

Здоровьесберегающие технологии в системе дополнительного образования

методическое сообщение

Калачева Марина Ивановна

10.11.2017

Содержание

Вступление	3
Музыкотерапия.....	3
Дидактические принципы.....	5
Образовательные задачи.....	6
Вывод.....	6
Библиография.....	7

Сегодня перед школой стоит важная задача – создание условий для сохранения здоровья учащихся, т.е. разработка мер по здоровьесбережению, внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. Сохранение здоровья учащихся – важная проблема педагогики. К здоровьесберегающим технологиям можно отнести педагогические приемы, методы, технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровью учащихся и которые не наносят прямого или косвенного вреда.

Остановимся кратко на основных средствах реализации здоровьесберегающих технологий в детской музыкальной школе.

Музыкотерапия (лечение средствами музыкального искусства).

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. Основной акцент ставится на приобщение детей к произведениям высокого музыкального искусства: произведения «золотого фонда» музыкальной культуры неоднократно повторяются на разных этапах обучения школьников.

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 III в. до н.э. в Парфянском царстве был создан музыкально-медицинский центр, где с помощью специально подобранных мелодий лечили от тоски, нервных расстройств, сердечных болей. В настоящее время музыкотерапия – признанная наука во всем мире. Западные вузы сегодня готовят профессиональных докторов, лечащих музыкой. В России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году. 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.

Вокалотерапия (лечение пением).

Большое внимание в школе уделяется воспитанию и развитию детских голосов. Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Певческий голос должен литься свободно, без напряжения и крика, быть естественным и выразительным. Проще всего этого добиться специальной нагрузкой на голосовой аппарат. Поэтому, прежде чем научиться правильно петь, необходимо научиться правильно дышать! О феномене так называемой парадоксальной **дыхательной гимнастики Александры Николаевны Стрельниковой** известно далеко за пределами нашей страны. Данную методику преподаватели нашей школы успешно используют на уроках хорового пения и вокала. Ее результаты по истине удивительны. С помощью нескольких несложных динамических дыхательных упражнений, оказалось возможным избавиться от хронического бронхита и гайморита, преодолеть заикание, вернуть потерянный голос.

Если слово адресуется к сознанию человека, то тембр голоса, его эмоциональная окраска и все музыкальное сопровождение — непосредственно к его чувствам. Что мы дарим самим себе и окружающим во время пения – хвори или здоровье, страхи или радость, напряжение или свободу полета, во многом зависит от характера и эмоциональной окрашенности звука пения. При вокальном и хоровом пении, человек получает эмоциональную разрядку, происходит регулирование эмоционального состояния, облегчается осознание собственных переживаний, уменьшается конфронтация

с жизненными проблемами, повышается социальная активность. Человек приобретает новые средства эмоционального выражения (экспрессии), у него облегчается процесс формирования отношений с окружающими. Огромную роль в позитивной ориентации личности во время пения играет манера звукоизвлечения: звук посылается в пространство, губы растягиваются в улыбке. Звук, извлекающийся на улыбке, становится светлым, чистым и свободным. В результате постоянной тренировки улыбки, качества звука переходят и на личность человека. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и поющие уже с улыбкой смотрят на мир и на других людей.

Фольклотерапия (лечение средствами песенного фольклора).

В фольклоре действительно есть врачующее начало. Неоценимы музыкально-педагогические достоинства фольклорного материала. Напевы народных песен рождались как естественные проявления психофизических состояний человека, его природных физиологических возможностей. 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 их легкие, дыхание, голосовой аппарат. Исполнение и слушание народных песен неизбежно «заряжает» соответствующими эмоциями и исполнителей, и слушателей. Поэтому именно народную песню мы можем рассматривать как одну из эффективных форм развития свойств человеческой психики и тем более детской, а главное – средством сбережения хрупкого психического здоровья детей.

Ритмотерапия (лечение музыкально-ритмическими и ритмическими упражнениями). 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 школьнику быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, а это также дает определенный психотерапевтический эффект.

Эстетотерапия (лечение красотой) и артотерапия (лечение идеалами).

Автором методики, объединяющей лечение красотой и лечение идеалами, является Валентин Иванович Петрушин, профессиональный музыкант. По своей методике он работал в общеобразовательных школах и больницах с детьми и взрослыми. В результате поисков родилась концепция музыкально-рациональной психотерапии, аналога которой не существует ни в нашей стране, ни за рубежом. Он широко использует приемы музыкально-образной медитативной психотерапии, специальные дыхательные упражнения, ритмические движения и танцы, групповой массаж, просмотр слайдов с красивыми картинками природы и шедевров мировой живописи, внимательное прослушивание музыкальных произведений. Несомненный интерес для формирования в младшем школьнике оптимистического и жизнеутверждающего мировоззрения представляют специально созданные формулы музыкального самовнушения:

- формулы психологической устойчивости («Несмотря на мои неприятности», «Только смеяться»),
- формулы расслабления и успокоения («Пальцы рук моих спокойны и расслаблены»),
- формулы защиты от беспокойства и плохих мыслей («Если хочешь ты быть спокойным»),
- формулы позитивных мыслей («Начинается мой новый день», «Сто тысяч солнц»),
- формулы повышения самооценки и позитивного восприятия окружающих («Я – хороший, ты – хороший»),
- формулы радости («Я в хорошем настроении», «Ах, как нам весело!»).

Терапия творчеством (выполнение творческих заданий).

Выполнение творческих заданий на уроках в музыкальной школе является одним из наиболее эффективных приемов оптимизации психического состояния школьников. Творчество требует от ребенка координации всех нравственных сил, и этот всплеск активности благотворно действует на его психику, а значит, и на физическое здоровье, т.е. творческий процесс исцеляет. Игра на музыкальных инструментах стимулирует развитие головного мозга, по крайней мере, у детей. Такой вывод можно сделать на основании результатов исследования, проведенного учеными из медицинской школы Гарварда (Harvard Medical School). Эксперимент показал, что у детей, которые в течение пятнадцати месяцев не менее двух с половиной часов в неделю занимались музыкой, объем мозолистого тела головного мозга (*corpus callosum*) — органа, предположительно отвечающего за обмен информацией между правым и левым полушариями — увеличился в среднем на двадцать пять процентов. Оказалось, что относительный объем *corpus callosum* (*сплетение нервных волокон головного мозга соединяющие левое и правое полушарие*) увеличился именно у тех детей, которые занимались музыкой не менее полутора часов в неделю, а у тех, кому посчастливилось заниматься более двух с половиной часов, относительный объем увеличился в среднем на четверть. В контрольной же группе, которая музыкой не занималась, никаких видимых перемен в этом отделе мозга не произошло. Таким образом, не исключены комплексные механизмы влияния: как музыки, так и сферы двигательных функций организма в целом.

Сказкотерапия (лечение музыкальной сказкой или сказкой в музыке).

В нахождении способов решения детьми своих психологических проблем большое место занимает сказка. Сказка – любимый детьми жанр. Она несет в себе 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 душевного мира детей. Огромные возможности для психического здоровья младших школьников имеет музыкальная сказка или сказка в музыке, которая широко представлена в музыкальном репертуаре уроков слушания музыки и музыкальной литературы.

Здоровьесбережение средствами музицирования в ДМШ следует общим **дидактическим принципам**:

1. Принцип доступности и постепенности. Объем знаний должен соответствовать возрастным особенностям детей, а содержание понятным.
2. Принцип повторности. Многократное повторение движений помогает успешному физическому развитию, запоминанию.
3. Принцип наглядности. Наглядные пособия являются средством для создания новых и воспроизведения имеющихся образов в сознании детей.
4. Принцип сознательности и активности. Дети воспроизводят те знания, умения и навыки, которые имеют отношение к новому. Только на основе известного можно освоить новое. Сознательное отношение предполагает, прежде всего, формирование познавательных интересов.
5. Принцип комплексности и интегративности. Решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
6. Принцип адресованности и преемственности. Поддерживание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья детей.
7. Принцип результативности и гарантированности. Реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.
8. Принцип фасцинации (от англ. Fascination - очарование). Одним из важнейших факторов в физическом совершенствовании детей школьного возраста является развитие у них интереса к движению и двигательным действиям, делающим учебно-воспитательный процесс более легким и плодотворным, способствующим формированию у детей

положительного отношения к окружающей действительности, к предмету, с которым им приходится заниматься, к преподавателю, сверстникам и к себе. Сотворчество – важный регулятор очарования.

9. Принцип творческой направленности. В результате этого принципа ребёнок самостоятельно создаёт новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности.

В образовательном процессе в ДМШ решаются следующие задачи:

Оздоровительные задачи - сохранение и укрепление здоровья детей, удовлетворение их биологической потребности в активном движении средствами музыкотерапии.

Образовательные задачи -

1. Развитие зрительной и слуховой памяти.
2. Применение здоровьесберегающих технологий музыкотерапии.
3. Отработка техники артикуляционной, дыхательной и физической гимнастики.
4. Развитие через музицирование музыкального слуха, метроритма, координацию движений, голосообразование, вокальную интонацию.
5. Способствование формированию артикуляционного аппарата и звукообразования.
6. Развитие памяти (зрительной и слуховой) посредством ритмотерапии, словотерапии, рифмотерапии.

Воспитательные задачи:

1. Развитие физических, интеллектуальных и духовных способностей детей в их полном объеме.
2. Воспитание нравственно-волевых качеств личности (дисциплинированность, честность, настойчивость, решительность)
3. Развитие самостоятельности, инициативы, творческой активности.

При выполнении вышеизложенных задач в работе, используются следующие **методы**:

- метод подражания
- метод показа
- ассоциативный метод
- фонетический метод

Наиболее эффективными **формами взаимодействия** являются:

- активная форма музицирования (самостоятельное исполнение, игра на инструментах)
- пассивная форма музицирования (слушание музыки)

Средства и механизмы в образовательном процессе:

- восприятие музыки
- воспроизведение музыки
- музыкальное сопровождение
- механизмы (акустико-моторный рефлекс).

На основе совершенствования различных видов музицирования происходит преобразование моторной сферы. Им доступно регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения игровых действий. Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства восприятия, музыкальных способностей дает положительный эффект в укреплении и закреплении здоровья детей средствами музицирования. Несомненно, все вышеуказанные здоровьесберегающие технологии в области музыкального искусства, корректируя и укрепляя комфортное самочувствие учащихся, создают оптимальные условия для развития их духовной культуры.

И, пожалуй, одна из самых важных здоровьесберегающих технологий - это **Улыбкотерапия** (лечение улыбкой учителя и улыбкой самого ученика). Медики считают, что здоровье школьников станет крепче и от улыбок учителей. В улыбающемся учителе дети видят друга, и учиться им нравится больше. Очень важна на уроке и улыбка самого

ребенка. Постепенно улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и школьник уже с ней смотрит на мир и на людей.

Библиография

1. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе: научно-практический сб. инновац. опыта/И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева,И.Ю. Соколова. –М., Илекса, Ставрополь, Сервисшкола,2001. – 400с.
2. ШушарджанС.В. Музыкотерапия и резервы человеческого организма. –М., Антидор, 1998.-363 с.
3. Шушарджан С.В. Здоровье по нотам,- М., Перспектива, 1994. - 190с.