

Реализация здоровьесберегающих технологий на уроках музыки.

Использование арт-терапевтических методик на уроке музыки.

К здоровьесберегающим технологиям относятся педагогические приёмы, методы, технологии, использование которых идёт на пользу здоровью учащихся и не наносят прямого или косвенного вреда. Возможно ли на уроках музыки с помощью здоровьесберегающих технологий сохранять и укреплять здоровье учащихся?

В «Концепции содержания образовательной области «Искусство» определена одна из основных задач уроков музыки: снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально - энергетический тонус учащихся.

Наряду с основными здоровьесберегающими технологиями, применяемыми на любых уроках, учитель музыки может использовать и арт-терапевтические методики. Арт-терапия способствует коррекции негативных эмоциональных состояний детей, нормализует эмоционально-волевую сферу личности, способствует как духовно-нравственному, так и физическому оздоровлению. Конечно, на уроках музыки могут быть использованы только научно обоснованные и экспериментально проверенные элементы арт-терапии в форме различных упражнений, целенаправленно отобранного музыкального материала для слушания, а также музыкально-творческих заданий, способствующих самооценке, творческому самовыражению, саморазвитию и самокоррекции личности.

Хотя понятие «арт-терапия» появилось лишь в середине прошлого века, целительные возможности искусства, и том числе музыки, были известны с древних времен. У разных племен и народов существовали созвучия и ритмы, использующиеся как против страстей души, уныния, раздражения, гнева и других душевных «невзгод», так и против физических недугов. Некоторые из них дошли до нас через тысячелетия, например, в шаманских обрядах.

В самых древних свидетельствах и документах, дошедших до нас, музыка фигурирует как лечебное средство. Самая древняя притча, связанная с музыкотерапией, представлена в Ветхом Завете. Давид, одухотворенно играя на псалтире (разновидность гуслей), излечивал от депрессии.

Современные медики не раз убеждались в своей практике, что соблюдение правил, предписанных для исполнения древними канонами медицины, повышает во много раз лечебный эффект. Древнекитайские методы музыкальной терапии, а также приемы

придыхания и пропевания слов прекрасно сочетаются с акупунктурой, массажем, фитотерапией. Сегодня музыкальную терапию применяют во многих странах мира: в Америке, Великобритании, Германии, Швеции и др. В России в области музыкальной терапии наиболее известны исследования Л.С. Брусиловского, В.И. Петрушина, М.Л. Лазарева и др. В работы этих и некоторых других авторов входят конкретные музыкально-терапевтические упражнения, рекомендуемые для занятий с детьми не только с целью лечения, но и для профилактики психосоматических заболеваний.

В своей практике я использую следующие направления арт-терапии:

- музыкальная терапия;
- сказкотерапия;
- танцевально-двигательная терапия;
- фольклорная терапия;
- драмотерапия;
- терапия творчеством.

Музыкальная терапия.

Это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека, где музыка используется как лечебное средство. В России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году. Музыкотерапия в мире становится признанной наукой. При Российской Академии Музыки им. Гнесиных создано отделение музыкальной реабилитации. В ряде западных ВУЗов готовят профессиональных докторов, лечащих музыкой.

Музыкотерапия может использоваться в процессе как слушания музыки, так и музицирования (исполнения). Современная музыкотерапия основана, прежде всего, на способности музыки регулировать и развивать эмоциональную сферу личности. Еще в 19 веке ученые установили, что эмоции вызывают изменения пульса, дыхания, скорости реакции, мускульной силы и т. д. Известно, что при снижении эмоционального тонуса или при наличии негативных эмоций ослабевает иммунитет человека, в результате — он чаще болеет. Различные по эмоционально-образному содержанию музыкальные произведения

по-разному воздействуют на организм человека, вызывая различные эмоции, и соответственно разные биохимические процессы.

Так, мажорная музыка обычно вызывает светлое и радостное настроение, а минорная, как правило, связана с грустью, печалью. Правда, минорная музыка, выражая суровую энергию, драматические переживания, может способствовать активизации физиологических процессов и вызывать активное состояние.

Кроме тональности, на слушателя оказывает мощное воздействие темп, ритм и динамика музыкального произведения. Музыка как ритмический раздражитель стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и вегетативной сфере. Ритм вальса оказывает успокоительное воздействие. Быстрые пульсирующие ритмы действуют возбуждающе, мягкие ритмы успокаивают.

По мнению В.И. Петрушина, сочетание лада и темпа в наибольшей степени, по сравнению с другими средствами музыкальной выразительности, определяет эмоциональный «заряд» того или иного произведения.

Специально подобранные музыкальные произведения позволяют учителю дозированно «тренировать» эмоциональный мир ребенка.

Как вариант активной музыкотерапии может рассматриваться **вокалотерапия**. Пение благотворно действует на бронхо-лёгочную систему, почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце. Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса. Это отличное средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения. В процессе пения – сольного или хорового – укрепляется певческий аппарат, развивается дыхание, положение тела во время пения (певческая установка) способствует воспитанию хорошей осанки. Все это положительно влияет на общее состояние здоровья учащихся. Забота о целенаправленном развитии детских голосов – необходимая составная часть работы с хором. В голосообразовании участвует ряд органов: орган слуха с его тонким устройством, сложная система голосового аппарата, органы дыхания. Они составляют одно целое, один комплекс, их деятельность строго согласована и подчинена центральной нервной системе.

Основой **вокалотерапии** являются принципы классического пения, а главными средствами выступают специально разработанные вокальные упражнения и соответствующие возрасту вокальные произведения. Звук, зарождающийся во время

пения, только на 15—20% уходит во внешнее пространство. Остальная часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибрации. Такой своеобразный вибрационный массаж внутренних органов при умелом использовании может прекрасно стимулировать их работу. В этом состоит одно из положительных свойств пения для здоровья.

Голос является составляющей различных психофизиологических процессов, происходящих в организме. На тембр, громкость и другие качества голоса влияют такие факторы как эмоциональный тонус, мышечный тонус и др. Следовательно, можно по голосу определять некоторые состояния организма, а также через голосовые упражнения влиять на эти состояния.

Для учителя важны следующие параметры голоса ребенка в процессе проведения голосовой диагностики:

- тембр голоса,
- громкость голоса,
- высота звучания,
- наличие дополнительных призвуков (хрипоты),
- ровность звучания,
- длина дыхательной фазы,
- длительность звучания до наступления призвуков.

Процесс пения — сложнейший психофизиологический акт, в котором сочетаются дыхание с одновременными колебаниями голосовых связок. На фазе выдоха голосовые связки, расположенные в гортани, собственно, и являются источником звукообразования.

Органы, которые участвуют в процессе звукообразования — это гортань, трахея, бронхи, легкие, рот (называемый в вокальной литературе артикуляционным аппаратом) и диафрагма.

Диафрагма — это мощная плоская мышца, отделяющая грудную полость от брюшной. Во время глубокого вдоха диафрагма опускается и уплощается, при этом мягко начинает давить на органы брюшной полости. Во время выдоха она, наоборот, поднимается вверх и также мягко начинает подпирать уже снизу органы грудной клетки. А если глубокие дыхательные экскурсы повторяются один за другим, то осуществляется мягкий эластичный массаж внутренних органов. Это важнейшее положительное свойство вокала для здоровья.

Основной целью **вокалотерапии** является повышение адаптационных и резервных возможностей человеческого организма.

И, конечно же, трудно переоценить значение пения как явления художественного и как средства самовыражения личности. Общеизвестно и о положительном воздействии пения на психоэмоциональный фон человеческого организма. Наверное, именно сочетанием большого количества положительных свойств объясняется то, что профессия певцов является по существу профессией долгожителей.

Дыхательная музыкотерапия.

Дыхание — это синоним жизни. Правильное дыхание является важнейшим фактором долгой и здоровой жизни.

Дыхательная музыкотерапия — это тренинг дыхательной функции человеческого организма. Особое место в ней отводится пению. Ведь искусство пения — это еще и искусство дыхания.

Чтобы сохранить свежесть и силу голоса необходимо голос тренировать специальными упражнениями.

Наиболее частая причина плохого звучания – неправильное дыхание. Дыхание – основа всего живого, более того, потребности человека в питании, воде, комфортном теплообмене и т.д. вторичны по отношению к кислородно-углеродному обмену. Дыхание и связанный с ним кислородно-углеродный обмен определяет не только биополе клеток, но и биоэнергетику всего организма. Эта сложная система нуждается в постоянной «профилактике». Эта проблема поставила перед человеком задачу разработки разнообразных методов и способов дыхательных упражнений.

Одним из способов и феноменов нового отношения к здоровью является парадоксальная дыхательная гимнастика по Стрельниковой, а так же упражнения доктора медицинских наук Ю.С. Василенко.

Ученые и музыканты давно убедились в том, что голос человека связан с его здоровьем. Поэтому, если человек будет улучшать свой голос, то автоматически будет улучшаться его здоровье.

Фольклорная терапия.

Музыкальный фольклор (народные песни и наигрыши на народных инструментах) изначально был неотъемлемой частью древних магических, религиозных обрядов и праздников. В рамках древней празднично-обрядовой культуры музыка бытовала в синтезе с народными танцами, играми, сценками, народным декоративно-прикладным творчеством (народные костюмы, украшения, ритуальные маски) и народными музыкальными инструментами (бубен, барабан и др.).

Таким образом, в музыкальном фольклоре изначально присутствовала интеграция разных видов художественно-творческой деятельности, которая является сегодня одним из главных направлений в разработке арт-терапевтических методик.

Традиционные свойства фольклора — коллективный характер творчества, вариативность, импровизационность — открывают широкий простор как для регуляции межличностного общения в классе, так и для раскрытия творческих способностей личности.

Особенно ценно, что средства фольклора помогают развивать духовно-нравственные ценности и идеалы личности. Специфика фольклора состоит в том, что он воплощает этнические образы мира, а также этнические ценности, идеалы и нормы поведения. В фольклоре сохранились те устойчивые нормы поведения и взаимодействия человека с природной средой и окружающими людьми, которые способствовали сохранению его физического и душевного здоровья. Эти нормы передавались от поколения к поколению в форме выверенных веками стереотипов поведения.

Песни, созданные народом, играли в жизни крестьянской семьи особую роль, придавая ей ту или иную эмоциональную «окраску». Они сопровождали каждого от рождения и до самых последних дней: колыбельные, игровые, шуточные, лирические, плясовые, хороводные, трудовые, свадебные, солдатские, песни-плачи, исторические и др. Неоспорима роль музыки в развитии и оздоровлении детей с древних времен. Детский фольклор помогал детям расти здоровыми (пестушки), веселыми (прибаутки, пестушки, потешки), спокойными (колыбельные). Одновременно с помощью песен детей учили добру, красоте, народной мудрости, остроумию, а также любви к природе, животным, своей семье, родному краю, Родине.

Мелодика старинных русских песен, порой построенная на двух-трех нотах, поражает разнообразием и красотой. Она предлагает пройти путь от унисона до созвучий, учит гармонизации внешнего и внутреннего мира человека, настраивая организм и душу в соответствии с объективными законами природы.

В русском песенном фольклоре существует большое количество «неровных» песен, темп которых может возрастать и снижаться очень сильно (напряжение — расслабление — сброс). Хроническое мышечное напряжение, препятствующее качественному проживанию ситуаций, за счет таких перепадов постепенно снимается.

Сказкотерапия.

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. Народная сказка несет в себе культуру создавшего ее этноса, а следовательно — национальный образ мира, национальные ценности и идеалы, традиционные модели и стереотипы поведения.

Авторские сказки отражают взгляд писателя на мир. Эмоциональный фон, сюжет и образы главных героев во многом зависят от особенностей личности автора. Читая авторскую сказку, ребенок воспринимает жизненный и психологический опыт писателя, который может нести как радость и надежду, так и разочарование и недоверие к миру.

Психолого-педагогический потенциал сказок, по мнению Т.Д. Зинкевич, состоит в возможности развития личности ребенка и определяется следующими ее особенностями:

- в сказках нет дидактики, нравоучений, определенности места и времени действия;
- сказка — это кладезь 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.

В сказке никто не учит ребенка «жить правильно». События сказочной истории естественно и логично вытекают одно из другого. Таким образом, ребенок воспринимает и усваивает причинно-следственные связи, существующие в реальном мире.

Сказки с хорошим концом дают ребенку чувство психологической защищенности. Что бы ни происходило в сказке, все заканчивается хорошо. Оказывается, что все испытания, которые выпадают на долю героев, нужны для того, чтобы сделать их более сильными и мудрыми. С другой стороны, ребенок видит, что герой, совершивший плохой поступок, обязательно получит по «заслугам». А герой, который проходит через все испытания, проявляет свои лучшие качества, обязательно будет вознагражден. В этом заключается закон жизни: как ты относишься к миру, так и он к тебе.

Сказкам свойственны тайны и волшебство. Волшебная сказка, как живой организм — в ней все дышит, в любой момент может ожить и заговорить даже камень. Эта особенность сказки очень важна для развития психики ребенка. Читая или слушая сказку, ребенок «вживается» в повествование. Он может идентифицировать себя не только с главным героем, но и с другими одушевленными персонажами. При этом развивается способность ребенка к сопереживанию и сочувствию.

Танцевально-двигательная терапия.

Включаемые в уроки музыки в начальной школе разнообразные движения, пластические импровизации, танцы под музыку также могут быть средством арт-терапии.

Общеизвестно, что движения контролируются центральной нервной системой, именно она координирует движения мышц и согласованную работу органов. Качественным грациозным движениям соответствует качественная жизнь.

Арт-терапевты относятся к телу и разуму как к единому целому, определяя их взаимодействие как залог здоровой психики.

Танцевальные движения непосредственно влияют на эмоциональное состояние человека. Например, свободными движениями рук снимается зажатость плечевого, пояса, что помогает избавиться от гнева; через движения кистей рук сбрасываются накопившиеся зажимы и т. д.

В процессе пластических импровизаций под музыку не только развивается фантазия, творческое воображение детей, их способность передавать в движениях различные эмоциональные состояния и образы, но и снимается психическое напряжение.

Помогая детям проявлять в движениях под музыку свободу их тела, учитель тем самым предоставляет им возможность ощутить и духовную свободу, свободу действий и самовыражения.

Драматерапия.

Суть драматерапии заключается в драматизации событий, лежащих в основе чрезмерных эмоций человека. Рекомендации, разработанные специалистами в области драматерапии и адаптированные к работе с обычными детьми, могут быть успешно использованы в музыкально-образовательном процессе в школе при инсценировании песен и постановке музыкальных спектаклей.

Одной из важнейших таких рекомендаций является целенаправленное распределение учителем различных ролей между учащимися при инсценировании песни или постановке музыкального спектакля. Поскольку в музыкально-сценической деятельности у ребенка обычно происходит идентификация самого себя с исполняемым им сценическим персонажем, учитель, работая с учеником над ролью, имеет возможность «высвечивать» положительные качества личности ребенка и нивелировать его негативные личностные качества и состояния, например, повышенную агрессивность, замкнутость, завышенную или заниженную самооценку и др.

Существенной основой для использования драмотерапии в школе является создание учителем психолого-педагогических условий для «выплеска» детьми их чрезмерных эмоций в процессе музыкально-сценического творчества.

Владение методами драмотерапии позволяет учителю связывать разыгрывание детьми сюжетов песен или музыкальных сказок с «проживанием» ими определенных жизненных ситуаций. Это дает ребенку возможность для осмысления таких ситуаций, позволяет ему как бы взглянуть со стороны на свои поступки и отношения с людьми и, в конечном счете, преодолевать реальные проблемы своего поведения и общения.

Драмотерапия может эффективно способствовать выявлению и регулированию межличностных отношений в классе в процессе коллективной музыкально-сценической деятельности.

Таким образом, изучение и использование учителем музыки основ различных видов арт-терапии является важным средством формирования и укрепления физического и духовного здоровья школьников.

Библиографический список использованной литературы

1. Дронов А.А. Профилактика нарушения осанки и укрепление мышечного корсета // Начальная школа.- 2006.- №3. – с. 53– 54.
2. Калинина Н.В., Прохорова С.Ю. Модернизация начального образования. Организация деятельности по охране и укреплению здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации. – Ульяновск: УИПКПРО, 2006. - 88 с.
3. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника: Пособие для учителя.- М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 144 с.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО», 2004. - 296 с.
5. Критская Е.Д., Сергеева Г.П., Шмагина Т.С.. Музыка. 1 – 4 классы. М., Просвещение, 2013.
6. Лавров Н.Н. Дыхание по Стрельниковой. Ростов-на-Дону, Феникс, 2003.

7. Лобанова Е.А. Возможности урока музыки как средства реализации здоровьесберегающих технологий. //Образование в современной школе – 2005 № 9. – с. 44-57.
10. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // Начальная школа.- 2006.- №6. – С. 56 – 58.
11. Назарова Л.Д. Фольклорная арттерапия. – СПб.: Речь, 2002.
12. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья: 1 – 4 класс.- М.: ВАКО, 2004. – 240 с.
13. Овчинникова Т. Музыка для здоровья. – СПб.: Союз художников, 2004.
14. Петрушин В.И. «Психологические модели отражения действительности»././ Музыкальная психология и психотерапия, 2008 №4.
15. Петрушин В.И. «Психология музыкального восприятия» //Музыкальная психология и психотерапия, 2007 №2.
16. Санитарные правила и нормы в организации деятельности образовательных учреждений / сост. О.В.Нестерова. – Волгоград: Учитель, 2006. – 164 с.
17. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.
18. Талызина Н.Ф., Лобанова О.П. Психология музыкальных способностей. – М., 1999. – 244 с.
19. «Школа – 2100». Образовательная программа и пути ее реализации / Под ред. А.А. Леонтьева. Вып. 3. – М., 1999. – 288 с.
20. Яковенко Т.В. Музыка и здоровье человека: Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – М.: Первое сентября, Чистые пруды, 2004.
21. Яковлева Н. От улыбок в школе радуга проснется //Учительская газета, 2004, 27 апреля.

22.<http://www.shkolnymir.info/>. О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.

23.http://www.zdorovesberegajushhie_tekhnologii_na_urokakh_muzyki/

24.<http://www.pskovmuzmo.ucoz.ru/>