

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 24 имени 9-ой Гвардейской  
Краснознамённой стрелковой дивизии»

## **Технология арт-терапевтического воздействия музыки на учащихся**

Учитель музыки и МХК

Шарун О.Б.

## **Особенности использования технологий арт-терапии и здоровьесбережения в процессе музыкального обучения.**

**Цель технологии** – освоение методов и приемов арт-терапии, музыкотерапии в процессе разнообразных видов музыкально-практической деятельности. Во все времена у разных народов в качестве «средств исцеления» от различных болезней и тревожных состояний использовались музыка, пение, танец, рисование, создание скульптуры, участие в театрализованных действиях, магических ритуалов и многое другое.

Поиск путей сохранения здоровья, поддержания позитивного эмоционального тонуса, работоспособности учащихся в школе сегодня представлены крайне актуальными. Неслучайно целый ряд исследований посвящен проблеме арт – терапии в педагогической деятельности. Арт – терапия или лечение творчеством – популярный и очень эффективный метод в расширении психологических проблем. Арт – терапия связана с раскрытием внутренних сил человека и позволяет многое:

- развивать в себе спонтанность и совершенствовать внимание, память, мышление;
- научиться общаться (используя изобразительные, двигательные, звуковые средства);
- самовыражаться, доставляя удовольствие себе и другим;
- развивать ценные социальные навыки (в групповой работе);
- повышать самооценку, что ведет к укреплению личной идентичности;
- развивать навыки принимать решения;
- расслабиться, выплеснуть негативные мысли и чувства;
- заняться искусством и реализовать свою способность к творчеству.

Основой для арт-терапии является художественная деятельность ребенка, посредством которой осуществляется коррекция тех или иных нарушений в развитии человека. На своих уроках музыки я использую музыкотерапию. Музыкатерапия – это вид арт-терапии, где музыка используется в лечебных или коррекционных целях. В настоящее время музыкатерапия является целым психокоррекционным направлением, имеющим в своей основе два аспекта воздействия:

- психосоматическое (лечебное воздействие на функции организма);
- психотерапевтическое (коррекция отклонений в личностном развитии, психоэмоциональном состоянии).

Арт-терапевтические технологии, применяемые на уроках музыки позволяют: создать комфортную обстановку для обучения, нормализовать основные функции организма – дыхание, артериальное давление, сердечные ритмы, и др., стимулировать слуховую активность при восприятии музыки, оздоровить голосовой аппарат в процессе пения, развить функции различных органов в процессе музицирования, улучшить координацию движений под музыку через мимическую, пальчиковую гимнастику, пластическое интонирование музыкальных пьес, свободное дирижирование, драматизацию образов народного фольклора и др.

Рассмотрим виды музыкально-практической деятельности учащихся и их оздоровительные функции:

1. Восприятие музыки, а также размышления о ней оказывают терапевтический эффект: - для создания позитивного эмоционального настроения, когда ученики входят после перемены в кабинет, поставить фоновую музыку.

- классические композиции способствуют повышению жизненного тонуса, улучшают настроение и самочувствие.

-ритмичная музыка насытит организм энергией, поможет почувствовать прилив бодрости и новых сил. Целесообразно также под слушание музыки представить видеосъемку о природе, о знаменитых городах, культурных центрах Европы, архитектуру соборов и храмов. Мелодии музыкальных композиций обладают лечебным эффектом: снимают негативные эмоции, успокаивают нервы и очень благоприятно воздействуют на общее состояние детей, приводят их к состоянию гармонии с внешним и внутренним миром.

2. Вокально-хоровая деятельность. Сегодня известны методики обучения пению, которые направлены на оздоровление детей средствами вокалотерапии (Л.А.Венгрус, Г.П.Стулова, С.В.шушарджан и др.) Исследования врачей – отоларингологов подтверждают, что имеющиеся у детей заболевания голосовых связок (узелки, несмыкание, мышечные спазмы гортани) провоцируют дискомфорт при пении, сиплый и форсированный звук. Поэтому основной задачей является формирование естественного вокального звука и его корректировка. Во-первых, укрепление примарной зоны звучания голосов (легкий, полетный, свободно льющейся). Во-вторых, расширение певческого дыхания, с помощью которого усиливается кровоснабжение клеток и тканей различных органов. В-третьих, активизация артикуляционного аппарата исполнителей, развитие дикции, правильное произношение гласных и согласных звуков, что сделает речь учеников более яркой и выразительной. В-четвертых, к осознанному и выразительному исполнению песенного репертуара, которое будет способствовать эмоциональному раскрепощению, отстранение от житейских забот, радостных чувств от коллективного музицирования. Все это влияет на развитие самооценки собственной деятельности.

3. музыкально-пластические движения и пластическое интонирование также могут создавать на музыкальных занятиях арт-терапевтический эффект. Известно, что одной из проблем общего развития младших школьников, является проблема расстройства вестибулярно-двигательного аппарата, что влечет за собой нарушение моторики движений, их координации с музыкой. Поэтому в процессе реализации, на уроках музыки используются разнообразные музыкальные игры, пластические этюды, разыгрывание народных песен, имитацию игры на музыкальных инструментах инсценировки и т.д. использование вышеизложенных форм двигательной активности, а также движение шага, элементов танца, свободного дирижирования не только поможет освоению простейших жанров музыки- песен, танцев, марша, но и активизирует их моторно-двигательную сферу, снимет мышечную зажатость, усталость.

4. инструментальное музицирование предполагает использование на музыкальных занятиях игру на простейших музыкальных инструментах:

- духовых - свистульки, свирели;
- ударных – ложки, маракасы, бубны, барабаны и т.п.;
- клавишных – ксилофон, металлофон, синтезатор.

В процессе составления простейших ритмических импровизаций у ребят формируется чувство ритма, меторитмическая пульсация, что соотносится с биологическими ритмами, что служит согласованию действий разных рецепторов – слуховых, тактильных, зрительных.

5. Импровизация разного рода – речевые, вокальные, ритмические, пластические, художественные и др., также можно рассматривать как средство арт-терапевтического действия. Импровизация реализует потребность человека в свободном самовыражении, раскрепощает его физически и эмоционально, снимая мышечную напряженность, комплекс публичного представления результата импровизации, дает возможность коллективного создания импровизаций разного рода, что усиливает позитивную мотивацию на коммуникацию в процессе музыкальной деятельности.

При внедрении технологий арт – терапии, музыкотерапии как средства здоровьесбережения учащихся в школе происходит повышение общего культурного развития их художественно – эстетических взглядов, развитие эмпатии, оценка психических состояний и контроль над эмоциями, адаптация в социальной среде и адекватное ее восприятие, повышение личностного статуса, развитие творческого потенциала.

#### Используемая литература

- 1.Арт-терапия – новые горизонты / Под ред. А.И.Копытина. – М.:Когито-Центр,2006.
- 2.Г.П.Сергеева Освоение технологий преподавания предмете «Музыка». Москва 2013.