*Тропина. Анна Валентиновна (МБОУ «СОШ №26»)*

«Арт-терапевтические упражнения в структуре музыки как средство здоровьесбережения младших школьников»

О благотворном влиянии музыки знали давно, еще в глубокой древности.

Первым оценил лечебное действие звуков Пифагор. Одни мелодии великий ученый использовал *«чтобы лечить пассивность души, чтобы не теряла она надежды и не оплакивала себя»*, другие мелодии - *«против ярости и гнева, против заблуждений души»*.

Платон придавал музыке важное государственное значение, так как считал ее мощным средством воздействия на сознание и чувства людей.

 Сегодня музыкальную терапию применяют во многих стра­нах мира: в Америке, Великобритании, Германии, Швеции и др.

В России наиболее известны исследования Л.С. Брусиловского, В.И. Петрушина, М.Л.Лаза­рева. В работы этих авторов входят кон­кретные музыкально-терапевтические упражнения, рекоменду­емые не только для лечения, но и для профилактики психосоматических заболеваний.

 Не секрет, что в последнее время увеличился рост психических расстройств, повышенной тревожности и агрессивности у детей.

 Использование различных элементов арт-терапии в школе призвано содействовать духовно-нравственному воспитанию школьников, открывая перед ними все новые пространства для самопознания и свободного творческого самовыражения. Свободное самовыражение необходимо или желательно, чтобы помочь ребенку устранить проявления его негативного психоэмоционального состояния, разрешить имеющиеся психологические проблемы и т.д. Возможности арт-терапии позволяют сдерживать «выплескивание» негативной агрессивной энергии на окружающих или «внутрь себя».

 В «Концепции содержания образовательной области «Искусство» в 12**-**летней школе» определена одна из основных задач уроков музыки: снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально - энергетический тонус учащихся. Именно поэтому наряду с основными формами музыкальной работы с детьми на разных этапах урока возможно использовать арт-терапию.

 Существует несколько видов арт-терапии - это музыкальная терапия, сказкотерапия, ритмотерапия, цветотерапия, драматерапия.

Обратимся поподробнее к каждому из видов арт-терапии.

Музыкальная терапия.

Музыкотерапия используется как в процессе слушания музыки, так и в процессе непосредственно самих упражнений.

 С помощью музыки можно учить ребенка чувствовать ритмы природы и человеческой жизни. Для этого я использую *музыку для релаксации*, а также *записи звуков природы* (шум моря, леса, грозы и т.д.).

Также составными частями музыкальной терапии являются *вокальная и дыхательная терапия.* Ведь известно, что когда человек поет, лишь 20% звука уходит во внешнее пространство. Остальная часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибрации. Та­кой своеобразный вибрационный массаж может прекрасно стимулировать их работу. (В этом состоит одно из положительных свойств пения для здоровья).

 *Дыхательная музыкотерапия*, включающая игру на духовых музыкальных инструментах, дыхательную гимнастику под му­зыку и различные упражнения для развития певческого дыхания, позволяет детям заниматься оздоровлением, не замечая процесса лечения. Правильное дыхание является важнейшим фактором долгой и здоровой жизни.

* ***«Грибной дождь»***

Дети встают, легким потряхиванием плечей и рук освобождают их от напряжения, слегка закидывают назад голову, подставляя лицо под «моросящий теплый дождь», и слушают запись шума дождя (или музыку)

* Звучит музыка.

Мышцы лица расслабляются, легонько улыбаются губы, полуприкрыты глаза. Нет никакого напряжения. Дождик теплый и приятный. Лицо выражает удовольствие…

* *«Шум моря»*

Учащиеся слушают звуки моря, а затем я предлагаю им «подышать», как море. Делаем тихий, мягкий вдох животом и плавно поднимаем вверх руки. А потом выдыхаем «Ш». Выдыхаем долго-долго, втягиваем живот, чтоб вышел весь воздух. Мягко опускаем руки и снова вдыхаем.

*Вокалотерапия*

* ***«Буря»***

На выдохе низким голосом дети дли­тельно тянут звук \у\ с усилением громкости в середине и ослаб­лением в конце: (по дирижерскому жесту учителя). Од­новременно с усилением звука дети слегка разводят руки в стороны и приподнимаются на мысочках, с ослаблением звука они возвращаются в исходное положение. Затем дети садятся на колени, расслабляются, прислушиваются к ощущениям в теле.

* *«Дятел»*

Дети исполняют вслед за учителем или учеником на одной ноте разные ритмические рисунки на по­вторяющийся слог *[тук-тук].* Другой вариант упражнения — на те же слоги дети сочиняют и поют под аккомпанемент деревян­ных ложек свои ритмические рисунки.

* ***«Цапля».***

Дети поют любой звук в унисон как можно дольше, стоя на одной ноге и разведя руки в стороны, как крылья.

Сказкотерапия.

Музыкальная терапия сплетается со сказкотерапией прежде всего через музыкальные образы сказочных героев, сказочные темы и сюжеты в музыке. Сказкам свойственны тайны и волшебство, что помогает ребенку более открыто и заинтересованно вживаться в предложенные образы.

Сказки с хорошим концом дают ребенку чувство психологи­ческой защищенности. Что бы ни происходило в сказке, все за­канчивается хорошо.

* ***«Бога­тырская сила».***

Дети изображают с помощью движений, как богаты­ри выходят из морской пучины, сопротивляясь натиску огром­ных волн, тяжелым шагом идут, друг за другом по берегу, а затем уставшие ложатся навзничь, расслабляются.

* ***«Снегурочка».***

Я читаю детям отрывок из русской народной сказки «Снегурочка», После этого предлагаю им «превратиться» в снегурочек. Они стоят, не двигаясь, с закрытыми глазами, прислушиваются к ощущениям в теле. Затем, по моему сигналу, дети начинают чуть-чуть моргать ресничками, открывают глаза, водят ими вправо-влево. Затем делают глубокий вдох носом, наблюдают за тем, как они дышат. Затем «снегурочки» улыбаются, медленно поворачивают головы, разводят в стороны руки, делают шаги.

Снегурочка

*Русская народная сказка*

Жили-были в одной деревне старик со старухой. Жили хорошо, дружно. И все бы ладно, да вот горе — не было у них детей.

Вот опять пришла снежная снежная да морозная, сугробов до пояса намело, ребятишки на улицу высыпали поиграть, а старик со старухой из окна на них глядят да про свою беду думают.

Старик говорит:

А что, старуха, может и нам себе дочку из снега сделать? — Давай сделаем, — говорит старуха. —

Старик шапку надел, вышли они на свой огород и принялись из снега дочку лепить. Скатали они ком снежный, приладили к нему ручки, ножки, сверху приставили снежную голову. Старик носик, рот, подбородок вылепил. Смотрят — а у Снегурочки губки порозовели, глазки открылись; Снегурочка на стариков смотрит и улыбается. Затем головкой закивала, ручками зашевелила, ножками, снег с себя стряхнула — и из сугроба живой девочкой вышла.

Старики обрадовались, в избу ее привели. Смотрят, не налюбуются.

Ритмотерапия .

Включаемые в уроки музыки разнообразные движения, пластические импровизации, танцы под му­зыку также могут быть средством арт-терапии. Танцевальные движения непосредственно влияют на эмоциональное состояние человека, и не только развивают фантазию и творческое воображение детей, но и снимают и физическое напряжение.

* *«Вверх — вниз»*

 – это гимнастика для глаз. Де­ти выполняют движения глазами вверх-вниз и под звуки восходя­щего и нисходящего звукоряда. Движения выполняются очень медленно и плавно, только глазами. Голова при этом совершен­но неподвижна.

* ***«Облачко».***

Звучит пьеса К. Дебюсси «Облака», дети двигаются под музыку, представляя себя легкими и про­зрачными облаками, плавно плывущими по небу. Изменяя му­зыкальное сопровождение, можно предложить детям изобразить облака, которые плывут в разном темпе — то быстрее, то медлен­нее, то сливаются в одно большое облако, то превращаются в грозовые тучи, стремительно несущиеся по небосводу, и т. д.

Цветотерапия и терапия изобразительным искусством.

Еще в древности люди заметили, что цвет, как и музыка, мо­жет быть индикатором и регулятором эмоциональных состоя­ний человека. Именно поэтому произведения изобразительного искусства, используемые на уроках музыки, могут иметь не только образовательный, но еще и арт-терапевтический характер.

* *«Ковер-самолет»,*

В этом упражнении я предлагаю детям полетать на ковре-самолете вместе с Иваном Царевичем, Учащиеся рассматривают репродукции картин В.М. Васнецова «Иван Царевич на сером волке» и «Ковер-самолет». Под спокойную музыку они закрывают глаза и представляют себя Иваном Царевичем или Царевной, дети «летят» в воздухе на ковре-самолете, Я по очереди дотрагиваюсь до них, и они рассказывают, что видят внизу, под собой, вверху, не страшно ли им лететь, холодно или тепло, легко ли дышится, хочется взлететь еще выше или спуститься на землю.

Драматерапия

Главное создать психолого-педагогические условия для «выплеска» детьми их чрезмерных эмоций, «проживание» ими определенных жизненных ситуа­ций в про­цессе музыкально-сценического творчества.

 Это позволяет ему как бы взглянуть со стороны на свои по­ступки и отношения с людьми и, преодолевать реальные проблемы своего поведения и общения.

* ***«Зайку бросила хозяйка»*** (инсценировка стихо­творения А.Л. Барто).

Под звуки пе­чальной музыки дети представляют себя зайчиками, брошен­ными под дождем. Они имитируют плач. Музыка затихает, и «плач» прекращается. Все «зайчики» расслабляются в положе­нии сидя. Детям предлагается понаблюдать, что в расслабленном состоянии их лицо спокойное, плечи опущены, руки свободно свисают вдоль туловища. Учитель подходит к каждому ребенку и слегка поглаживает его по голове и плечам. При этом может зву­чать спокойная, «умиротворяющая» музыка. Можно завершить это упражнение работой в парах: один ребенок успокаивает, уте­шает другого добрыми словами, улыбкой или веселой песенкой.

Зайку бросила хозяйка -

Под дождем остался зайка.

Со скамейки слезть не мог,

Весь до ниточки промок.

Арт-терапия - наиболее древняя естественная форма изменения эмоционального состояния, которой многие люди пользуются (осознанно или нет), чтобы снять психическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться. Задача учителя - помочь детям научиться использовать музыку для саморегуляции эмоциональных состояний с помощью арт-терапевтических упражнений.

 Думаю, вы обратили внимание на то, что очень многие виды арт-терапии перекликаются между собой. В этом и состоит особенность арт-терапии - интегрируя виды искусства, помочь учащимся снимать психологическое напряжение на уроках, повысить интерес детей к урокам музыки, начиная с младшего возраста.

Таким образом, изучение и использование учителем музыки основ различных видов арт-терапии является важным фактором **повышения психолого-педагогической эффективности курса «Музыка» для начальных классов** общеобразовательной школы.