

Здоровьесберегающие технологии на уроках музыки

Проблема сохранения и укрепления здоровья школьников существует уже достаточно давно. Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и, прежде всего, условиями жизни в школе. Как показывают исследования Института возрастной физиологии, за последние 10 лет число школьников с хронической патологией возросло в 1,5 раза, а среди подростков – в 2,1 раза. За время обучения 70% функциональных расстройств переходят теперь в стойкую хроническую патологию к окончанию школы, в 4-5 раз возрастает заболеваемость органов зрения, в 3 раза – органов пищеварения, в 2 раза – число нервно-психических.

Здоровьесберегающие технологии в образовании – способ организации и последовательных действий в ходе учебно-воспитательного процесса, реализации образовательных программ на основе всестороннего учета индивидуального здоровья обучающихся, особенностей их возрастного, психофизического, духовно – нравственного состояния и развития, сохранение и укрепление здоровья. Может ли учитель музыки с помощью здоровьесберегающих технологий сохранять и укреплять здоровье учащихся? В «Концепции содержания образовательной области «Искусство» в 12-летней школе» определена одна из основных задач уроков музыки: снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально – энергетический тонус учащихся. Поэтому наряду с основными формами музыкальной работы с детьми на уроках используют логоритмику, ритмотерапию, фольклорную арт-терапию и др.

Логоритмическая гимнастика – это форма активного отдыха, наиболее благоприятная для снятия напряжения после долгого сидения. Кратковременные физические упражнения под музыку, вызывая возбуждение других отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов. После такого короткого активного отдыха внимание детей повышается, а восприятие учебного материала улучшается.

Ритмотерапия. Танец, мимика и жест являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Движение и танец, помимо того что снимают нервно-психическое напряжение, помогают школьнику быстро и легко подружиться с другими детьми, а это также дает определенный психотерапевтический эффект.

Фольклорная арт-терапия. Русский песенный фольклор – это естественная система арт-терапии, включающая в себя излечение звуком, музыкой, движением, драмой, рисунком, цветом и несущая скрытые инструкции по сохранению целостности человеческой личности. В фольклоре действительно есть врачующее начало. Традиционные детские песни развивают у детей не только музыкальный слух и память, но и легкие, дыхание, голосовой аппарат. Характерная для русских танцев релаксация рук, особенно кистей, позволяет производить сбросы накопившихся зажимов. При нетрадиционных формах урока (урок-обряд, урок-концерт, урок-праздник, урок-путешествие) значительную роль играет терапия русским костюмом и его цветовыми сочетаниями, характером узора.

Музыкально-рациональная психотерапия. Музыкально-рациональная психотерапия в условиях общеобразовательной школы представляет собой совокупность приемов и методов, направленных на расширение и обогащение спектра доступных учащемуся переживаний и формирование мировоззрения, которое помогает ему быть здоровым и счастливым. В предлагаемом подходе объединяются эстетикотерапия – лечение красотой и арт-терапия – лечение идеалами [].

Автор данной методики В. И. Петрушин не является профессиональным врачом, но, будучи профессиональным музыкантом, он опробовал свою методику в общеобразовательных школах и детских больницах. В этом лечении используются 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 аффективно насыщенных музыкальных произведений. Автор концепции создал формулы (установки) музыкального самовнушения, которые могут оказывать на мироощущение ребенка положительное воздействие, ибо оптимистическое восприятие жизни необходимо для душевного и соматического здоровья.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. И музыкальная терапия может стать эффективным методом сохранения здоровья школьников.

Литература

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – Москва, «ВАКО», – 2004 г .
2. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. - М.: Владос, – 2000 г .