

Муниципальное образовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Максимовская средняя общеобразовательная школа»

Обобщение педагогического опыта учителя английского языка Номоконовой М.П.

Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка «от физкультминутки к музыкотерапии».

Жорж Сименон : «Нам сегодня нужно подумать о том, как на современном уровне, без занудства и пошлости, пропагандировать здоровый образ жизни»

I. Введение.

Проблемы здоровья ребенка остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания. В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим. В законе «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу.

Сегодня нет необходимости доказывать, что педагог и правильно построенный в условиях здоровьесбережения учебно-воспитательный процесс, способны сохранить и укрепить здоровье учащихся. В повседневной работе с детьми мы сталкиваемся с такими проявлениями в нарушении здоровья у детей как быстрая утомляемость, раздражительность, неконтролируемая агрессия, быстрая смена настроения, нежелание общаться со сверстниками. Результаты плачевны на сегодняшний день 53% учеников имеют ослабленное здоровье, увеличивается количество детей с нарушениями зрения, примерно 60% учащихся имеют различные нарушения осанки, до 40% детей страдают отклонениями обмена веществ, в том числе избыточным весом. В своей работе я делаю акцент на сохранение не только физического, но и эмоционального здоровья учащихся. Одним из таких методов сохранения здоровья я считаю музыкотерапию. Также одним из главных приёмов для сохранения и поддержания на уроке атмосферы благоприятного сотрудничества я считаю физкультминутку. Я хочу подчеркнуть, что эти два приёма в сочетании имеют неоспоримое преимущество, двигаться и выполнять упражнения под музыку это весело, полезно и приятно. Из собственного опыта знаю, что даже небольшой музыкальный отрывок из какого-то классического музыкального произведения даёт большой эмоциональный подъём, снимает напряжение и усталость.

II. Определение музыкотерапии. Роль музыкотерапии в сохранении здоровья учащихся.

Музыкотерапия- это целенаправленное применение музыки или музыкальных элементов для достижения терапевтических целей, а именно, восстановления, поддержания и содействия психическому и физическому здоровью. С помощью музыкотерапии школьник должен приобрести возможность лучше понимать себя и окружающий мир, свободней и эффективней в нем функционировать, а также достичь большей психической и физической стабильности.

Выделяют четыре основных направления лечебного действия музыкотерапии:

- Эмоциональное активирование в ходе вербальной психотерапии:

- Развитие навыков межличностного общения (коммуникативных функций и способностей);

- Регулирующее влияние на психовегетативные процессы;

- Повышение эстетических потребностей.

В качестве механизмов лечебного действия музыкотерапии указывают: катарсис, эмоциональную разрядку, регулирование эмоционального состояния, облегчение осознания собственных переживаний, конфронтацию с жизненными проблемами, повышение социальной активности, приобретение новых средств эмоциональной экспрессии, облегчение формирования новых отношений и установок.

Музыкотерапия существует в двух основных формах: активной и рецептивной.

Активная музыкотерапия представляет собой терапевтически направленную, активную музыкальную деятельность: воспроизведение, фантазирование, импровизацию с помощью человеческого голоса и выбранных музыкальных инструментов.

Рецептивная музыкотерапия предполагает процесс восприятия музыки с терапевтической целью и существует в трех формах:

- Коммуникативной: совместное прослушивание музыки, направленное на поддержание взаимных контактов, взаимопонимания и доверия,

- Реактивной: направленной на достижение катарсиса.

- Регулятивной: способствующей снижению нервно-психического напряжения.

Чаще используется рецептивная музыкотерапия.

Начиная исследование по данной теме, я провела опрос учащихся нашей школы, задавая им следующие вопросы:

1. Слушаете ли вы музыку?
2. Какую музыку вы предпочитаете слушать?
3. Слушаете ли вы музыку в трудных ситуациях, для отдыха, релаксации и т.д.

Были опрошены учащиеся начальной школы, средней и старшей ступени обучения. Я получила такие результаты: 100% учащихся слушают музыку каждый день, дома и во время учебы. 50% учащихся предпочитают слушать современную музыку, танцевальные и ритмичные мелодии. Всего 20% учащихся знают, что музыка помогает расслабиться, излечиться от недугов, преодолеть неприятные жизненные ситуации.

На уроках иностранного языка, во время эковалеопаузы, я предлагаю ребятам слушать психотерапевтическую аюрведическую музыку, которая особым методом звуковых вибраций, гармонизирует работу центров эндокринной системы и всех жизненно важных органов биологического тела человека. Эта музыка оказывает психорелаксирующее действие, приводя в равновесие различные ритмы работы головного мозга, быстро устраняет последствия острых и хронических стрессов, стимулирует синтез мелатонина, эндорфинов, энкефалинов и серотонина, усиливающих регенерацию поврежденных

тканей, тормозящих процессы старения и восстанавливающих систему адаптации организма.

После прослушивания таких мелодий я просила учащихся изобразить свое состояние в виде картинки или описать словами. Дети с удовольствием рисовали картины природы, пейзажи, водопады, уносящие отрицательную энергию, небо, парящего в небе орла, т.е. было ощущение свободы, спокойствия и умиротворенности. После прослушивания мелодии число учащихся с отрицательным эмоциональным состоянием понижается, а оптимальное эмоциональное состояние испытывает большинство учащихся класса.

Знаменитый отечественный психоневролог – академик В.М. Бехтерев – еще в начале XX в. первым в России стал изучать влияние музыки на детей. Уже в те годы было очевидно, что для детей очень полезны классическая музыка и колыбельные песни. По словам ученого, музыка не только развивает детей, но и оказывает на них общеоздоравливающее действие. В.М. Бехтерев неоднократно подчеркивал очень важную роль именно колыбельных песен для полноценного развития ребенка.

Изучая литературу по данной теме, я нашла такие рекомендации по применению музыкотерапии для детей:

- Возбудимым, беспокойным детям полезны классические музыкальные произведения в медленном темпе – *adagio*, *andante*. /Таковыми обычно бывают 2-е части классических сонат, инструментальных концертов./
- Мелодии со словами (песни, арии) влияют на детей сильнее, чем мелодии без слов. А “живое” пение действует на них сильнее записанного на диск или кассету вокально-инструментального исполнения.

Ни в коем случае НЕЛЬЗЯ ДАВАТЬ МАЛЕНЬКИМ ДЕТЯМ СЛУШАТЬ МУЗЫКУ ЧЕРЕЗ НАУШНИКИ! Наши уши природой приспособлены слышать рассеянный звук. От направленного звука (именно таким звук делают наушники) “незрелый” головной мозг ребенка может получить акустическую травму.

Музыкотерапия – может оказать большую помощь в решении проблем со здоровьем. **Лечение музыкой** становится все более популярным и распространенным. **Воздействие музыки на человека** может быть многогранным!

III. Физкультминутка или «эковалеопауза» на уроке. Как было сказано в начале, на своих уроках я соединяю музыкотерапию и физкультминутку. Это отличное сочетание, которое я и называю эковалеопаузой.

Сама по себе физкультминутка на уроке имеет ряд преимуществ. Во-первых не занимает много времени на уроке, может быть как смешной так и серьезной. Даже если вы не знаете никаких упражнений, можно просто предложить детям встать и подвигаться по классу, произвольно потанцевать под музыку. Как показывает опыт самыми успешными и эффективными являются спонтанные «минутки здоровья». Например, во время урока я прошу детей встать, спеть любимую песню, попрыгать под музыку, сказать товарищу по парте комплимент и так далее. Увеличивается работоспособность, снимается напряжение, более эффективным становится сотрудничество учителя и учащихся на уроке. Конечно я

использую и некоторые комплексы упражнений, направленные на уменьшение утомления и снижение отрицательного влияния однообразной рабочей позы; активизацию внимания учащихся и повышение способности к восприятию учебного материала; эмоциональную «встряску» учащихся, возможность сбросить накопившийся (например, во время опроса) груз отрицательных эмоций и переживаний. Наиболее часто я использую такие физкультминутки как: танцевальные, оздоровительные, мозговая гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Конечно, проводя эковалеопазу на уроке, я учитываю и возраст учащихся. Исходя из собственного опыта, хочу отметить, что в начальной школе более эффективно использовать игровые паузы, пальчиковые игры, двигательные-речевые упражнения, пантомиму. С учащимися 5-7 классов я чаще использую музыку и гимнастику вместе, ребята с удовольствием выполняют упражнения под ритмичную быструю мелодию, дыхательные, различные повороты туловища и так далее. В старших классах наиболее целесообразно, на мой взгляд, просто прослушивание понравившегося учащимся музыкального отрывка. Например, старшеклассники предпочитают слушать инструментальную музыку (гитара, скрипка, аккордеон).

III. Заключение.

В конце своей работы я хочу вернуться к эпиграфу, то есть я считаю, что применение на уроках вышеизложенных способов здоровьесбережения позволяет «без занудства и пошлости, пропагандировать здоровый образ жизни». И хотелось бы вспомнить слова К.Д.Ушинского: «Дайте ребенку немного подвигаться, и он вознаградит вас снова десятью минутами живого внимания, а десять минут живого внимания, когда вы смогли их использовать, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий. Важнейшим условием, повышающим работу памяти, является здоровое состояние нервов, для чего необходимы физические упражнения».