

Руководитель:
Карпова Татьяна Николаевна

"Терапевтические возможности музыки"

Тема сохранения здоровья человека в последнее время активно обсуждается в обществе. Еще больше внимания уделяется сохранению детского здоровья. Фактические данные говорят о ее актуальности. За последнее десятилетие состояние здоровья дошкольников и младших школьников значительно ухудшилось. Сейчас только 5% детей могут считаться абсолютно здоровыми. Чаще всего у дошкольников и младших школьников встречаются склонность к частым простудным заболеваниям, утомление и невротические расстройства, нарушения осанки, сколиоз, плоскостопие, близорукость. Актуальность обозначенной проблемы обусловлена неблагоприятными тенденциями снижения показателей здоровья детей за последние десятилетия.

Положительное влияние музыки на здоровье человека отмечалось издавна в трудах великих ученых. Аристотель считал музыку средством воздействия на психику человека, способом его гармонизации с общественной жизнью. Его учение раскрывало представления о внутреннем мире человека и возможностях влияния на него при помощи искусства. Согласно концепции Аристотеля, в душе зрителя, находящегося на древнегреческих представлениях, происходило исцеление от болезней. С точки зрения ученого, уравнивающее воздействие на психику человека оказывает дорийский лад- мужественный и серьезный. Фригийский лад воспринимался им как неуравновешенный и возбуждающий, лидийский- как жалобный и размягчающий. В целях воспитания добропорядочных граждан рекомендовалось сочинять, исполнять и слушать музыку, написанную главным образом в дорийском ладу, а музыку, написанную в других ладах, рекомендовалось до ушей молодого поколения не допускать».

Пифагор разработал учение об эвритмии, которое понималось как «способность человека находить верный ритм во всех жизненных проявлениях» - не только в пении, танце и игре на музыкальных инструментах, но и в мыслях, поступках, речах. Через нахождение верного ритма, «такта», античный человек мог войти в ритм жизни своего города, а затем и подключиться к ритму мирового целого - космоса, основанного на законах вселенской гармонии. Именно от Пифагора пошла традиция сравнивать общественную жизнь, как с музыкальным ладом, так и с оркестром, в котором каждому человеку, подобно инструменту в оркестре, отведена своя роль.

Платон прямо связывает звучащую музыкальную среду, распространенность определенных музыкальных произведений с духовным могуществом, силой государства. Он считал, что «сила государства находится в прямой зависимости от того, в каких ладах и каких ритмах в нем звучит музыка. В государстве должна звучать скромная стыдливая музыка, помогающая возвыситься индивиду до уровня общественных требований».

Инструментальное воздействие музыки проявляет себя следующим образом:

- Звучание ударных инструментов дает ощущение устойчивости, уверенности в будущем, физически бодрит, придает человеку силы.
- Медные духовые инструменты мгновенно выводят человека из состояния сна и действуют на него подобно звуковому холодному душу.
- Интеллектуальной сфере более всего соответствуют клавишные инструменты, которые ярче всего проявляются в фортепианном звучании. Не случайно звучание рояля называют самой математической музыкой, а пианистов относят к музыкальной элите, которая обладает четким мышлением и очень хорошей, по сравнению с другими музыкантами, памятью.
- Совершенно другая структура звука у струнных инструментов. Они прямо воздействуют на сердце. Струнные, в особенности скрипки и виолончели, гитары, ориентированы на развитие сострадания. Известно выражение, что скрипки «смеются и плачут», соединяют людей, способствуют созданию особого настроения, при котором чрезвычайно хорошо решаются вопросы милосердия.
- Вокальная музыка воздействует на весь организм, но больше всего на горло. Выражение «чарующий голос» очень актуально в настоящее время, так как умение не просто говорить, а интонировать и модулировать свои слова и выражения становится настоящим искусством подчинения людей своей воли, создания определенного образа, что чрезвычайно важно для

политика, руководителя и любого человека, работающего в сфере коммуникаций.

Итак, музыка благоприятна для организма в целом, она является одним из средств физического развития ребенка.

Как вариант активной музыкотерапии может рассматриваться хоровое и сольное пение. Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса. Это отличное средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения. В процессе пения – сольного или хорового – укрепляется певческий аппарат, развивается дыхание, положение тела во время пения (певческая установка). Пение способствует формированию хорошей осанки. Все это положительно влияет на общее состояние здоровья учащихся.

Секрет благотворного влияния пения в том, что оно требует нижнего диафрагмального дыхания, которое естественно и очень полезно для здоровья. Такой способ дыхания позволяет рационально функционировать легким, максимально обогащает кровь кислородом, активизирует работу брюшной полости, вызывает приток крови к внутренним органам. В процессе пения участвуют не только голосовые связки, но и весь организм. Под воздействием резонансных колебаний каждый внутренний орган вибрирует особым образом. Причем с больными и здоровыми органами это происходит на разных частотах.

Вибрация, вызываемая пением, – не что иное, как активный массаж, активизирующий приток крови к больному органу и таким образом излечивающий его. Пение благотворно действует на бронхо-лёгочную систему, почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце.

Задача педагога – создать полноценные условия для поддержания и сохранения здоровья учащихся; развить интерес к занятиям, включающим здоровьесберегающие технологии; внедрить эти технологии в образовательный процесс; закрепить навыки и умения детей, с целью улучшения их физического здоровья, голосовых и музыкальных данных, а так же здоровья психики учащихся и их комфортного состояния в образовательном процессе.

На музыкальных занятиях следует обязательно применять следующие здоровьесберегающие технологии артпедагогики:

- вокалотерапия;
- ритмотерапия;
- динамотерапия;
- звукотерапия;
- логоритмика;
- сказкотерапия.

Вокалотерапия

Вокалотерапия предполагает использование на занятиях определенных дыхательных и голосовых упражнений, которые кроме развивающих и обучающих задач, решают еще и оздоровительно-коррекционные задачи. Это могут быть, например:

- Упражнения для развития артикуляционного аппарата – скороговорки, речевые упражнения.
- Интонационно-фонопедические упражнения, способствующие развитию силы звука, расширению диапазона, постановке основных вокальных навыков.
- Вокально-интонационные упражнения, способствующие развитию интонации, голоса и выполняющие функцию звукотерапии.
- Физические упражнения под музыку – динамотерапия, формирующие мышечную активность, координацию.

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 ребёнка. Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают дошкольнику и младшему школьнику быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, а это также даёт определённый психотерапевтический эффект.

Музыкально-ритмические упражнения («Как мы ухаживаем за огородом» - Русская народная песня «Как у наших у ворот» см. приложение № 3, «Делай, как я» см. приложение №4), где дети повторяют произвольные движения, которые выполняет лидер (ведущий). Каждый ребёнок должен побывать в роли лидера, стараясь показывать другие движения.

«Вечное движение». Групповая ритмико-двигательная композиция, исполняемая под современную танцевальную музыку. Каждый ребёнок придумывает собственное оригинальное движение.

«Стоп-кадр». Дети исполняют произвольный танец, во время которого внезапно даётся команда «Стоп!» Следует замереть, проанализировать своё мышечное состояние и подумать, какое внутреннее состояние оно могло бы выражать. Одни и те же повторяющиеся позы говорят о бедном репертуаре физических движений и бедности эмоций.

Ритмические упражнения «Ритмическое эхо». Учитель даёт ритмический рисунок, который все дети, хлопая в ладоши, должны повторить. Ритмизация собственных имён и фамилий. Ритмизация движений человека (спокойный шаг, бег, рубка дров, гребля и др.) Ритмизация движений различных животных. Коллективная импровизация ритма к звучащему маршу «Полька сидя», «Ладушки» (эти упражнения хорошо развивают не только чувство ритма, но также произвольное внимание и координацию движений).

Логотерапия

Двигательные паузы просто жизненно необходимы для детей. Наиболее благоприятной формой активного отдыха на занятиях является логоритмическая гимнастика. Это кратковременные физические упражнения под музыку, а также различные движения под собственное пение. Они снимают напряжение после долгого сидения, усиливают кровообращение, и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов мозга, вызывая возбуждение других.

Логоритмические упражнения объединены в комплексы общеразвивающих упражнений, которые выполняются в положении стоя и сидя. В них задействованы все группы мышц – как шейного отдела, плечевого пояса, так и мышцы спины и ног. Некоторые упражнения направлены на укрепление мышц брюшного пресса.

«Двигательные» песенки направлены на то, чтобы учащиеся не только радовались движениям, но и получали пользу для позвоночника и всех мышц

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

Таким образом, из всего вышесказанного можно сделать выводы:

- занятия с использованием здоровьесберегающих технологий очень эффективны в плане поддержания и сохранения здоровья учащихся;
- музыка в целом, и пение в частности, способствуют формированию здорового образа жизни.

Сказкотерапия

В нахождении способов решения детьми своих психологических проблем большое место занимает сказка. Сказка — любимый детьми жанр. Она несёт в себе важное психологическое содержание, переходящее от одного поколения к другому и не утрачивающее со временем своего значения. Сказка открывает ребёнку перспективы собственного роста, дарит надежду и мечты - предощущение будущего, становится неким духовным оберегом детства. Велико значение сказки для поддержания душевного мира детей.

Огромные возможности для душевного здоровья младших школьников имеет музыкальная сказка или сказка в музыке (М. Коваль, детская опера «Волк и семеро козлят»; С. Прокофьев, балет «Золушка»; П. Чайковский, балеты «Спящая красавица» и «Щелкунчик»; С. Прокофьев, симфоническая сказка «Петя и волк»; Р. Щедрин, балет «Конёк-горбунок»; Н. Римский-Корсаков, опера «Золотой петушок»; Э. Григ, сюита «Пер Гюнт» и др.)

Заключение

Наблюдения показывают, что использование технологий артпедагогики, история музицирования и занятия музицированием в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, сохранять и укреплять свое здоровье через различные формы музицирования, а учителю эффективно проводить профилактику здоровьесбережения.

Внедрение в обучение технологии артпедагогики средствами музицирования ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психоэмоционального фона в детских и педагогических коллективах, активно приобщает родителей учащихся к работе по укреплению их здоровья средствами музицирования.