**ВОЗМОЖНОСТИ УРОКА МУЗЫКИ**

**КАК СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Обобщение опыта работы учителя музыки

МОУ гимназии №1 г. о. Шуя Ивановской области

Кубаревой Натальи Львовны

**Введение.**

Сегодня перед школой стоит важная задача – создание условий для сохранения здоровья учащихся, т. е. разработка мер по здоровьесбережению, внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. Постоянно возрастающая по объему и усложняющаяся по содержанию научная информация приходит в противоречие с недостаточной гибкостью учебных планов, программ, учебников, что ведет к хронической перегрузке учащихся, падению интереса к учению, ухудшению их здоровья.

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 свое здоровье, если мы 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.

В настоящее время развивается особое направление в педагогике: «педагогика оздоровления». В основе оздоровления лежат представления о здоровом ребенке, который является практически достижимой нормой детского развития и рассматривается в качестве целостного телесно – духовного организма.

Цель современной школы – подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни.

Достижение названной цели в сегодняшней школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно–воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися, родителями, коллегами, медицинскими работниками планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

Педагоги признают свою причастность к ответственности за неблагополучие состояния здоровья учащихся и видят решение проблемы в овладении необходимыми здоровьесберегающими образовательными технологиями.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это многие из знакомых большинству педагогов психолого–педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Мы только тогда можем сказать, что учебно–образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

**Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс – актуальная тенденция обновления**

**образования.**

Конец ХХ века характеризовался кардинальными изменениями в общественно-исторической обстановке России. Педагогическая наука, откликаясь на перемены в социальной жизни, выдвинула новую парадигму образования – личностно-ориентированный подход в воспитании и образовании детей. Тенденции обновления в педагогической науке отразились и на музыкальном образовании детей. Перемены коснулись почти всех категорий музыкальной педагогики: целей, задач, содержания, методов и форм организации музыкально-эстетической работы с детьми.

Если рассматривать использование здоровьесберегающих образовательных технологий учителем на уроках музыки как выполнение задачи максимум, т. е. сохранение и укрепление здоровья учащихся, то значительная часть программ не фиксирует и не актуализирует задачи здоровьесбережения. Это важное направление работы современного учителя музыки обозначено лишь в некоторых программах:

**Программа музыкального развития (1 – 10 классы), автор Е. П. Кабакова (1991 г.).** Данная программа предусматривает погружение в музыкальную среду на основе комплекса видов деятельности, учитывающих привлечение других видов искусства. Этот комплекс охватывает ритмику, пение, танец, игру на детских музыкальных инструментах, игру на фортепиано, слушание музыки, рисование, литературу, двигательные импровизации и игры – драматизации. В начальных классах основное внимание уделяется специальному развитию способности естественного, радостного существования в процессе музыкальной деятельности: снятие внутренних зажимов, чувства страха, постановка дыхания, двигательное раскрепощение ребенка и, как результат этой работы – заинтересованное, доброжелательное отношение детей друг к другу, их открытость и готовность к восприятию нового.

**Программа по музыке «Путешествие в страну музыки», автор Б. С. Рачинская (1997г.).** Эта программа учитывает психологические особенности детей младшего школьного возраста (неустойчивость внимания, необходимость в смене эмоциональных состояний, быстрая утомляемость, эмоциональная отзывчивость, стремление к сопереживанию в процессе восприятия музыки, недостаточная вокально-слуховая координация и т. д. ), которые требуют разнообразия форм и видов музыкальной деятельности, частого переключения внимания детей, быстрой смены заданий, связанных с движением, органичное сочетание различных форм работы на уроке, сохранение его эмоционального тонуса.

В «Концепции содержания образовательной области «Искусство» в 12-тилетней школе определена одна из основных задач уроков музыки – снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально-энергетический тонус учащихся, а также отмечено недостаточное количество учебных часов на изучение художественно-эстетического цикла.

Данная проблема рассматривалась еще на втором Всероссийском съезде хоровых деятелей (Москва, 1909г.), где были составлены докладные записки членам государственной Думы. В них обращалось внимание на то, что пение «должно преподаваться на правах общеобразовательного и обязательного для всех предмета по классам» и предлагалось отвести на этот предмет во всех начальных школах по 3(!) часа в неделю. Съезд хоровых деятелей в Петрограде (1914г.) вынес резолюцию об обязательности пения в средних учебных заведениях для всех учащихся, согласно которой до 6 класса на занятия пением должно было уделяться 2 урока в неделю. В младших классах предусматривались занятия музыкой по-прежнему 3 часа в неделю.

Сегодня актуальность проблемы увеличения количества учебных часов, отводимых на образовательную область «Искусство», обусловлена интересом педагогической общественности к идеям здоровьесбережения, где в качестве основной задачи выдвигается сохранение, укрепление здоровья учащихся.

**Терапевтические возможности музыкального искусства**

**(из истории вопроса).**

История оставила немало фактов, свидетельствующих об успешном использовании с древнейших времен терапевтических возможностей музыкального искусства. О целебных свойствах музыки человечество узнало еще из Библии. Первым, кто научно объяснил лечебный эффект музыки, был Пифагор. В 3 веке до нашей эры в Парфянском царстве был создан музыкально-медицинский центр, где с помощью специально подобранных мелодий лечили от тоски, нервных расстройств, сердечных болей. В 18 веке русская педагогическая мысль интенсивно осваивала достижения западной педагогики, где важнейшим условием для раскрытия внутренних сил человека является природосообразный характер воспитания. Данный подход в области музыкального образования закладывал основы природосообразного характера обучения и воспитания на основе музыкального искусства, которое таит в себе огромные возможности воздействия на человека.

Начиная с 19 века, наука накопила немало жизненно важных сведений о воздействии музыки на человека, полученных в результате экспериментальных исследований. Научно было доказано, что музыка может укреплять иммунную систему, что приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ и, как следствие, активнее идут восстановительные процессы.

Выдающийся психоневролог академик Бехтерев считал, что музыка положительно влияет на дыхание, кровообращение, устраняет растущую усталость и придает физическую бодрость.

В начале 20 века было экспериментально доказано, что музыкальные звуки заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма, электромагнитные волны воздействуют на изменение кровяного давления, частоту сердечных сокращений, ритм и глубину дыхания.

С 1969 года в Швеции существует музыкально-терапевтическое общество. Благодаря сотрудникам этой организации всему миру стало известно, что звуки колокола, содержащие резонансное ультразвуковое излучение, за считанные секунды убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа. Еще академик Б. В. Асафьев рассматривал колокольный звон и его типы как особую сферу народной музыки. Западные ученые, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: некоторые мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом. Духовная, религиозная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя. Если сравнить музыку с лекарством, то религиозная музыка – анальгетик в мире звуков, то есть она облегчает боль. Пение веселых песен помогает при сердечных недугах, способствует долголетию.

Но самый большой эффект на человека оказывает музыка Вольфганга Амадея Моцарта. Этот музыкальный феномен, до конца еще не изученный, так и назвали – «эффект Моцарта».

Также медики установили влияние конкретных музыкальных инструментов на организм человека: струнные инструменты наиболее эффективны при болезнях сердца, кларнет улучшает работу кровеносных сосудов, флейта оказывает положительное воздействие на легкие и бронхи, а труба эффективна при радикулитах и невритах.

Не случайно в современной медицине все большее распространение получает термин «музыкотерапия». Речь идет о восстановлении здоровья человека при помощи занятий музыкой. Еще в 90-ые годы в российском научно-исследовательском центре традиционной медицины «Эниом» ученые- медики использовали музыку как средство лечения некоторых болезней. В московском центре «Эйдос» музыкальная терапия используется для лечения сахарного диабета, так как было установлено, что между уровнем сахара в крови и психическим состоянием существует прямая связь. Таким образом, изменяя и регулируя свое психическое состояние, человек может изменить уровень сахара в крови. В этом большую помощь оказывают звуки природных шумов: прибоя, пения птиц, раскатов грома, шума дождя.

Исследования центра под руководством Лазарева показали, что музыкальные вибрации оказывают благотворное влияние на весь организм, особенно на костную структуру, щитовидную железу, массируют внутренние органы, достигая глубоко лежащих тканей, стимулируя в них кровообращение. Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов – мозговых биохимических веществ, помогающих справляться с болью и стрессом.

Однако, врачи- психологи предупреждают о негативном воздействии на организм человека рок- музыки. По мнению психолога Д. Азарова, рок-музыка способна подтолкнуть человека на крайний шаг. Он считает, что в некоторых произведениях, написанных в стиле рок есть «звуковой ряд», способный довести человека до сумасшествия.

Именно поэтому медики и психологи составляют списки «лечебной музыки», которая благотворно влияет на человеческий организм. Вот один из таких списков:

1. Ф. Шуберт «Аве Мария», Бетховен «Лунная соната», Сен-Санс «Лебедь», Свиридов «Метель» вместе с гипнозом и иглоукалыванием излечивают от алкоголизма и курения.
2. Бодрящая музыка Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева избавляет от неврозов и раздражительности.
3. П. И. Чайковский «Вальс цветов». При его прослушивании можно избавиться от язвы желудка.
4. Э. Григ «Утро», М. П. Мусоргский «Рассвет на Москве-реке» из оперы «Хованщина», романс «Вечерний звон», песня «Русское поле», П. И. Чайковский «Времена года». Эти произведения используют для профилактики утомляемости.
5. И. О. Дунаевский «Марш» из кинофильма «Цирк», М. Равель «Болеро», Э. Хачатурян «Танец с саблями» из балета «Спартак» стимулируют творческий процесс.
6. Д. Шостакович «Вальс» из кинофильма «Овод», музыка в исполнении оркестра Пурселя, Лей, музыка к кинофильму «Мужчина и женщина»; Г. Свиридов «Романс из музыкальных иллюстраций к повести А. С. Пушкина «Метель». Эти произведения помогут достичь полного расслабления. Так же лечебными свойствами обладают такие произведения: «Свадебный марш» Мендельсона, Полонез Огиньского, сюита «Пер Гюнт» Э. Грига, Соната №7 Бетховена, музыка Моцарта.

Следует отметить, что практически все перечисленные выше произведения включены в программу по музыке для общеобразовательной школы.

Особенно интенсивно изучается влияние музыки в последние десятилетия. Эксперименты ведутся в нескольких направлениях:

* влияние отдельных музыкальных инструментов на живые

организмы;

* влияние музыки великих композиторов, индивидуальное
* воздействие отдельных музыкальных произведений;
* воздействие на организм человека традиционных народных

музыкальных направлений.

Следует подчеркнуть, что в России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году, и нельзя не считаться с тем фактом, что музыкотерапия во всем мире становится признанной наукой. Более того, в целом ряде западных вузов сегодня готовят профессиональных докторов, врачующих музыкой. Россия тоже взяла на вооружение этот опыт. При Российской Академии музыки имени Гнесиных создано отделение музыкальной реабилитации. Отделение музыкотерапии и реабилитации успешно работает и в Российской академии медицинских наук. Педагогам – музыкантам необходимо идти в ногу с актуальными тенденциями в науке. Музыкальная терапия вместе с арттерапией может стать эффективным методом лечения школьных неврозов, которые сегодня все больше поражают учащихся как в процессе получения образования, так и в современной жизни. Нынешняя школа должна всеми возможными средствами помочь обществу решать эту проблему.

В этой связи представляются уникальными возможности урока музыки как средства реализации здоровьесберегающих технологий в учебном процессе. И учитель- музыкант должен приложить все усилия, чтобы реализовать эти возможности.

**Методы и приемы здоровьесберегающих технологий, используемых на уроках музыки (из опыта работы).**

На успешное обучение в школе влияют многие факторы, но, прежде всего, здоровье, физическое и психическое, сказывается на качестве образования учащихся. Универсальной областью знаний, воздействующей на укрепление здоровья школьников, является музыка. Она воздействует на многие сферы жизнедеятельности через три основных фактора: вибрационный, физиологический и психологический. Поэтому в современной образовательной ситуации актуальным является вопрос определения возможностей урока музыки как средства реализации здоровьесберегающих технологий. Для достижения максимальных результатов педагогическая наука предлагает учителю-музыканту большой выбор методов и приемов, которые позволяют говорить педагогу о внедрении на своих уроках здоровьесберегающих технологий.

**Вокалотерапия.**

Большое внимание на уроках музыки уделяется развитию детских голосов. Голос, которым поют наши учащиеся, должен звучать свободно, без напряжения и крика, быть естественным и выразительным. А. И. Попов, основатель системы оздоровительного физвокализа, обратил внимание на одну общую закономерность: обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье.

Упражнения А. И. Попова благоприятно воздействуют на весь организм в целом и на важные голосовые элементы тембрации при физвокализе, дают возможность тренировать организм, мышцы, приводящие в движение руки, а они особенно связаны с голосом. Вот одно из упражнений, наиболее часто используемых на уроках музыки: нужно потянуться, поиграть всеми мышцами, распрямить плечи, высоко поднять голову (так называемый «столб достоинства»), почувствовать себя победителем и при этом обязательно напевать.

Если школьник будет постоянно выполнять такое упражнение, его сознание зафиксирует горделивую позу в мозгу, и мозг даст команду всем системам организма работать на его благополучие.

На уроках музыки постановкой голоса специально не занимаются. Когда ребенок своим голосом поет легко и свободно, то голос сам естественно укрепляется и развивается. Особенно хорошо голосовые данные развиваются в течение работы над протяжной песней. А распевы развивают дыхание. Вот почему пение как средство лечения назначают детям, с заболеваниями дыхательных путей. С этой целью на уроках можно использовать следующие песни: р. н. п. «Вниз по матушке по Волге…», «Во поле береза стояла», «Ласточка» Е. Крылатова, «Из чего наш мир состоит» Б. Савельева, «Корабли» Л. Вихоревой, «Чайка» А. Варламова, «Спят усталые игрушки» А. Островского, «Моя Россия» Г. Струве, «Заход солнца» Э. Грига, «Колыбельная» В. А. Моцарта и многие другие песни, которые учитель сочтет возможным выбрать по своему усмотрению.

Главное качество певческого вдоха – бесшумность – при неподвижности плеч и грудной клетки автоматически влечет за собой основную установку дыхательной мускулатуры. Работая над удлинением выдоха с целью качественного исполнения медленных песен, мы создаем условия для увеличения объема легких и их качественной вентиляции.

После занятий вокалотерапией дыхание становится более экономным, а, по утверждению ученых, от этого напрямую зависит работоспособность человека.

**Логоритмика.**

Логоритмическая гимнастика является одной из форм активного отдыха, наиболее благоприятного для снятия напряжения после долгого сидения. Двигательные паузы просто необходимы для учащихся младшего школьного возраста. Ребенок еще не привык долго учиться. Кратковременные физические упражнения под музыку усиливают кровообращение и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов головного мозг

После такого короткого отдыха внимание детей повышается, а восприятие учебного материала улучшается.

Логоритмические упражнения объединены в комплексы общеразвивающих упражнений, которые выполняются в положении стоя и сидя, в них задействованы все группы мышц. «Двигательные» песенки направлены на то, чтобы младший школьник не только радовался движениям, но и получил пользу для позвоночника и всех мышц своего еще неокрепшего тела.

Например, логоритмическое упражнение «Аист» тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, упражнение «Бабочка» развивает силу грудных мышц, тренирует навык правильной осанки. Выполняя упражнениями с пением, дети учатся выразительности, умению распределять дыхание, у них развивается чувство ритма и музыкальный слух. Также к логоритмическим упражнениям можно отнести пластическое интонирование, когда дети, исполняя песню, создают ее «рисунок».

**Ритмотерапия.**

Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Музыкально- ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребенка. Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают младшему школьнику быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, а это также дает определенный психотерапевтический эффект. Вот какие упражнения может использовать учитель музыки на своих уроках:

**Ритмические упражнения:**

1. «Ритмическое эхо». Учитель дает ритмический рисунок, который дети, хлопая в ладоши должны повторить. Это может быть ритм разучиваемой на уроке песни.

2. Ритмизация движений человека (спокойный шаг, бег, гребля и т. д.).

3. «Полька сидя». Учащиеся, сидя на стульях, исполняют элементы танца полька.

4. Ритмизация движений различных животных.

**Музыкально-ритмические упражнения:**

1. «Узнай и исполни три кита» . Учитель играет примеры марша (дети маршируют), польки (дети прыгают), вальса (дети качаются из стороны в сторону), песни (дети стоят без движения).

2. Исполнение в движении разных видов марша под музыку Е. Теличеевой, Т. Ломовой, Л. Бетховена, А. Него.

3. Исполнение элементов танцев разных народов.

4. Обыгрывание пестушек, потешек, детских прибауток.

5. Исполнение игр и хороводов.

6. Инсценировка песен.

**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 ее связками, мышцами, движением, дыханием. При использовании данного метода основной акцент ставится на приобщение детей к произведениям высокого музыкального искусства – произведениям выдающихся композиторов всего мира и всех времен, тех произведений, которые неоднократно повторяются на разных этапах обучения школьников.

Используя классическую музыку в целях музыкальной терапии, не следует забывать, что и среди произведений современной музыки, в том числе среди джаза и рока, можно найти немало тех, которые могли бы быть использованы в терапевтических целях. Для того, чтобы музыка подействовала на ученика наибольшим образом, его необходимо для этого специально настроить и подготовить. Настройка заключается в том, чтобы сесть в удобной позе, расслабиться и сосредоточиться на звуках музыки. Их нельзя слушать без должного внимания, отвлекаясь при этом на какие-либо посторонние дела. Наблюдения за детьми и анализ результатов показали, что музыка, сопровождаемая просмотром репродукций произведений изобразительного искусства, прослушивание звуков природы (шум дождя, пение птиц, шум прибоя и т. д.), положительно влияет на психо-эмоциональное состояние учащихся

Современными учеными доказано, что не только музыка способна вызывать движения человеческого тела, но и само движение относительно музыки становится обучающим и лечебным фактором. Пластические импровизации продолжают линию развития эмоционального отклика детей на музыку, оказывают влияние на характер восприятия образной сферы музыки. Чаще всего для пластических импровизаций и этюдов учителем подбираются музыкальные сочинения, имеющие программное содержание, или такие, в которых ярко и наглядно раскрывается музыкальный образ. Также для пластического интонирования могут использоваться песни, которые учащиеся разучивают на уроках. Вот названия некоторых музыкальных произведений, которые прекрасно могут выступать в роли упражнений во время музыкотерапии:

1. Игра на воображаемых инструментах: «Лебедь» Сен-Санса (игра на виолончели), «Полька-пиццикато» И. Штрауса (игра на скрипке приемом пиццикато), «Плясовые наигрыши» русские народные мелодии (игра на русских народных инструментах), «Струнный квартет №2» А. Бородина (игра на скрипке, виолончели смычком) и т. п.

2. Пластические импровизации: «Ветер – ветерок» (тихая музыка – веет ветерок (работают только пальчики), громкая музыка – дует сильный ветер (работают руки и туловище), «Утро» Э. Грига (изображаем восход солнца или как просыпается цветок), «Танец с кубками» П. И. Чайковского (1 и 3 части – «танец» ладошек, 2 часть – «танец» пальчиков), японская народная песня «Вишня» (поем и рисуем дерево, небо, ветер) и т. д.

3. Дирижирование воображаемым оркестром:

Для этой цели учитель выбирает произведения в исполнении либо симфонического оркестра, либо оркестра народных инструментов. В этой деятельности ученику очень важно войти в образ дирижера и представить себе, что ты – дирижер, управляющий прекрасным оркестром. Практические задания на дирижирование воспринимаемой музыки увеличивают заинтересованность и вовлеченность в процесс восприятия, что соответственно приносит и нужный психотерапевтический эффект.

**Фольклорная терапия.**

При сохранении «золотого фонда» произведений композиторов – классиков и детского песенного репертуара необходимо усилить аспект изучения музыкального фольклора, так как русский песенный фольклор – это естественная система арттерапии, включающая в себя излечение звуком, движением, драмой, рисунком, цветом и несущая в себе скрытые инструкции по сохранению целостности человеческой личности.

Использование фольклора на уроках музыки предусматривает органичное сочетание самых разнообразных видов деятельности, что обусловлено синкретизмом осваиваемого материала и педагогическими условиями его познания. В центре внимания – собственно музыкальная деятельность: исполнительская, творческая, слушательская. Работа проводится с учетом возрастных особенностей школьников: их подвижности, впечатлительности, образности мышления, интереса к игровой и учебной деятельности.

В фольклоре действительно есть врачующее начало. Напевы народных песен рождались как естественные проявления психофизических состояний человека, его природных 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 легкие, дыхание, голосовой аппарат.

Все тело человека – кости рук, ног, мышцы, кровь – все до самой последней клеточки вступает во взаимодействие, когда человек говорит, кричит, поет. Приемы свободного движения под музыку песни развивают музыкально-творческие способности детей. Характерная для русских танцев релаксация рук, особенно кистей, позволяет производить сбросы накопившихся зажимов. Непрестанная смена ритмов, различные по характеру рисунков танцы несут в себе освобождающий и терапевтический заряд огромной силы. Бесспорно, разделить танцевальную и телесную терапию не представляется возможным. Прекрасным образом введены элементы телесной терапии в русских народных хороводах, таких, как «Каравай», «Платочек», «Капустка», « На горе-то калина». В различных хороводах и играх танцевальный рисунок или смена партнеров происходит при непосредственном контакте участвующих друг с другом. Таким образом, детям нетрудно почувствовать, кому при телесном контакте они отдают предпочтение. Наиболее ярко это можно проследить в таких народных играх как «Колечко», «Заинька», «Ручеек», «Кострома», «Ладушки» и т. п.

Деятельность, основанная на принципах фольклорного творчества, развивает эмоционально-чувственную сферу, художественно-образное, ассоциативное мышление, фантазию, позволяет активизировать творческие проявления детей, в том числе в инсценировании русских народных песен. Задание «Разыграй песню» можно предлагать учащимся, используя тексты и сюжеты русских народных печен: «Как под наши ворота», «Уж как шла лиса», «На горе-то калина», «Со вьюном я хожу», «Как пошли наши подружки», «Шел козел по лесу». Исполнение сопровождается характерными движениями, мимикой, жестами, соответствующими содержанию песни, звучанием народных инструментов.

Упражнения, сопровождаемые выразительным, четким, эмоциональным произнесением и пропеванием народно-поэтического текста развивают голос, повышают речевуюи певческую культуру. Элементы движения, включаемые в исполнение песни, способствуют общему укреплению и развитию организма. При этом они не только существенно влияют на развитие общей координации, но и позволяют освоить национальное своеобразие самовыражения.

Многие педагоги считают, что реальные условия для включения большего объема фольклорного материала в обучение школьников сложатся только в результате перехода на 2-ух часовые занятия музыкой в неделю. Но в данном случае я позволю себе не согласиться с этим мнением. Дело в том, что даже небольшой объем фольклорного материала дает прекрасные результаты в деле сохранения психологического и физического здоровья детей. Затем, каждый учитель вправе варьировать программу, исходя из тех целей, которые он ставит перед собой в работе с учениками, и это дает возможность педагогу включать в свои уроки обширный фольклорный материал. **Музыкально-рациональная психотерапия.**

Музыкально-рациональная психотерапия в условиях общеобразовательной школы представляет собой совокупность приемов и методов, направленных на расширение и обогащение спектра переживаний, доступных школьникам и формирование мировоззрения, которое помогает ему быть здоровым и счастливым. Автор данной методики – В. И. Петрушин – не является профессиональным врачом, но, будучи профессиональным музыкантом, работал по своей методике в общеобразовательных школах и даже больницах, с детьми и взрослыми. В результате теоретических и практических поисков родилась концепция музыкально-рациональной психотерапии, аналога которой не существует ни в нашей стране, ни за рубежом. В своей практической работе В. И. Петрушин широко использует приемы музыкально-образной медитации, специальные дыхательные упражнения, ритмические движения и танцы, просмотр слайдов с красивыми картинами природы и шедевров мировой живописи, внимательное прослушивание эмоционально насыщенных музыкальных произведений. Большинство из этих приемов используется на уроках музыки, и о них было уже сказано выше. В данной же методике несомненный интерес для формирования у школьников оптимистического и жизнеутверждающего мировоззрения представляют песни, которые помогут оказывать на мироощущение ребенка положительное воздействие, ибо оптимистическое восприятие жизни необходимо для душевного и соматического здоровья. Конечно, таких песен в музыкальном искусстве огромное количество, но вот хотя бы некоторые примеры, наиболее часто встречающиеся в собственной практике: «Улыбка», «Вместе весело шагать» Шаинского, «Дружат дети всей земли» Львова – Компанейца, «Все, что сердцу дорого», «Лесной марш» Ю Чичкова, «Волшебный смычок» норвежская нар. песня, «Музыка», «С нами, друг» Г. Струве, «Надежда» А. Пахмутовой, любимые песни из кинофильмов и мультфильмов и т. д.

**Терапия творчеством.**

Исследования ученых все чаще напоминают о том, что человек по своей природе творец. Как правило, его творческие возможности находятся в скрытом состоянии и реализуются лишь в малой степени. Создавая условия, побуждающие человека к занятиям искусством, можно разбудить эти дремлющие творческие наклонности.

Творчество требует от человека координации всех нравственных сил, и этот всплеск активности благотворно действует на психику человека, а значит, и на его физическое здоровье, т. е. творческий процесс исцеляет. Выполнение творческих заданий на уроках музыки является одним из наиболее эффективных приемов оптимизации психического состояния школьников. Творческие задания направлены на расширение доступных ребенку эмоциональных переживаний. Для этого существует несколько видов творческих заданий, которые рассчитаны на разный возраст учащихся. Младшим школьникам предлагаются следующие задания:

1. Мелодизация собственных имен (когда ребенок свое имя поет на любую импровизированную мелодию). Это задание можно использовать уже на первом уроке при знакомстве с учениками. Здесь учитель для начала поет свое имя, а затем дает возможность проделать то же самое и детям.

2. Мелодизация эмоционально окрашенных состояний (Ребенок пропевает фразы типа «Мне спокойно и хорошо», «Мне весело и радостно!», «Я доволен собой». Эти задания можно выполнять в конце урока, что дает учителю возможность проконтролировать эмоциональное состояние детей после занятий музыкой.

3. Мелодизация явлений природы (дети поют импровизированную мелодию, отображая в ней летний дождь, восход солнца, звучание ручья и т. д.).

4. Мелодизация образов животных (танец медведя, заячий хоровод, птичий «базар» и т. д.).

Такие творческие задания выполняются индивидуально, но возможно и коллективное творчество (по цепочке) на темы: «Наш класс», «Какая сегодня погода?» и т. д. Школьники учатся тому, что каждое их переживание, любое душевное состояние может быть выражено в звуках вокальной импровизации, которая отражает его отношение к различным событиям жизни. В процессе музыкального творчества происходит более полное познание учеником самого себя, своих способностей, формируются навыки невербального, чувственного контакта с окружающим миром. На необходимость включения импровизаций в учебно-воспитательный процесс указывают авторы программ и учебно-методически комплектов по музыке для общеобразовательных школ. Учащиеся имеют возможность выразить себя, свое эмоциональное состояние при помощи не только вокальной импровизации, но и двигательной, ритмической, инструментальной.

На уроках музыки в начальной школе широко используется инструментальное музицирование – включение простейших музыкальных инструментов в процесс исполнения как фольклорных произведений, так и сочинений композиторов. Среди задач, решаемых учителем при инструментальном музицировании младших школьников, стоит задача развития координации простейших движений при игре на музыкальных инструментах (ложках, трещотках, ксилофоне и металлофоне, свистульках и даже фортепиано).

Более сложной формой инструментального музицирования является шумовой оркестр, в основе которого лежит опора на ритм, ритмическую композицию. Шумовой оркестр – это игра, где есть место фантазии, возможны разные варианты оркестровки, обмен инструментами. Элементарное музицирование является той формой, которая позволяет играть друг с другом, играть вместе, создавая ту неповторимую атмосферу общения, в которой всем комфортно и радостно. Еще больший эмоциональный эффект получается тогда, когда дети играют на «музыкальных инструментах», созданных собственными руками. В основном это самодельные погремушки и бубны, изготовить их совсем несложно (самый простой вариант – насыпать в жестяную баночку из под кофе крупы, причем при использовании разной крупы получается разный звук погремушки), но как рады дети, когда им удается использовать эти «инструменты» в процессе музицирования.

Следует сказать особо об использовании на уроках музыки звучащих жестов, которые по сути являются игрой звуками своего тела: хлопки, шлепки, притопы, щелчки, цоканье языком и т. д. Использование звучащих жестов вносит элемент движения, так необходимиго для ощущения музыки и для освоения детьми ее ритма.

Здесь же хочется отметить и такую форму творчества как игры голосом, которые позволяют детям исследовать богатейшие тембровые возможности своего голоса. Ученик создает различные звуки с участием языка, губ, мышц гортани, щек: свист, шипение, кряхтение, цоканье, вздохи, возгласы – их большой арсенал с первых же уроков образует активный «инструментальный» словарь ребенка. Эти имитации способствуют развитию звуковысотного и ритмического слуха, активности внимания, быстроты реакции, памяти. На своих уроках вместе с учениками мы сочиняем сказку, в которой для характеристики героев, их движений, их действий используем как раз игру голосом и звучащие жесты. Ученикам эта работа очень нравится, поскольку у них появляется возможность создать что-то необычное (они придумали как изобразить звуки шлепанья по лужам, хруст веток, щелканья орехов и даже придумали звук, изображающий рыбу).

Школьники более старшего возраста свое творчество выражают уже через более сложные формы работы, которые основаны в большинстве своем на психо - эмоциональном восприятии музыки.

Для успешного выполнения этих заданий ученик должен очень тонко чувствовать образ, его эмоциональное состояние, а для этого он сам должен «включить» все свои эмоциональные ресурсы.

Например:

1. Сопоставление образов, отраженных в разных видах искусства.

2. Подбор или сочинение эпиграфа к музыкальному произведению.

3. Создать портрет композитора, послушав его произведения (т. е. попытаться охарактеризовать композитора как человека).

4. Рассуждение о роли музыкального искусства в жизни человека и т. д.

**Сказкотерапия.**

В нахождении способов решения детьми своих психологических проблем большое место занимает сказка. Сказка – любимый детьми жанр. Она несет в себе очень важное психологическое содержание, переходящее от одного поколения к другому и не утрачивающее со временем своего значения. Сказка открывает ребенку перспективы собственного роста, дарит надежду и мечты – предощущение будущего, становится неким духовным оберегом детства. Велико значение сказки для поддержания духовного мира детей. Огромные возможности для душевного здоровья школьников имеет музыкальная сказка или сказка в музыке. В школе на уроках музыки детям предлагаются встречи с героями следующих сказок:

1. М. Коваль. Детская опера «Волк и семеро козлят».
2. С. Прокофьев. Балет «Золушка».
3. С. Прокофьев. Симфоническая сказка «Петя и волк».
4. П. И. Чайковский. Балеты «Спящая красавица», «Щелкунчик».
5. Р. Щедрин. Балет «Конек – Горбунок».
6. Н. А. Римский – Корсаков. Оперы «Снегурочка», «Золотой петушок».

Э. Григ. Сюита «Пер Гюнт» и т. д.

На обобщающем уроке любой четверти можно осуществить постановку музыкальной сказки «Теремок», «Репка», «Колобок» и др., подготовив на уроках труда или в свободное время, а также на уроках изобразительного искусства несложные детали костюмов.

**Улыбкотерапия.**

Некоторые медики считают, что здоровье школьников станет крепче и от улыбок учителей. Как полагают врачи, в улыбающемся учителе дети видят друга и учиться им нравится больше. Например, в Ижевске уже третий год идет подобный эксперимент, где в программу оздоровления подрастающего поколения входит пункт о хорошем настроении учителя и его опрятном внешнем виде. Очень важна на уроке и улыбка самого ученика. Известно, что когда звук посылается в пространство, губы растягиваются в улыбке, придвигая его к зубам, заставляя использовать передний резонатор, т. е. переднюю половину ротовой полости. Если ребенок поет и улыбается, то за счет этого звук становится светлым, чистым и свободным. Постепенно его качество переходит и на личность ребенка в результате постоянной тренировки улыбки. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и школьник уже с ней смотрит на мир и на людей.

**Заключение.**

Все вышеописанные методы и приемы используются учителями музыки, в том числе и мною, достаточно давно. Все они являются неотъемлемой частью урока музыки. Просто в современных условиях все эти методы и приемы имеют своей целью не только развитие творческих способностей учащихся, но и служат задачам сбережения здоровья наших детей. Моя достаточно длительная работа в этом направлении на настоящий момент имеет определенные положительные результаты, а именно:

1. У учащихся заметно снизилась утомляемость, окончание уроков проходит на таком же подъеме как и его начало.
2. Улучшилось качество певческого звука, т. к. дети учатся управлять своим дыханием, умеют рационально его распределять.
3. Дыхание постепенно становится бесшумным.
4. Учащиеся лучше справляются с «длинными» нотами.
5. Дети научились осуществлять самоконтроль при пении и слушании музыки, а именно научились реагировать на слова учителя: «Сейчас исполним песню…» (дети расправляют плечи, садятся прямо, ноги устойчиво ставят на пол, руки на коленях), «Сейчас зазвучит музыка…» (учащиеся принимают удобную позу, некоторые закрывают глаза и т. д.).
6. Улучшилось психо-эмоциональное состояние учащихся (с уроков дети уходят улыбающимися, часто напевая выученные песни, а иногда и приплясывая).

Чтобы данные результаты закреплялись, чтобы наблюдался прогресс в деле здоровьесбережения на уроках музыки необходимо использовать не только музыкально-педагогические методы обучения, но и музыкально-терапевтичнские. Именно катарсическое воздействие музыки позволит регулировать психо-эмоциональное состояние учащихся, повысить их социальную активность, приобрести новое средство эмоциональной экспрессии, облегчить усвоение новых положительных установок и форм поведения. В последнее время в работе педагогов – музыкантов наблюдается тенденция разрабатывать сценарии уроков музыки по законам музыкальной формы: трехчастной, репризной, форма рондо, вариаций. Своеобразны и жанры уроков: урок-путешествие, урок-концерт, урок-экскурсия, урок-поиск и т. д.

Восприятие музыки, ее исполнение и создание являются основными формами не только музыкального восприятия, но и музыкальной терапии. По существу, каждый учитель, осознает он это или нет, является стихийным психотерапевтом, изменяющим при помощи музыкального искусства настроение и мироощущение своих учеников. Однако некоторые учителя музыки озабочены главным образом тем, чтобы их воспитанники овладели определенными знаниями, умениями и навыками в области музыки, а не характером их эмоционального состояния. Поэтому представляется необходимым и правомерным внесение в деятельность учителя музыки необходимого синтеза двух подходов – овладение учениками знаниями, умениями и навыками и вместе с этим забота об их физическом и психо-эмоциональном здоровье.

**Литература:**

1. Алиев Ю. Б. Настольная книга учителя – музыканта. М. Владос. 2002 г.
2. Едунов С. М., Праслова Г. А. Программы по музыке в контексте ведущих тенденций развития отечественного образования: история и современность. – С.- Пб.: С.-Пб. ГУМП, 2001 г.
3. Жавинина О., Зац Л. Музыкальное воспитание: поиски и находки.// Искусство в школе, 2003 г. №5.
4. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии. 1 – 4 класс. М. Вако. 2004 г.
5. Молчанова Т. К., Виноградова Н. К. Составление образовательных программ. – М. Перспектива. 2004 г.
6. Назарова Л. Д. Фольклорная арт-терапия. – С.-Пб: Речь. 2002г.
7. Овчинникова Т. Музыка для здоровья. – С.-Пб: Союз художников. 2004 г.
8. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия. – М. Владос. 2000 г.
9. Седунова Л. М. О современных тенденциях развития общего музыкального образования.// Музыка в школе. 2004г. №1.
10. Шанских Г. Музыка как средство коррекционной работы.// Искусство в школе. 2003 г. №5.
11. Яковенко Т. В. Музыка и здоровье человека. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – М. Первое сентября; Чистые пруды. 2004 г.
12. Яковлева Н. От улыбок в школе радуга проснется.//Учительская газета. 27 апреля, 2004 г.

***Приложение***

**Фрагменты некоторых уроков, на которых практически реализуются методы и приемы здоровьесберегающих технологий.**

**2 класс. 3 четверть. 1 урок.**

Учитель: Скажите, пожалуйста, что утром происходит с природой?

Ученики: Она просыпается, оживает.

Учитель: Вот сейчас каждый из вас вспомнит свой любимый цветок и ладошки сложит в виде бутона. Мы будем петь песню «Утро» Э. Грига и наши цветы будут распускаться вместе с восходом солнца. И не забудьте своему цветку улыбнуться.

Ученики складывают ладошки в виде бутона и начинают исполнение. По мере звучания песни, усиления динамики ладошки раскрываются и к концу песни должен получиться «распустившийся цветок». (Пример пластического интонирования).

**2 класс. 2 четверть. 1 урок.**

Учитель: А сейчас мы с вами поиграем в «Трех китов». Вы внимательно слушаете музыку, и если звучит марш, то вы будете маршировать. Если я играю польку, то вы подпрыгиваете на месте. Когда зазвучит вальс, я предлагаю вам покачаться из стороны в сторону. И если вы услышите песню, то просто спокойно стоите и подпеваете, если песня вам знакома. И конечно при этом у вас должно быть хорошее настроение, а для этого нужно просто улыбнуться.

Учитель, варьируя, играет примеры «трех китов», учащиеся выполняют соответствующие движения. (Пример музыкально-ритмических движений).

**2 класс. 3 четверть. 5 урок.**

Учитель: А сейчас мы представим себя в роли зайчиков и

вспомним, на каких инструментах играли зайцы в песне «Веселый музыкант»?

Учащиеся: на скрипочке, на балалайке, на барабане.

Учитель: Вот и мы сейчас поиграем на этих инструментах. 1-ый ряд будет играть на скрипочках. Как мы споем про скрипочку, и какими должны быть наши движения?

Учащиеся: Нежными, плавными.

Учитель: Второй ряд будет играть на балалайках. Как вы должны спеть и сыграть?

Учащиеся: Весело, задорно, звонко.

Учитель: И третий ряд приготовится играть на барабанах. Как будет звучать ваш голос, и какими будут ваши движения?

Учащиеся: Нужно исполнить бодро, четко, громко и в конце песни с испугом.

Учитель: И мы не должны забывать, что музыкант у нас какой?

Учащиеся: Веселый!

Учитель: Вот и подарим себе веселое настроение с помощью улыбки.

Ученики исполняют песню «Веселый музыкант», имитируя игру на различных инструментах. (Пример игры на воображаемых инструментах).

**4 класс. 2 четверть. 4 урок.**

Учитель: А сейчас мы с вами создадим оркестр русских народных инструментов. Давайте подумаем, какие инструменты войдут в наш оркестр, если мы будем исполнять уже знакомые нам «Плясовые наигрыши»?

Учащиеся: Свистульки, ложки, гармошки и балалайки.

Учитель: Совершенно верно. И конечно нашему оркестру нужен дирижер, чтобы музыка звучала слаженно, красиво. Я предлагаю на роль дирижера Петю Бабенко, т. к. он сегодня очень активно отвечает.

Учитель показывает ученику жесты дирижера в размере 2/4 и под фонограмму учащиеся начинают «исполнение» произведения. (Пример игры на воображаемых инструментах, дирижирования воображаемым оркестром).

**4 класс. 2 четверть. 6 урок.**

Урок – концерт «Веселые посиделки».

Учитель: А теперь пришла пора поиграть нам, детвора. И я предлагаю инсценировать р. н. п. «А я по лугу». По лугу сегодня гулять будет Настя Выборнова, т. к. у нее в одежде есть элементы русского народного костюма (вышитая народными мотивами блузка).

Если позволяет помещение, учащиеся могут встать в хоровод, если такой возможности нет, то дети могут встать около парт, а ходить будет только ведущий.

На слова 1 куплета ведущая (обязательно девочка) «гуляет» внутри хоровода (или около парт). В конце куплета подходит к любому мальчику (выбирает комарика) и выводит его на середину хоровода (или к доске, чтобы всем ребятам было видно).

На слова 2 куплета мальчик с девочкой танцуют, исполняя элементы русских народных танцев (приседают, кружатся, бьют чечетку, делают «ковырялочку» и т. д.), остальные дети поют и хлопают в ладоши.

На слова 3 куплета «комарик» сильно топает ногой, а девочка начинает как бы прихрамывать («комар ножку отдавил»), а остальные учащиеся грозят «комару» пальчиком. Затем ведущие выбирают себе замену и игра продолжается. (Пример фольклорной терапии и терапии творчеством).

**1 класс. 4 четверть. 5 урок.**

Учитель: Скажите, пожалуйста, а кто у нас на прошлом уроке, гуляя по травке, нашел азбуку?

Учащиеся: Лиса.

Учитель: Верно, лиса. Я предлагаю вам сейчас погулять вместе с лисой, но идти нужно также как лиса. Как она это делает, расскажите мне.

Учащиеся: осторожно, мягко, воображая.

Учитель: Вот мы с вами споем попевку про лису и покажем как она шла по травке, как нашла азбуку и как читала.

Учащиеся поют попевку, изображая лису.(Пример логоритмики – кратковременных упражнений под музыку и с пением).

**5 класс. 2 четверть.**

Вся четверть посвящена встрече учащихся с миром музыки и сказки. Но кроме произведений великих композиторов и писателей, учащиеся сами создают сказку, главным героем которой становится музыка, затем дети (с помощью учителя) создают к сказкам музыкальные иллюстрации. (Пример сказкотерапии и терапии творчеством).

**7 класс. 3 четверть. 8 урок.**

Учитель: (после прослушивания Ноктюрна Ф. Шопена): Чтобы лучше понять содержание этого жанра, вы проведете исследовательскую работу: 1 ряд, прочитав предложенные стихи, выберет из них те, которые, по-вашему мнению, отражают содержание прозвучавшей музыки. 2 ряд окунется в мир изобразительного искусства и, рассмотрев предложенные репродукции картин, выберет те, которые наиболее созвучны Ноктюрну. 3 ряд вспомнит выученные нами песни и сопоставит их содержание с содержанием Ноктюрна. (Пример терапии творчеством, сопоставление образов в разных видах искусства).

**8 класс. 1 четверть. 3 урок.**

Урок – портрет Л. Бетховена.

Учитель: Сегодня мы снова в галерее музыкальных портретов и к нам на встречу пришел Бетховен. Слушая и вспоминая его музыку, постараемся узнать Бетховена не только как композитора, но и как человека.

В течение урока учащиеся анализируют услышанную музыку, подбирают эпиграфы к ней. В конце урока учащиеся делают вывод, что Бетховен был человеком сильной воли, целеустремленным, работоспособным (Симфония №3 «Героическая»), умеющим глубоко чувствовать («Лунная соната»), обладающим чувством юмора («Ярость по поводу утраченного гроша»). (Пример терапии творчеством в старших классах).

**6 класс. 2 четверть. 2 урок.**

Учитель: Сегодня мы с вами идем в кинематограф, где смотрим немое кино. Вам предстояло придумать сюжет и сопроводить его музыкой, как в немом кино. В роли тапера буду выступать я.

Учащиеся разыгрывают небольшие немые сценки, учитель сопровождает их игрой на инструменте. (Терапия творчеством, музыкально-ритмические движения).

Пословицы и поговорки, которые учитель может использовать на уроках музыки во время работы с учащимися.

1. Дай работу телу – отдохнет голова.
2. Правильное дыхание также необходимо, как и пища.
3. Работай сидя, отдыхай стоя.
4. Ум да здоровье всего дороже.
5. Ученику удача, а учителю радость.
6. Шутка – минутка, а заряжает на час.
7. Здоровье и труд рядом идут.
8. От радости старики молодеют, от печали молодые худеют.
9. Союзник болезни – уныние.