легкое перышко или надувать воздушный шар.

Глубокий вдох: вдыхать запах земляники, аромат любимых цветов (только через нос).

Упражнение «Аромат цветов». Основано на принципах дыхательной терапии. Под звуки музыки при взмахе «волшебной» палочки дети медленно вдыхают воздух носом, не поднимая плеч. Задержав дыхание на вершине вдоха, затем, при повторном взмахе «волшебной» палочки, медленно выдыхают воздух. При этом внимание фиксируется на мышцах живота. Во время вдоха живот слегка выпячивается, а при выдохе втягивается внутрь.

### **Фольклорная арттерапия.**

При сохранении «золотого фонда» композиторов – классиков и детского песенного репертуара необходимо усилить аспект изучения музыкального фольклора. Все средства традиционной культуры направлены на формирование сильной, творческой,

жизнеспособной личности, а также особой среды «устойчивой духовности» как одного из важнейших факторов заблаговременной профилактики наркомании и ВИЧ.

В фольклоре действительно есть врачующее начало. Неоценимые музыкально-педагогические достоинства фольклорного материала.

Напевы народных песен рождались как естественные проявления психофизических состояний человека, его природных физиологических возможностей.

В народных детских песнях особенно заметна непосредственная связь с речевым интонированием. Благодаря естественности и органичности, народных попевок достаточно быстро налаживается координация голоса и слуха, что незамедлительно сказывается на точности интонирования.

Традиционные детские песни развивают у детей не только музыкальный слух и память, но и их лёгкие, дыхание, голосовой аппарат. Упражнения в выразительном, чётком, эмоционально ярком произнесении и пропевании народно-поэтических текстов развивают голос, повышают речевую и певческую культуру. Предлагаю использование фольклорных материалов и упражнений, предложенных Л.Д. Назаровой в книге «Фольклорная арттерапия».

Например, арт-терапевтическое упражнение «Гармошка»:

Спина прямая, делается глубокий вдох и плавный озвученный выдох. Во время вдоха ребра (гармошка) расходятся в стороны, а во время выдоха ребра медленно возвращаются в исходное положение.

Арт-терапевтическое упражнение «Кто на чем играет?»:

Дети с завязанными глазами друг за другом должны угадать названия звучащих поочередно народных музыкальных инструментов.

### **Терапия творчеством.**

Исследования учёных всё чаще напоминают, что человек по своей природе творец. Творчество требует от человека координации всех нравственных сил, и этот всплеск активности благотворно воздействует на психику человека, а значит, и на его физическое здоровье, то есть творческий процесс исцеляет.

Творческие задания направлены на расширение репертуара доступных ребёнку эмоциональных переживаний. Для этого необходимо сочинить собственную мелодию, которая соответствовала бы заданному образу. На уроках музыки широко используется инструментальное музицирование – включение простейших музыкальных инструментов, изготовленных своими руками, в процесс исполнения. Стоит задача развития координации простейших движений при игре на музыкальных инструментах (ложках, свистульках, бубенчиках, маракасах и других)

Более сложной и совершенной формой инструментального музицирования является шумовой оркестр, в основе которого – опора на ритм, ритмическую композицию. Звучащие жесты – это игра звуками своего тела: хлопки, шлепки, притопы, щелчки, цоканье и другое. Использование звучащих жестов вносит элемент движения, так необходимого ощущения музыки и для освоения детьми её ритма. Голоса детей могут использоваться подобно инструментальным тембрам для различной звукоокрасочной игры, создание различных звуковых эффектов с участием языка, губ, мышц гортани, щёк: свист, шипение, кряхтение, цоканье, вдохи, выдохи, возгласы- их огромный арсенал с первых же занятий образует активный «инструментальный» словарь ребёнка. Эти имитации способствуют развитию звуковысотного и ритмического слуха, чувства формы, активности внимания, быстроты реакции, памяти.

### **Сказкотерапия.**

В нахождении способов решения детьми своих психологических проблем большое место занимает сказка. Сказка открывает ребёнку перспективы собственного роста, дарит

надежду и мечты - предощущение будущего, становится неким духовным оберегом детства. Огромные возможности для душевного здоровья младших школьников имеет музыкальная сказка или сказка в музыке.

Музыкальная терапия смыкается со сказкотерапией, прежде всего, через музыкальные образы сказочных героев, сказочные темы и сюжеты в музыке. Специалисты в области сказкотерапии (прежде всего Т.Д. Зинкевич) отмечают, что сказка так же многогранна, как и жизнь. Именно это делает сказку эффективным психотерапевтическим, воспитательным и развивающим средством. Психолого-педагогический потенциал сказок, по мнению Т.Д. Зинкевич, состоит в возможности развития личности ребёнка и определяется следующими её особенностями:

- в сказках нет дидактики, нравочений, определённости места и времени действия;
- сказка – это кладёзь мудрости, образец метафоричности языка и образного восприятия мира;
- сказка помогает понять, как нужно поступать в реальной жизни, как выходить победителем из сложных ситуаций, как побеждать зло.

*Например:*

Сделайте глубокий вдох и выдох. Теперь мы можем перенестись в другой мир. Мир удивительной сказочной страны и послушать одну из её историй.

Однажды после сильного дождя, умытое озеро замерло в ожидании чуда. Никого из людей не было вокруг. Казалось, время остановилось. Но вдруг... из полураскрытых цветов, растущих на берегу, вылетели маленькие крылатые существа. Они стряхивали с себя дождевые капли и перемигивались друг с другом. Конечно, это были лесные эльфы. Они взяли за руки и со смехом полетели к озеру.

От глади воды поднимался пар. И эльфы принялись играть в прятки то теряя, то находя друг друга.

Их звонкий смех разбудил русалок, дремавших под шум дождя на дне озера, Они выглянули из воды и зажмурились. Дело в том, что смешинки эльфов превращались в радужные искорки, которых стало так много, что воздух вокруг светился.

Выглянули из норы гномы, чтобы вдохнуть последождевую свежесть. Их тоже поразили смешинки-искорки. Гномы подумали, что их драгоценные камни научились лететь и обеспокоились этим. Еще бы! Все их сокровища могли разом разлететься! Гномы принялись ловить искорки и складывать их в мешки.

Это так развеселило эльфов, что искрящихся смешинок становилось больше и больше. Вскоре часть их осела на берегу и превратилась в маленький огонек.

Огонек поселился в корнях старого дерева и своим теплом отогрел их.

Так после дождя ожил чудесный мир, и случайно попавший в это место странник мог бы сказать:

- Я знаю, что такое волшебство!

Обсуждение:

Какие чувства вызывает эта сказка?

Какие эпизоды сказки понравились?

Внутри каждого из вас живут чувства и мысли, и они позволяют вам увидеть окружающий мир по-разному. На наших занятиях я расскажу вам много интересных сказок. И все они будут волшебные, потому что после знакомства с ними, вы заметите, как изменились вы и окружающие вас люди.

**Улыбкотерапия.**

Медики считают, что здоровье школьников станет крепче и от улыбок учителей. В улыбающемся учителе дети видят друга, и учиться им нравится больше. Очень важна на уроке и улыбка самого ребёнка. Если ребёнок поёт и улыбается, то за счёт этого звук

становится светлым, чистым и свободным. Постепенно его качества переходят и на личность ребёнка в результате постоянной тренировки улыбки.

Коррекционно-развивающая работа.

Основная коррекционная задача учителя музыки - поднять настроение детей, снять эмоциональный дискомфорт. Главное и самое важное – это атмосфера урока. Увлечённость детей, их внутренний комфорт, раскованность, почти сразу пропадающий комплекс «я не умею» – это удивляет и привлекает. Возможность быть принятым окружающими без всяких условий позволяет ребёнку быть самим собой, проявлять свою индивидуальность.

Актуальное общение с музыкой является самым главным смыслом и итогом урока. Важно петь, играть, двигаться, придумывать, изменять, слушать своё исполнение и исполнение других.

Коллективный характер уроков музыки подключает к оздоровительному процессу взаимные целебные воздействия со стороны других учеников – их поддержку, сочувствие и сопереживание.

От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

В наш стремительный век, наверное, никого и ничем уже не удивишь...

Мы все торопимся, спешим, накапливаем негативную энергию, чтобы потом обрушить ее сплошным потоком на кого-нибудь...

Как жаль, что иногда мы просто не можем остановиться и оглянуться вокруг – а, ведь сколько прекрасного можно увидеть, если, конечно, вы хотите это увидеть...

На своих уроках музыки я уделяю улыбке очень большое внимание, так как при пении на улыбке развивается правильная мускулатура лицевых мышц, пение «на улыбке» является наиболее правильным для исполнения песен, а также является необходимым для выступлений в качестве артистов. Кроме того, улыбка - это просто здорово и приятно, она поднимает настроение и способствует повышению настроения и улучшению показателей здоровья.

Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней и ученик уже с ней смотрит на мир и на людей.