**Здоровьесберегающая функция фольклора является-**

**Фольклоротерапия.**

Одной из функций программы «Фольклор, как средство развития музыкальных способностей детей», помимо обучающей, воспитательной, развивающей – является здоровьесберегающая функция. Под термином здоровьесбережение обычно понимается укрепление психологического и физического здоровья человека. «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней или физических дефектов», – записано в Уставе Всемирной организации здравоохранения.

**Цель иследования:** – обосновать здоровьесберегающий эффект занятий по этнокультуре.

Помимо физического здоровья, тревогу вызывает и состояние психического здоровья детей и взрослых. Как известно, рост неврозов связан с кризисом и нестабильностью нынешней ситуации, разрушением сложившихся ранее традиций, изменением ценностных ориентиров, негативным воздействием многих явлений современной культуры. В мире, живущем в состоянии информационной и техногенной глобализации, способствующей повсеместной унификации всех сфер жизни, *противовесом всеобщему универсализму является этнокультурное многообразие.*

Занятия искусством – арт-терапия – также оказывают положительное психофизиологическое воздействие на человека, а помимо этого влияют и на его духовное здоровье. На таком воздействии основано направление арт-терапии.

*Арт-терапия* издавна имеет медицинское и педагогическое применение и осмысление (этому посвящали свои труды Л.С. Брусиловский, М.Е. Бурно, С.О.Вышегородцева, Д.Голдмен, А.С.Казарисова, А.И.Копытин, А.Маслоу, М.Менегетти, В.И.Петрушин, Э.Фромм, А.Швейцер и др.).В медицинском направлении исследований *арт-терапия определяется как лечение, осуществляющееся в процессе занятий художественным творчеством*. В педагогическом аспекте арт-терапия рассматривается как совокупность средств, приемов, способов, направленных на профилактику, психокоррекцию эмоциональных и функциональных состояний, гармоничное развитие детей в процессе занятий художественной деятельностью и, в целом, в общении с искусством.

Хорошо известны наиболее употребительные виды арт-терапии**:** игровая, музыкальная, танцевальная терапия, вокалотерапия, эстетотерапия, драматерапия, арт-терапия средствами изобразительного искусства (спонтанное рисование, цветотерапия). Недавно появились также: библиотерапия, ландшафтотерапия, ароматерапия под музыку, сказкотерапия.

*«Фольклоротерапия»,* определяемый как *направление арт-терапии, в котором средствами занятий фольклором осуществляется психокоррекционное и гармонизующее воздействие на личность.* Фольклор рассматривается как подсистема этнокультуры, как комплекс видов народного художественного творчества.

- *Аксиологическая функция*: этнокультура несет ценности, важные и необходимые для жизни этноса и жизни каждого человека (представителя народа).

- *Психологическая функция* – способствует защите душевного равновесия человека, находящего в этнокультурных ценностях точку опоры, чтобы обрести силу, спокойствие, устойчивость.

- *Социальная функция* – консолидирует социальные слои вокруг многовековых, проверенных временем этнокультурных ценностей. В целом, если личность органично связана с этнокультурой, она, как правило, находится в состоянии психологической гармонии с миром – что уже способствует здоровьесберегающему эффекту.

Не в каждой семье этнокультурные традиции живы, часто и родители мало знают о культуре своих предков, поэтому в трансмиссии культурных ценностей *возрастает роль системы образования.* Однако вне союза семьи и образовательного учреждения передача традиций в современных условиях затруднена. Необходимо тесное взаимодействие, взаимопомощь семьи и детского сада.

Занятия по этнокультуре должны включать в себя и взаимодействие с семьей:

– написание родословной (генеалогического древа),

–совместное творчество вариантов фольклорных произведений (сказок, колыбельных, загадок, закличек, потешек, частушек. былин),

– создание костюмов и рукотворных образцов материальной культуры,

– участие в народных праздниках,

– совместный труд,

– приготовление блюд традиционной кухни.

Спокойное жизнерадостное общение детей с родителями в процессе совместного творчества, свойственное традиционной культуре, само по себе оказывает благотворное воздействие на ребенка.

Занятия по этнокультуре включают в себя такие виды художественного народного творчества, как: словесный, музыкальный, хореографический, игровой, драматический фольклор*.* Многие отмечают положительное воздействие фольклора на нравственное, интеллектуальное, эстетическое развитие детей. В ходе занятий дети поют и осваивают в музыкально-игровой форме произведения традиционного детского фольклора, разучивают колядки, водят хороводы, играют в народные игры, знакомяться с этнографией родного края, (по сказкам, по экспозиции Этнографического музея).

В процессе приобщения детей к этнокультурным традициям методом наблюдения было замечено улучшение эмоционального и физического состояния детей. Известно, что «впевание» в звук, в целом процесс пения благотворно влияет на физиологическое состояние, на дыхательный аппарат, что отмечается в направлении *вокалотерапии*. Игры, вождение хороводов, действенность обрядовых фрагментов способствуют физическому развитию ребенка и имеют значительный здоровьесберегающий эффект, особенно в ситуации сидения современных детей, ведущего к гиподинамии, совершенно не свойственной детской физиологии. В целом наблюдаетсясь гармонизация психофизиологического состояния детей позитивное эмоциональное воздействие и последействие занятий.

Однако метод наблюдения не всегда достаточно убедителен. Поэтому на занятиях по детскому фольклору и фольклорных праздников проводились замеры по методике диагностики психических состояний САН (*Самочувствие–Активность–Настроение*). До и после занятий детям предлагалось ответить на 3 вопроса:

1.Прислушайся к себе, как ты сейчас себя чувствуешь? (*Самочувствие*)

2. Хочется ли тебе сейчас проявлять активность? (*Активность*)

3. Оцени, какое у тебя сейчас настроение? (*Настроение*)

 Ответы зафиксировались на индивидуальных карточках по 5-бальной шкале (отметка в баллах).

В ходе статистической обработки данных было выявлено положительное влияние занятий по этнокультуре на психофункциональное состояние детей. Показатели самочувствия и настроения у детей улучшилось на всех видах занятий. Показатель активности у некоторых снижался в связи с незначительной усталостью после занятия.

заключение

Здоровьесберегающий эффект занятий является одной из составляющих целостного воздействия фольклора. Приобщение ребенка к этнокультуре, представляющей собой сложную синкретичную систему, способствует многостороннему развитию ребенка, его интеллектуально-эмоциональной и коммуникабельной сферы, формированию исторического сознания, нравственных и ценностных ориентаций. В экспериментальной работе фокусировалось внимание на одной из сторон воздействия занятий этнокультурного содержания, чтобы выявить их здоровьесберегающий потенциал. Методами наблюдения и серией психодиагностических методик было доказано позитивное психокоррекционное влияние этнокультурного материала. Его освоение в комплексной методике оптимизирует процесс обучения, делает его более радостным и увлекательным. Обогащение эмоционального, творческого и этнокультурного опыта на занятиях в школе и дома помогает детям переключиться от отрицательных переживаний на положительные чувства, мысли, действия, создать в сознании позитивный образ мира, что благотворно действует на психологическое и психофункциональное состояние человека.

  Тем самым занятия по этнокультуре способствуют здоровьесбережению самого ребенка и созданию здоровьесберегающего образовательного пространства, включающего в себя эмоционально-поведенческое, вербальное. В итоге же через мир искусства и, в частности, мир народного искусства формируется экология души ребенка, экология детства.

**Источники**

* Афанасьева А.Б. Фольклоротерапия на уроках музыки // Актуальные проблемы музыкально-педагогического образования: Традиции, перспективы, поиски/ Вып.3. – Саранск: Мордов. гос. пед. ин-т им. М.Е. Евсевьева, 2000. – С. 139-145.
* Афанасьева А.Б. Этнокультурное образование в России: Теория, история, концептуальные основы. Монография. – СПб.: Университетский образовательный округ СПб и ЛО, 2009.
* Барышева Т.А. Диагностика эстетического развития личности. – СПб.: изд. РГПУ им. А.И.Герцена, 1999.
* Зыкова М.Н. Фольклоротерапия. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2004.
* Назарова Л.Д. Фольклорная арт-терапия. – СПб.: Речь, 2002.
* Народное искусство в воспитании детей /Под ред. Т.С.Комаровой. – М.: Педагогическое общество России , 2000.
* Психотерапевтическая энциклопедия./ Ред. Карвасарский Б.Д. – 3-е изд. – СПб: Питер, 2006.
* Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002.
* Степанова М. Инновации в образовании: Размышления гигиениста //Народное образование. – 2006. – №1. – С.29-33.
* Элькин В.М. Целительная магия музыки: Гармония цвета и звука в терапии болезней. – СПб. Респекс, 2000.