**Муниципальное автономное образовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №127 с углубленным изучением отдельных предметов»**

**«Влияние музыкального искусства**

**на здоровье учащихся»**

**(из опыта работы)**

 **Учитель музыки высшей категории**

 **Туровская Валентина Ивановна**

**Пермь – 2012**

**Оглавление**

Введение………………………………………………………………………..

Глава I. Основы музыкотерапии в учебно-воспитательном процессе…….

I.I .Общее представление о музыкотерапии…………………………………

I.II. Восприятие музыки как основа музыкотерапии………………………..

I.III. Принципы включения элементов музыкотерапии в учебно- воспитательный процесс………………………………………………..……

I.IV. Методы включения элементов музыкотерапии в учебно-воспитательный процесс………………………………………..……………

Глава II. Практическая часть…………………………………………………

II.I. Формирование субкультуры личности…………………………………

II.II. Восприятие музыки как основа здоровьесбережения учащихся….

II.III. Дыхательные упражнения как метод здоровьесбережения…………

II.IV. Оздоровительные паузы……………………………………………….

II.V. Пение как метод здоровьесбережения………………………………...

II.VI. Использование игровых приемов на уроках музыки……………….

Заключение…………………………………………………………………….

Список литературы……………………………………………………………

**Введение**

 *Восприятие музыки – это*

 *познание самого себя.*

 *Ф.Лист*

 Конец XX-начало XXI характеризуется кардинальными изменениями общественно-экономической жизни России. Смена политической ориентации страны, экологические преобразования и культурные процессы при всей своей противоречивости способствовали демократизации и гуманитаризации российского общества. Они также с неизбежностью повлияли на систему образования подрастающего поколения.

 Сегодня возникла особая необходимость в людях, самостоятельно мыслящих и самостоятельно действующих, способных адаптироваться к постоянным изменениям, характерным для современного информационного общества. На это обращается внимание в Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года: «Развивающемуся обществу нужны современно образованные, нравственные, предприимчивые люди, которые могут самостоятельно принимать ответственные решения в ситуации выбора, прогнозируя их возможные последствия, способны к сотрудничеству, отличаются мобильностью, динамизмом, конструктивностью. Обладают развитым чувством ответственности за судьбу страны».

 Именно школа, система общего образования в наибольшей степени становится ответственной за формирование этих мировоззренческих и поведенческих норм, за овладение этими жизненными и профессиональными навыками.

 Педагогическая наука, откликаясь на перемены в социальной жизни, выдвинула новую парадигму образования – личностно-ориентированный подход в воспитании и обучении детей.

 Тенденции обновления в педагогической науке отразились и на музыкальном образовании детей. Изменения коснулись почти всех категорий музыкальной педагогики: цели, задач, содержания, методов и форм организации музыкально-эстетической работы с детьми.

 В Государственном образовательном стандарте общего образования особый акцент делается на формирование общих учебных умений и навыков в сфере познавательной, информационно-коммуникативной и рефлексивной деятельности.

 Ни для кого не секрет, что длительные реформы в России в настоящее время повлияли на процесс формирования многих личностных качеств молодежи, поэтому возникает необходимость по-новому, с социальных, политических и экономических позиций рассмотреть ключевые вопросы организации массового музыкального воспитания подрастающего поколения.

 Общеизвестно, что качественное образование – это, прежде всего, становление личности, обретение себя, своего образа, т.е. неповторимой индивидуальности, духовности, творческого начала. Качественно образовать человека – значит помочь ему стать субъектом культуры, научить жизнетворчеству. Сегодня важно не сформировать, а найти в нем механизмы саморазвития, самореализации, самовоспитания, саморегуляции. И в этой связи восприятие произведений мирового музыкального искусства, организованного в той или иной форме, способно выполнить эту функцию.

 В настоящее время особую актуальность приобретают меры по совершенствованию существующих и созданию новых эффективных средств, методов реабилитации и профилактики, повышающие резервные возможности организма человека. И особую роль здесь могут сыграть отдельные элементы музыкотерапии, целенаправленно используемые в учебно-воспитательном процессе учащихся.

 Следует сказать об особой роли искусства в образовании, о его целительной силе и здоровьесберегающем значении в жизни ребенка. Художественно-творческое развитие обучающихся, на что направлены предметы искусства, способствует формированию их особого, эстетического отношения к жизни, которое связано, в первую очередь, с чувственным восприятием, так как «…искусство систематизирует совсем особенную сферу психики общественного человека – именно сферу его чувства» (Л.С.Выготский).

 Данная работа представляет собой попытку обобщить опыт в области музыкального воспитания под общим названием «Влияние музыкального искусства на здоровье учащихся». Необходимость написания данной работы обусловлена недостаточной разработанностью вопроса использования отдельных приемов музыкотерапии в процессе организации учебно-воспитательной работы в системе образования и в этом видится актуальность работы. Методической основой данной работы являются художественно-педагогическая концепция Д.Б.Кабалевского, идеи Л.С.Выготского, Е.Д.Критской, В.И.Петрушина, Л.В.Школяр, С.В.Шушарджан.

 Цель работы – углубить общее представление о музыкотерапии и способах ее использования в практической работе педагога.

 Цель работы определила следующие задачи:

 - дать общее представление о сущности понятия «музыкотерапия»;

 - выявить роль восприятия музыки в процессе организации учебно-воспитательного процесса;

 - определить условия для формирования способности к сопереживанию природе, человеку, обществу;

 - умение воплощать свое представление о мире в осмысленной творческой деятельности;

 - привести примеры использования отдельных приемов музыкотерапии на уроках музыки.

 Данная работа состоит из двух частей: теоретической и практической, введения, заключения и списка литературы. Первый раздел посвящен сущности музыкотерапии, особенности восприятия музыки как основы музыкотерапии, а также принципам и методам включения музыкотерапии в учебно-воспитательный процесс. Во второй половине работы раскрываются виды музыкотерапии, предлагаются апробированные в практической деятельности методические основы использования рецептивной и активной музыкотерапии на занятиях гуманитарной направленности. В качестве источников данной работы были использованы официальные документы, справочная литература, учебная и программно-методическая литература, периодические издания, материалы из опыта работы на базе МАОУ «СОШ №127».

**Глава I. Основы музыкотерапии в учебно-воспитательном процессе**

**I.I Общее представление о музыкотерапии**

Одной из характерных черт конца XX – начала XXI века является бурный научно-технический прогресс. Обеспечение с помощью современных технологий материальных потребностей общества приходит в явное противоречие с последствиями техногенного загрязнения окружающей среды и его отрицательным воздействием в первую очередь на психологическое здоровье человека. Перед международным сообществом все острее встают глобальные проблемы социально-экономического и экологического характера. Во многих регионах Земли ухудшается качество жизни, увеличивается заболеваемость, сокращается средняя продолжительность жизни. Возникает необходимость по-новому, с социальных, политических и экономических позиций рассмотреть ключевые вопросы организации помощи подрастающему поколению. Впрочем, их и не нужно изобретать, достаточно обратиться к истории данной проблемы.

 Уже на заре человеческой цивилизации жрецы, а затем врачи, философы, педагоги использовали разные виды искусства для лечения души и тела. Они задумывались над тайнами влияния живописи, театра, движений музыки, пытаясь определить их роль, как в восстановлении функций организма, так и в формировании духовного мира личности.

 С.В.Шушарджан в своей книге «Музыкотерапия и резервы человеческого организма» отмечает, что корифеи античной цивилизации: Пифагор, Аристотель, Платон – обращали внимание современников на целебную силу воздействия музыки, которая, по их мнению, устанавливает пропорциональный порядок и гармонию во всей Вселенной, в том числе и нарушенную гармонию в человеческом теле.

 Звук – это энергетическая вибрация, которая воздействует на человека. Пифагором были установлены мелодии и ритмы, с помощью которых на души молодых людей можно было оказывать благотворное влияние. От Пифагора пошла традиция сравнивать общественную жизнь с музыкальным ладом и с целым оркестром, где каждому человеку отведена своя роль.

 Музыку как средство гармонизации индивида вслед за Платоном и Пифагором развил Аристотель. Он считал, что музыка обладает способностью формировать характер и «правильные» чувства.

 Английский композитор-пианист Кирилл Скотт в своей книге «Музыка и ее тайное влияние в течение веков» утверждает, что музыка влияла на все фазы развития человечества. Это ярко подтверждается словами Платона: «Музыкальное воспитание более действенное средство, чем все другие, потому что ритм и гармония находят свой путь в глубину души».

 Л.С. Брусиловский отмечает, что первые научные работы, исследующие механизм воздействия музыки на человека, появились в конце XIX – начале XX века. В работах В.М.Бехтерева, И.М. Догеля, И.Р. Тарханова и других появляются данные о благотворительном влиянии музыки на центральную нервную систему, дыхание, кровообращение, газообмен. По мнению исследователей в XX веке, особенно во второй его половине, музыкальная терапия как независимая дисциплина стала широко практиковаться в различных странах Европы. Во второй половине XX века интерес к музыкальной терапии и механизму ее воздействия существенно возрос. «По - видимому, это можно объяснить научно-техническим прогрессом, позволившим изучать физиологические реакции, возникающие в организме в ответ на музыкально-терапевтическое воздействие, на новом, более высоком уровне. Вместе с тем этот интерес обусловлен возможностью использования музыки в качестве одного из средств предупреждения и снятия усталости, утомления, а также для повышенной работоспособности человека, в том числе в условиях космических полетов человека».

 Европейскими специалистами было также отмечено, что музыка действует избирательно. Это зависит не только от ее характера, но и от инструмента, на котором исполняется произведение.

 Теоретический анализ литературы свидетельствует о том, что многообразие физиологических реакций, возникающих в организме человека в результате музыкально-терапевтических воздействий. В первую очередь обусловлено сложным механизмом акустической рецепции.

 Известно, что музыка как физическое явление представляет собой в каждом конкретном случае определенную совокупность звуковых сигналов, восприятие которых условно разделяют на слуховой и вибротактильный компоненты. Слуховой компонент рецепции реализуется слуховым анализатором и обеспечивает восприятие частот акустических сигналов от 16 до 20 000 ГЦ. При этом звуки музыки воспринимаются и проходят сложнейшую обработку в слуховом анализаторе. В частности в корковых структурах головного мозга.

 Показано, что возникающие реакции слуховой адаптации порождают определенные ассоциации. Эстетические переживания. Активно влияющие на психоэмоциональное состояние человека. Эмоции, динамика которых всегда приводит к определенным гормональным и биохимическим изменениям, опосредованно начинают оказывать влияние на интенсивность обменных процессов. Дыхательную и сердечнососудистую систему, тонус головного мозга, кровообращение.

 В качестве психологических механизмов коррекционного воздействия музыкой указывают: а) катарсис (эмоциональная разрядка, регулирование эмоционального состояния); б) облегчение осознания собственных переживаний; в) конфронтация с жизненными проблемами; г) повышение социальной активности; д) приобретение новых средств эмоциональной экспрессии; е) облегчение формирования новых отношений и установок.

 Воспринимая музыкальное произведение, слушатель, по мнению В.И. Петрушина, переносит свои чувства и мысли на образ героя, воплощенного композитором. Очевидно, что за этим образом можно видеть конкретного человека.

 Музыкальное воздействие достаточно широко распространено в современной терапевтической практике: при лечении многих соматических и психоневрологических заболеваний. Однако теоретический анализ литературы позволяет сделать вывод о том, что направление работы в области использования музыкотерапии в образовательном процессе практически не разработано.

 С.В. Шушарджан приводит сведения о том, что национальная ассоциация музыкотерапии в США была основана в 1950 году. В настоящее время в этой стране зарегистрировано около 3500 профессиональных музыкотерапевтов и потребность в специалистах этого профиля неуклонно возрастает. Академическая подготовка в данной области впервые была начата в университете штата Мичиган, а затем быстро распространилась в более чем 70 колледжей и университетов по всей стране.

 В целом за рубежом более 100 университетов и колледжей предлагают курсы, по окончании которых студенты получают степень бакалавра, магистра, или доктора. В России не существует системы подготовки профессиональных кадров в области музыкотерапии, хотя необходимость в этом очевидна. В настоящее время в Московском институте традиционной медицины и музыкотерапии при участии Центра восстановительной медицины и курортологии Минздрава РФ и Московской медицинской академии им. И.М.Сеченова подготовлена учебная программа по клинической музыкотерапии, на основе которой с сентября 1999 года предусмотрена регулярная подготовка профессиональных музыкотерапевтов в порядке последипломного тематического усовершенствования для врачей.

 Таким образом, теоретический анализ специальной литературы позволил сделать вывод о том, что современные исследования в области музыкотерапии в настоящее время развиваются по двум направлениям: 1) изучение художественно-эстетических закономерностей музыкального восприятия осуществляются в эстетических и музыкально-теоретических работах; 2) психофизиологические аспекты музыкотерапии изучаются в работах психологов и физиологов.

**I.II. Восприятие музыки как основа музыкотерапии**

 Психологической основой всех видов музыкальной деятельности является восприятие музыки. Слушание, исполнение, сочинение и музицирование предполагают восприятие произведений музыкального искусства или сопровождаются им. Особенность музыкального восприятия заключается в том, что он является эстетическим по своей направленности, т.е. целенаправленным целостным восприятием произведений музыкального искусства как художественной ценности, которое сопровождается эстетическим переживанием.

 В музыковедении, музыкальной психологии и социологии восприятие - это сложный многоуровневый, многокомпонентный динамический процесс формирования и функционирования субъективного образа слышимой музыки.

 Многоуровневость, динамичность процесса музыкального восприятия проявляется в условном выделении таких его этапов, как возникновение интереса к произведению, установка на восприятие, понимание и переживание музыки, начальное осмысление музыкального произведения, углубленное восприятие, переосмысление.

 В «Психологии искусства» Л.С.Выготского восприятие трактуется как «…сложнейшая конструктивная деятельность, осуществляемая слушателем или зрителем и заключающаяся в том, что из предъявляемых внешних впечатлений воспринимающий сам строит и создает эстетический объект».

 Специфической особенностью мотивов музыкальной деятельности является их функциональность, т.е. направленность не на результат деятельности, а на сам ее процесс. Наше общение с «прекрасным» (произведениями музыкального искусства) происходит не ради какой-то цели, а потому, что для нас эти моменты «встречи» являются ценными сами по себе.

 Формирование осознанного восприятия музыки у школьников – сложный, своеобразный, неравномерно протекающий процесс, зависящий от возрастных особенностей. Восприятие 7-9летних детей музыкального произведения, отличается нерасчлененностью, неполнотой. Многие учащиеся не различают особенностей интонационного строения мелодии, не замечают конкретных изменений элементов музыкальной речи: мелодии или ритма (хотя чувствуют, что произведение в целом изменилось), не слышат изменение гармонических функций и красоты тембровой окраски гармонии. Исследователи в области музыкального восприятия у детей ярче всего проявляется эмоциональность. Музыкальное мышление и слух развиты недостаточно, жизненный опыт у них также невелик, осознанные музыкальные представления и знания о музыке почти совершенно отсутствуют. В то же время уже достаточно развито воображение, образы которого эмоционально насыщенны и ярки, хотя бедны деталями.

 Таким образом, процесс формирования музыкального восприятия школьника – это разворачивающаяся последовательность различных его состояний, обусловленных внутренней структурой и теми возможными превращениями, которые содержатся в этой структуре.

 Можно выделить уровни формирования музыкального восприятия школьника. Выготский вычленяет следующие критерии сформированности навыка музыкального восприятия школьника:

 - эмоциональная окрашенность образов;

 - дифференцирование отдельных элементов музыкальной речи и осознание их выразительного значения;

 - развернутость и доказательность суждений;

 - правильное понимание развития музыкального образа и адекватность его

 замыслу композитора; степень самостоятельности учащегося при

 выполнении заданий и их творческий характер;

 - умение пользоваться полученными знаниями (на основе жизненного и

 музыкального опыта) и применять их при анализе музыкального

 произведения.

 Активное восприятие музыки – основа музыкального восприятия в целом. Только тогда музыка может выполнять свою эстетическую, познавательную и воспитательную роль, когда дети научатся по-настоящему слышать и размышлять о ней. Прочувствованное и продуманное восприятие музыки – одна из самых активных форм приобщения к музыке, потому что при этом активизируется внутренний духовный мир учащихся, их чувства и мысли. От сформированности восприятия зависит, будет ли человек сам совершенствовать свой внутренний мир при общении с искусством или же нет.

 На занятиях со школьниками создается позитивная установка на восприятие музыкального произведения. Школьники должны слушать музыку в атмосфере, приближенной к «атмосфере концертного зала (как на настоящем концерте)». Процесс восприятия и исполнения возникает из тишины и тишиной заканчивается. Можно предвосхищать слушание музыки точно сформулированным вопросом – проблемой, или предложить ряд словесных характеристик музыки, из которых нужно выбрать наиболее подходящий образ данного сочинения и т.д.

**I.III. Принципы включения элементов музыкотерапии в учебно-воспитательный процесс**

 В процессе практической работы были сформулированы следующие принципы включения элементов музыкотерапии в учебно-воспитательный процесс:

 - Принцип формирования социальной активности личности

 (осуществляется посредством включения каждого учащегося в

 посильную для него активную музыкальную деятельность в сообществе сверстников).

 - Принцип обязательного успеха внедрения элементов музыкотерапии (определяется профессиональной компетентностью педагога).

 - Принцип преемственности в процессе организации занятий

 гуманитарной направленности (реализуется с целью создания

 психологической уравновешенности и уверенности в жизненной

 необходимости, как учебных занятий, так и внеклассных

 мероприятий).

 - Принцип индивидуально-личностного подхода (предполагает

 разностороннее изучение личностных качеств учащихся).

 - Принцип иптимизма (реализуется через создание психолого-

 комфортных для учащихся условий учебно-воспитательного процесса).

**I.IV. Методы включения элементов музыкотерапии в учебно-воспитательный процесс**

 В процессе практической работы были сформулированы следующие методы включения элементов музыкотерапии в учебно-воспитательный процесс:

 - методы разъяснения, убеждения;

 - методы саморегуляции с целью выработки эмоционально-волевых навыков (самообладания, выдержки, самодисциплины);

 - методы игровой деятельности (ассоциативные, музицирование);

 - методы воспитания на положительных, героических примерах поведения людей.

**Глава II. Практическая часть**

**II.I. Формирование субкультуры личности**

 Среди многочисленных течений современной педагогики наиболее интересным и плодотворным является воспитание художественной культуры.

 Новая парадигма образования ориентирована на человека новой культуры, на формирование субкультуры личности, на воспроизведение и сохранение в образовании пространства как ценной культуры, так и ценностей субкультуры человека. Определяя место ребенка в культурном пространстве, Н.А.Бердяев указывает на то, что ребенок является главной ценностью и объектом культуры.

 Познание мира ребенка происходит на все пути его развития в процессе обучения и воспитания в культурно-образовательном пространстве.

 Особое значение в формировании субкультуры личности ребенка Л.С.Выготский придавал средствам искусства.

 В системе общего образования определена одна из основных задач уроков музыки: снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально-энергетический тонус учащихся.

 Восприятие музыки, ее исполнение и создание являются основными формами не только музыкального восприятия, но и музыкальной психотерапии.

 Общаясь с учителями музыки и исходя из своего опыта работы учителем музыки, я пришла к выводу о том, что каждый учитель музыки, осознает он это или нет, является стихийным психотерапевтом, изменяющим при помощи музыкального слова настроение и мироощущение своих учеников.

**II.II. Восприятие музыки как основа**

**здоровьесбережения учащихся**

 Дунаевский писал: «Какое счастье наслаждаться музыкой!.. Наслаждение музыкой не самоцель, а путь к внутреннему совершенствованию во имя жизни, во имя ее улучшения».

 Сегодня музыкальное воспитание приобретает еще большую значимость. Главной задачей для меня в этом процессе является формирование у учащихся потребности в восприятии музыки, облагораживающей их внутренний мир. Развивая способность понимать язык музыки, ощущать ее выразительность, я стараюсь дать детям необходимые знания, умения, навыки, воспитывать интерес к музыке.

 В процессе работы с детьми я поняла, что они мало слушают классическую музыку. Ведь классическая музыка воспитывает высокие художественные вкусы, формирует нравственные идеалы, раскрывает проблемы добра и зла. Особенно сейчас, в тяжелое для нас время обращаю внимание на гуманизацию образовательного процесса, уделяю большое внимание вопросам милосердия, добра, сострадания. Мы сопереживаем и, тем самым, вызываем в душе ребенка чувства, которые он перенесет в повседневную жизнь.

 Музыка и жизнь – это главная тема, своего рода сверхзадача занятий музыкой, которой я стараюсь следовать постоянно. Данная тема проходит через все занятия во всех звеньях от первого до последнего класса, что помогает формировать мировоззрение учащихся, воспитывать их нравственность и душевное благородство.

 Главные задачи, которым я стараюсь следовать, это:

 - во-первых, вызвать интерес, желание слушать музыку высокохудожественную, т.е. классическую, ибо без настоящей музыки нельзя стать гармонично развитым человеком;

 - во-вторых, развивать умение размышлять о музыке, определять не только, что нравится, но и почему нравится; как композитор рассказал звуками музыки о своих чувствах, переживаниях. Радости. Таким образом, происходит взаимосвязь между понятиями: композитор – исполнитель – слушатель;

 - в-третьих, развивать исполнительскую деятельность, творчество, выразительность, сопереживание во время исполнения данного произведения, поскольку не умеющему слышать музыку никогда не научиться по-настоящему хорошо ее исполнять.

 Основные формы работы с учащимися, которые я использую на практике - слушание, пение, импровизация. Это достигается определенными методами:

 - размышление о музыке в разных видах общения с ней: урок – диалог, где главные лица – музыка, ученик, учитель;

 - создание художественного контекста - выходим за пределы музыки в другие области искусства: литературу, изобразительное искусство;

 - эмоциональная драматургия: урок – спектакль, где учитель – режиссер, который строит урок по принципу театрального действия: завязка, кульминация, итог;

 - вербальное переинтонирование - «сочинить сочиненное»;

 - пластическое интонирование с вокализацией тем, по словам Г.Нейгауза, простым жестом, взмахом руки можно сказать больше, чем словами;

 - изображение музыки в графике и в цветах.

 В общении с учащимися стремлюсь к тому, чтобы они как можно чаще сами отвечали на возникающие по ходу урока вопросы, а не довольствовались получением от учителя готовых ответов – истин; стараюсь сделать все возможное, чтобы до правильных ответов учащиеся додумывались сами. Эта форма работы способствует творческому развитию учащихся, т.е. в них вырабатывается стремление к самостоятельному мышлению, к проявлению инициативы. Стремление сделать что-то свое, новое, лучшее. Я убеждена, что все эти качества, выработке которых очень способствуют занятия искусством. Окажут свое положительное воздействие не только на все другие занятия школьников, но и на их будущую деятельность, в какой бы области она не протекала.

 Чтобы творческие проявления детей на занятиях имели целенаправленный, активный и эмоциональный характер, я в своей практике руководствуюсь следующим:

 1.Отбираю такой музыкальный материал для урока, который может являться основой формирования конкретных творческих навыков и в то же время отвечает дидактическим требованиям. Так, например, при подборе музыкального материала я руководствуюсь на основной круг произведений программы общеобразовательных учреждений «Музыка», авторами которой являются Г.П.Сергеева, Е.Д.Критская, Т.С.Шмагина. Опыт работы показывает, что произведения И.С.Баха «Шутка», С.Прокофьева «Вальс» из балета «Золушка», С.Прокофьева «Болтунья» вызывают положительные эмоции. В то время как русская народная песня «Матушка, матушка, что во поле пыльно», «Ария Сусанина» из оперы М.И.Глинки «Иван Сусанин» вызывают у детей тревожные эмоции. Если класс на урок пришел возбужденный, то я меняю музыкальный материал, чтобы сберечь психическое состояние учащихся.

 2. Использую приемы, методы и формы работы, способствующие созданию на уроке атмосферы творческой активности, заинтересованности, непринужденности.

 3. Выбираю приемы показа образцов творчества в различных видах музыкальной деятельности учащихся, устанавливаю наиболее рациональные пути взаимодействия видов деятельности на каждом уроке, исходя из его темы.

 Основная работа направлена на развитие художественно-творческого мышления школьников. Они являются не пассивными слушателями, а активно участвуют в творческом процессе. Процесс обучения направлен на активизацию творческой, художественной деятельности, что в конечном итоге влияет на будущую творческую деятельность человека.

 Я говорила о том, что классическая музыка воспитывает высокие художественные вкусы. Хочу еще добавить, что в настоящее время научно обоснованно, что классические музыкальные произведения, особенно И.С.Баха, Л. Бетховена, П.И.Чайковского, В.А.Моцарта, вызывают положительные эмоции, нормализуют ряд физиологических процессов у многих людей. Например, в 7-м классе после прослушивания первой части «Симфонии №7» Д. Шостаковича учащиеся ушли на следующий урок возбужденными. В том же классе дети, прослушав «Токкату и фугу ре-минор» И.С.Баха, исполненную на органе и в современной обработке, отмечали. Что в оригинале произведение звучит проникновеннее.

 Ярким примером развития воображения у детей является песня-баллада Ф.Шуберта «Лесной царь» на слова И.Гете. Сначала я читаю детям балладу И.Гете «Лесной царь», при этом интонационно стараюсь подчеркнуть образ каждого героя. Выступая в роли композитора, учащиеся словесно сочиняют музыку, которая соответствует каждому образу (образ младенца – безумно испуганный, задыхающийся, образ отца – тревожность, образ Лесного царя – сладостно завлекательный образ, образ автора – взволнованный). Слушаем произведение. Которое звучит на немецком языке. После прослушивания учащиеся приходят к выводу о том. Что в стихах и в музыке нарисована большая драматическая картина. Сцена с участием нескольких действующих лиц. После повторного прослушивания стараюсь подвести детей к мысли о том. Что даже если мы и расслышим отдельные интонации героев, вся сцена сливается в нашем сознании в драматический образ, объединенный стремительным движением чувств главных действующих лиц. Учащиеся настолько глубоко проникаются этим произведением, что изъявляют желание слушать его на последующих уроках.

 Для более эмоционального восприятия музыки во время слушания пытаюсь установить эстетические отношения с учениками, т.е. говорю тихим, спокойным голосом: «Дети, садитесь ровно, красиво, чтобы дать возможность солнечной энергии проникнуть к вашему сердцу. Пропускаем энергию через ум, осветляем его, наполняем радостью наши сердца». Для наиболее глубокого проникновения в суть звучащей музыки часто использую чтение стихотворений разных авторов, обращая особое внимание на интонацию. Подобный словесный метод способствует глубокому погружению в мир звуков.

 Для того чтобы вызвать интерес у учащихся к прослушиваемому музыкальному произведению. Способствующему развитию логического мышления, часто применяю метод сравнения. Бывает и так, что на урок музыки дети приходят взволнованные, очень шумные и несобранные. Тогда предлагаю игры-упражнения, при которых ребята концентрируются и успокаиваются.

 Например, упражнение «Минута внимания». Закроем глаза. В течение 1-2 минут будем слушать звуки, которые нас окружают. Что вам удастся услышать? Откроем глаза и перечислим все, что удалось услышать. Вспомним, в какой очередности мы услышали эти звуки.

 Упражнение «Переключай внимание». Слушаем звуки в течение 1-2х минут, переключая свое внимание по сигналу. Итак, слушаем все звуки, потом «переключили» внимание на звуки за окном, далее «переключаемся» на звуки в комнате и т.д.

 Таким образом, на практике я убедилась в том, что чем детальнее удается совместно с учениками проникнуть в суть произведения, его внутренний мир, тем эффективнее процесс слушания и тем ценнее его результат.

**II.III. Дыхательные упражнения**

**как метод здоровьесбережения**

 О влиянии пения на здоровье человека говорит исследователь А.Попов. Он советует петь во всех случаях жизни. В пении человек может освободиться от всех своих бед и переживаний. Когда человек поет, он слышит оттенки своего голоса, которые отражают все его проблемы. Пение – это работа голосообразующего органа гортани, которая находится под контролем энергетического центра в основании шеи.

 Между голосом и здоровьем человека существует связь, голос является как бы индикатором физического, психического и духовного состояния человека. У печального человека голос «садится», у слабого – голос тихий, горе звучит протяжно, низко, возрастая и убывая по силе. Страх звучит отрывисто, глухо. Радость звучит громко, переливчато, нежность – тихо, на одной ноте.

 Наверное, каждый человек любит петь или пытается петь. Но мало кто знает, что правильное красивое пение имеет не только эстетический. Но и физиологический оздоровительный эффект. Правильное пение – это, в первую очередь, правильное дыхание.

 На уроках музыки я с учащимися веду беседу о роли дыхания во время исполнения музыкального произведения. Ученикам предлагаю ответить на ряд вопросов: сколько человек может прожить без пищи? Без воды? Без воздуха? Дети сами понимают, что дыхание – первооснова жизни. Далее мы вместе приходим к выводу о том, что правильное дыхание выполняет еще и профилактическую и терапевтическую задачи, не говоря уже о роли правильного дыхания в вокально-хоровой деятельности.

 Я объясняю детям, что умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней. Если ребята взволнованны, я предлагаю им упражнение «Медленный выдох», которое помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

 Дыхательные упражнения можно разделить на две группы: полное дыхание и специальные дыхательные упражнения. Ко второй группе относятся попеременное или раздельное дыхание, очистительное дыхание, «рубка дров», звукодвигательные упражнения с выдохом звуков «с-з-ж». Например. Для снятия напряжения я рекомендую детям выполнять дыхательные упражнения. Удлиняя выдох с помощью звука «ху». «Сложите губы, как при произношении звука «у». Сделайте энергичный выдох».

 Я всегда напоминаю детям, что самое правильное и полезное дыхание – это полное дыхание. Объясняю, что оно вентилирует легкие, увеличивает приток кислорода в кровь, воздействуя на диафрагму, стимулирует работу сердца, печени. Желудка и других органов. Поддерживает нормальное кровообращение, пищеварение, помогает выводу шлаков из организма.

 Для овладения полным дыханием знакомлю детей с тремя типами дыхания: нижним, то есть диафрагмальным, или брюшным; средним, или грудным, и верхним, или ключичным. Школьникам младшего возраста тяжело освоить полное дыхание, поэтому лучше постараться восстановить диафрагмальное – способность дышать животом.

 Также для овладения навыками полного дыхания я использую следующие упражнения:

 1. Хорошо открыть рот.

 2. Сформировать хоботок. Будто хотите кого-то поцеловать на расстоянии, а теперь ослепительно улыбнитесь, сильно растягивая губы и обнажая зубы, изображая из себя кинозвезду.

 3. Зевок. На дыхании – имитация зевка.

 4. «Шинковка языка». Зубами прикусывать язык от корня до кончика языка. На одном дыхании.

 5. «Машинка». Работа губ, гудение на губах, треск – чем противнее, тем лучше (на улыбке, мышца растягивается) .

 6. «Рубка дров», встаньте прямо, ноги шире плеч. Руки опущены, пальцы сцеплены в замок. Поднимите руки вверх, вдохните, прогнитесь назад. Затем, резко выдыхая со звуком «ха», наклонитесь, опустите руки, как при ударе топором, между ног и тут же поднимите их вверх.

 7. Дыхательные упражнения со звуками «ССС, ЖЖЖ, ЗЗЗ». Упражнение можно выполнять стоя или сидя. Спина прямая. После полного выдоха сделать вдох носом, затем медленно и плавно выдыхать ртом, произнося один из названных звуков, пока воздух полностью не выйдет из легких.

**II.IV. Оздоровительные паузы**

В силу экологических и психологических условий дети быстро устают и порой с трудом воспринимают учителя. А неправильная поза, слабые мышцы спины приводят к искривлению позвоночника. Сутулости и другим нарушениям осанки. Все это – признаки усталости, которые влекут за собой снижение работоспособности. Чтобы этого не случилось, необходимо чередовать умственную работу с физической, проводить оздоровительные паузы во время уроков и на переменах, что я и делаю с помощью следующих упражнений:

 1.Сесть удобнее на стуле. Сделать 2-3 вдоха и выдоха, удлиняя выдох. Медленно настроиться на паузу отдыха.

 2. Растереть ладонь о ладонь до появления тепла, помассировать пальцы. Согретыми ладонями растереть ушные раковины. Затем пальцами более тщательно помассировать им миллиметр за миллиметром. Указательные пальцы вставить в ушные раковины и повибрировать ими, как бы освобождая от воды.

 Проделав это, дети чувствуют, что пропали вялость и сонливость, появились бодрость и свежесть.

 3. Рисуем носом и подбородком в воздухе различные предметы, фигуры и так далее, пишем добрые слова. Замечу, что при выполнении данного упражнения нужно двигать шеей плавно. Без рывков и излишнего напряжения. Туловище держать неподвижно, спину прямо. Это упражнение улучшает кровообращение головного мозга, работу шейных позвонков.

 4. «Поза дерева». Стоя или сидя, ноги вместе, руки опущены, спина прямая. Плавно поднять руки вверх. Потянуться всем телом. Внимание – на позвоночнике. Дыхание произвольное, спокойное. Вытягиваясь вверх, представить крепкое, сильное дерево. Оно корнями глубоко вросло в землю. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу.

 Это упражнение я варьирую, изображая пальцами листочки, медленно шелестящие под тихим спокойным ветерком. Руками – ветки, шуршащие при умеренном ветре, телом – ствол, раскачивающийся под сильным, ураганным ветром, и так далее.

**II.V. Пение как метод здоровьесбережения**

 Ранее в своей работе я говорила о том, что пение является для нас методом, регулирующим дыхание, развивающим легкие и расширяющим грудную клетку, а также помогающим вырабатывать плавную и полнозвучную речь.

 Пение не только форма обучения музыке, способ организации досуга и различных мероприятий, но это еще и мощный оздоровительный фактор, обеспечивающий эффективность воздействия на организм поющих.

 В выборе песни для детей я учитываю ряд обстоятельств: содержание и текст песни, темп ее, диапазон, длительность фраз. При этом я учитываю атмосферу класса на данный момент: предлагаю на выбор три песни. Класс выбирает ту песню, которая соответствует их состоянию души и настроению. Следует заметить, что в параллели 4 класса, и каждый класс выбирает разные песни.

 Песни легче всего приближают учащихся к пониманию идейно-эмоционального содержания музыки. Часто музыкальное сопровождение песни своей ладовой природой, темпом, характером, оттенками дает ребенку представление об этом содержании, и он отличает песни не только по тексту. Но и по образному их звучанию. Я пришла к выводу: чем разнообразнее песни по своему содержанию, тем богаче запас музыкальных восприятий учащегося.

 Часто я провожу игру-концерт. Дети ее очень любят. Суть игры заключается в том, что учащиеся выходят к доске группами и поют выученные на предыдущих уроках песни. Группа, оставшаяся сидеть на местах, оценивает поющую группу: характер исполнения. Артикуляцию, интонацию, образную выразительность, эмоциональность исполнения. Затем группы меняются местами. Эта игра помогает детям посмотреть на себя со стороны и придает учащимся чувство уверенности в себе, заряд эмоциональности.

 Для современного подрастающего поколения. Получающего образование в системе общего образования, окруженного кичем массовой музыкальной культуры и находящегося в состоянии переоценки нравственных норм и идеалов, характерна эмоциональная запущенность, отчужденность. Холодность взаимоотношений и, во многом, непонимание феномена дружбы. С этих позиций пение – это «глоток кислорода», вкус другой, нормальной формы взаимоотношений между людьми. Отсюда – изучение постановки голоса, хорового искусства, предметов музыкально-образовательного цикла есть изучение мировой музыкальной культуры как постижения строя чувств людей разных эпох, что крайне важно для становления личности.

**II.VI.Использование игровых**

**приемов на уроках музыки**

 В своей практике я использую игровые приемы. Поскольку они фиксируют внимание и постоянную занятость учеников. На уроках музыки я использую самые разнообразные игровые приемы:

 - «звучащие жесты»;

 - пластическое интонирование;

 - музыкальные загадки;

 - игра в композитора, импровизация;

 - обыгрывание, драматизация песен.

 «Звучащие жесты» - хлопки, шлепки, щелканье пальцами, притопывания ногой. Составление ритмического сопровождения к песням или инструментальным пьесам.

 Например: услышав «Польку» С.Рахманинова, ученики определяют, что это танец, отмечают особенности, которые отличают его от песен: подвижность, легкость звучания, яркие ударения. При повторном прослушивании «Польки» дети могут сами легкими хлопками в ладоши подчеркнуть самые яркие звуки мелодии, придающие особый задор этой музыке.

 Пластическое интонирование – свободное дирижирование, передача музыки в движении, пластике рук. Метод, позволяющий раскрепостить учеников, направить их двигательную активность на развитие музыкального мышления, раскрепостить внутренние возможности.

 Например: разучивая с ребятами попевку «Мы шагаем», я устанавливаю связь между содержанием текста и изобразительностью звуковысотной линии, показом направления движения мелодии. Закрепив за каждым рядом мелодию, я предлагаю ребятам спеть ее.

 -Вы будете шагать вверх, а вы вниз, - и во время исполнения я даю им дирижерскую палочку.

 Музыкальные загадки – это некий вопрос, привлекающий внимание, создающий интригу, требующий однозначного ответа.

 Например: при повторном закреплении первого куплета песни Г.Струве «Моя Россия» я проверяю знание слов, вывешивая на доску, в разброс рисунки, связанные с фразами из песни. Детям нужно отгадать, что на них изображено, составить в правильном порядке, чтобы получился куплет, а затем все дружно исполняют песню.

 Игра в композитора, импровизация – метод, в центре внимания которого лежит развитие художественно-творческого мышления. Задача «войти в мир композитора» связана с развитием восприятия, общения ученика с музыкой.

 Например: Я читаю текст из народной песни «Солдатушки – бравы ребятушки» и предлагаю определить содержание текста, его настроение. Затем учащимся предлагаю представить себя в роли композиторов и определить, какая музыка может звучать на эти слова. Ребята с радостью предлагают свои варианты.

 Обыгрывание, драматизация песен – дети очень любят петь песню Л.Книппер «Почему медведь зимой спит» - ее легко обыграть. Я раздаю главные роли (медведя, лисы, дятла) и роли второго плана (роли других животных и деревьев). Ребята с удовольствием надевают на себя маски животных и разыгрывают песню.

**Заключение**

 Таким образом, в своей работе я попыталась показать, что преподавание урока музыки имеет большое значение в здоровьесбережении детей, а также влияет на эмоциональное состояние ребенка. Основное внимание в своей работе я уделяю развитию способности естественного, радостного существования в процессе музыкальной деятельности: снятию внутренних зажимов, чувства страха, постановки дыхания, двигательного раскрепощения ребенка и, как результат этой работы, – заинтересованное, доброжелательное отношение детей друг к другу, их открытость и готовность к восприятию нового. Главной задачей уроков музыки я считаю снятие нервно-психической перегрузки, восстановления положительного эмоционально-энергетического тонуса учащихся с помощью дыхательных упражнений, пения различных песен, восприятия классической музыки, проведения различных игр на уроках, а также проведения внеклассных мероприятий.

 С каждым годом я все больше убеждаюсь в том, что педагогам-музыкантам необходимо идти в ногу с актуальными тенденциями в науке. Уроки музыки могут дать уникальную возможность реализовать в школе здоровьесберегающие технологии. Об этом свидетельствует проведенное мною анкетирование среди учащихся. Большинство учащихся считают, что уроки музыки необходимы прежде всего для того, чтобы отдохнуть, расслабиться. Проявить себя как творческую личность, но самое главное – тот позитивный настрой, те целительные звуки музыки, которые способствуют улучшению самочувствия, снижению психоэмоционального напряжения, а также росту эффективности деятельности.

 Также я попыталась показать, что работа со звуком, ритмом, дыханием, интервалами, эмоционально-выразительным, образным насыщением песен не только приводит к качественному в техническом отношении исполнению песен, но и формирует, корректирует личность ребенка. Большую роль в позитивной ориентации личности во время пения играет манера звукоизвлечения: звук посылается в пространство, губы растягиваются в улыбке, т.е. звук извлекается на улыбке. Следовательно, он становится светлым, чистым и свободным в результате постоянной тренировки улыбки, качество звука переходит и на личность ребенка. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и дети уже с улыбкой смотрят на мир и людей. На развитие личности ребенка с помощью музыки, развитие его познавательных и созидательных способностей будет направлена моя дальнейшая работа.

 И закончить я бы хотела словами В.А.Сухомлинского: «Музыка – воображение – фантазия – сказка – творчество – такова дорожка, идя по которой ребенок развивает свои духовные силы».

**Список литературы**

 1. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Стандарты и мониторинг в образовании. – 2002. №1.

 2. Концепция художественного образования в Российской федерации.

 Искусство в школе. – 2002.-№2.

 3. Стандарты второго поколения – проект. Примерные программы по учебным предметам, М., «Просвещение», 2010.

 4. Артпедагогика и арттерапия в музыкальном образовании. Учебник для

 студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений. Е.А.Медведева, И.Ю.Левченко, Л.Н.Комиссарова, Т.А.Добровольская, М., 2001.

 5. Выготский Л.С. Психология искусства. М., Искусство, 1986.

 6. Музыкальное образование в школе. Учеб. Пособие для студ. муз. фак. и отд. высш. и сред. пед. учеб. заведений. Л.В.Школяр, В.А.Школяр,

 Е.Д.Критская и др. под редакцией Л.В.Школяр. М., Издательский ценр

 «Академия», 2001.

 7. Петрушин В.И. Интеграция музыкальной психотерапии с ведущими

 направлениями психологии. Музыка в школе – 2001.