

Использование музыки как здоровьесберегающей технологии



Задача музыки

- **снимать нервно-психические перегрузки,**
- **восстанавливать положительный эмоциональный энергетический тонус обучающихся.**



Использование музыки на уроках

- Логоритмическая гимнастика
- Страноведческий материал
- Фольклор (вокал)
- Музыкотерапия
- Терапия творчеством
- Звукотерапия



Логоритмическая гимнастика

- Если нравится тебе, то делай так
- If you are happy and you know it, clap your hands
- Wenn du glücklich bist, dann



Страноведческий материал

- Прослушай и скажи, кто написал этот вальс.
- Шотландская волынка
- Немецкие народные песни



Вокал

- Конкурс песни
- Современные песни
- Фольклор



Дыхательная гимнастика Стрельниковой



- Учителям в середине урока рекомендуется "пошмыгать" с учениками по - стрельниковски в течение 5-6 минут. Сразу же повышается работоспособность, и легче усваивается материал.

Музыкотерапия

- Бах, Бетховен, Моцарт – антистрессовое воздействие
- Паганини “Каприз № 24” - повышает тонус, настроение
- Чайковский “Времена года” - уравнивают нервную систему
- А. Хачатурян Галоп, вальс из “Маскарад” - от головной боли
- Х.Глюк - успокоительное

Терапия творчеством

- Прослушайте музыкальный отрывок и опишите погоду
- Что вы представляете, прослушав его

Звукотерапия

Гласные звуки

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

Э – улучшает работу головного мозга;

И – лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, «прочищает» нос;

О – оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

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

Ы – лечит уши, улучшает дыхание.

СОГЛАСНЫЕ ЗВУКИ (лучше их пропевать)

В, Н, М – улучшает работу головного мозга;

С – лечит кишечник, сердце, легкие;

Ш – лечит печень;

Ч – улучшает дыхание;

К, Ц – лечат уши;

М – лечит сердечные заболевания.

СТИХИ

- Эмоции
- Интеллект
- Образно-художественная
память
- Творческое воображение

Улыбка

- Улыбка
- Шутка
- Похвала



Спасибо за внимание

