**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРТ – ТЕРАПИИ НА УРОКАХ МУЗЫКИ КАК СРЕДСТВА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

***Ткачёва Ирина Юрьевна***

***учитель музыки БОУ СОШ № 10***

**Аннотация:** Музыкальная терапия сегодня является здоровьесберегающей технологией в образовании. Различные методы и технологии на уроках музыки, использующие музыку, пение, пластические движения, отдельные звуки и звукосочетания применяются с лечебной и восстановительной целью.

**Ключевые слова:** музыкальная терапия, здоровьесберегающие технологии,пластическое моделирование, сказкотерапия, психогимнастика,игротерапия, вокалотерапия, фолк – терапия, улыбкотерапия.

*«Забота о здоровье детей, тем более здоровье ребёнка, - это, прежде всего, забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества». В.А. Сухомлинский*

**Над данной проблемой здоровьесбережения на уроках музыки работаю в течение нескольких лет.**  Выбор темы неслучаен, ведь каждый учитель -музыкант пытается вызвать интерес ребёнка к музыкальному искусству. Главная цель каждого педагога - сохранять психологическое здоровье детей; развивать и укреплять его с помощью богатейшего потенциала искусства. Основная его задача - обеспечить подготовку детей к полноценной жизни в обществе, их социальная адаптация. Эти занятия оказывают на школьника значительное психотерапевтическое действие, снимая нервно-психологическое напряжение, вызванное другими уроками. Не случайно по требованиям Сан ПиНа уроки музыки, изобразительного искусства, физической культуры ставятся после более сложных предметов.

Здоровьесберегающие технологии в образовании - это способ организации и последовательных действий в ходе учебно-воспитательного процесса, реализации образовательных программ на основе всестороннего учета индивидуального здоровья учащихся, особенностей их возрастного, психофизического, духовно - нравственного состояния и развития. Главная цель работы над темой:

- укрепление эмоционального и физического здоровья учащихся;

-рациональная организация познавательной деятельности учащихся в образовательно - воспитательном процессе;

-корректировка негативного эмоционального состояния детей;

-развитие духовно-нравственной сферы личности;

- привлечение учащихся к самостоятельному поиску дополнительного материала в подготовке к занятиям.

Теоретическое обоснование этого инновационного опыта - это:

- комбинация элементов известных методик;

- рационализация, усовершенствование отдельных методик;

- разработка новых средств и правил их применения;

-постановка и решение новых педагогических задач;

-применение, усовершенствование и закрепление на практике рекомендаций и научных трудов теоретиков по музыкотерапии (Г. Батищева, Т. Борисова, Л. Гаврилова, В. Драганчук, В. Дутчак, Н. Евстигнеевой, Т. Крыжановской, А. Олексюк, А. Отич, В. Петрушина, Г. Побережной, С. Шушарджан и др.), изотерапии (А. Вознесенской, А. Деркач, А. Захарова, Л. Мардер, С. Харенко и др.), танцевально-двигательной терапии (Н. Авраменко, Г. Волковой, И. Вольпер, В. Паробий, И. Шептун и др.), сказкотерапии (А. Бреусенко-Кузнецова, И. Вачкова, А. Гнездилова, Д. Соколова, А. Тихонова и др.),  вокалотерапии (С.В. Шушарджан) и др.

- учет возможностей школьного учреждения;

- учет возрастных и индивидуальный особенностей детей;

- учет общего развития детей;

- учет запросов родителей.

Музыка влияет на организм человека разносторонне. По данным ученых обнаружено, что под влиянием музыки, которая соответствует функциональному состоянию организма, такие психические процессы, как память и ориентация, улучшаются на 45-50%, а внимание - на 25-30%. Музыка активизирует умственные способности, а также работоспособность и сосредоточенность, способна развивать и повышать интеллект человека.

Термин «АРТ-ТЕРАПИЯ» (art – искусство, art therapy – терапия искусством) означает лечение пластическим изобразительным творчеством с целью выражения человеком своего психо- эмоционального состояния.

Впервые этот термин был употреблен Адрианом Хиллом в 1938 году. Согласно международной классификации психотерапия искусством представлена четырьмя видами:

-арт-терапией (психотерапией посредством изобразительного творчества);

-драма терапией (психотерапией посредством сценической игры);

-танцевальный- двигательной терапией (психотерапией посредством движения и танца);

-музыкальной терапией (психотерапией посредством звуков и музыки).

***Музыкальная терапия*** сегодня – это различные методы и технологии, использующих музыку, пение, отдельные звуки и звукосочетания с лечебной или восстановительной целью.

В зависимости от степени участия учащихся в процессе музыкотерапии различают ***пассивные*** (рецептивные) и ***активные*** методы музыкотерапии.

В активной музыкотерапии принимается непосредственное участие процессе: ребенок поет упражнения, играет на доступных музыкальных инструментах. ***Пассивная форма музыкотерапии – слушание музыки***. Восприятие музыки – сложный процесс, наполненный глубокими переживаниями. Слушая музыкальное произведение, дети интересуются его содержанием. У них рождаются вопросы, связанные с желанием узнать, о чем рассказывает музыка. Вырисовываются отдельные проявления музыкальной памяти. Восприятие музыки тесно связано с умственными процессами, то есть требует внимания, наблюдательности, сообразительности.

***Метод пластического моделирования*** ***-*** такой вид движения человека под музыку, который направлен на изучение (исследование) музыки.

Жест, движение, пластика обладают особенным свойством обобщать эмоциональное состояние

***Терапия творчеством. Сказкотерапия.***Сказка дарит надежду и мечты – предощущение будущего, становится неким духовным оберегом детства. Поэтому программа по музыке включает в себя множество музыкальных шедевров на основе сказок. Это произведения таких великих композиторов как М.И. Глинки, композитора-сказочника Н.А. Римского Корсакова, П.И. Чайковского, норвежского композитора Э. Грига  и других композиторов. Урок музыки соединяет воедино многие искусства. Во время слушания музыки допускаю свободную посадку за партой, использую приём «слушание с закрытыми глазами» для лучшего восприятия музыки. При повторном прослушивании использую репродукции картин художников, фотографии, видеосюжеты, заранее подготовленные и связанные с содержанием музыкального произведения. После прослушивания музыкальных произведений стараюсь выслушать каждого, желающего высказать своё впечатление. Буквально с первых уроков я знакомлю учеников с выдающимися произведениями музыкантов – сказочников. Дети, слушая прекрасную музыку П.И. Чайковского из балета «Щелкунчик», начинают взмахивать руками, подражая плавному движению мелодии. Невозможно удержать детей в спокойном состоянии, когда звучит марш из детского альбома Петра Чайковского «Марш Деревянных солдатиков», или «Игра в лошадки». Очень любят при слушании ещё раз вспомнить сказку из музыки Эдварда Грига «В пещере горного короля».

В своей работе очень часто практикую выполнение творческих заданий на уроках музыки, которые является одним из наиболее эффективных приемов оптимизации психического состояния учащихся. Я предлагаю детям сочинить собственную мелодию, которая соответствовала бы заданному образу, например, собственному имени; образам животных («Танец медведя», «Ленивый ежик», «Хоровод белок»); природным явлениям («Летний дождь», «Осенний дождь», «Восход солнца»).

***Метод игротерапии*** предполагает использование как контактных, объединяющих игр, так и познавательные игры, игры на развитие основных психических функций, и, само собой, терапевтические игры. Все эти игры способствуют мышечной релаксации, снятию физической агрессии, психологической разгрузке, снятию упрямства и негативизма, а также развивают эмоциональную и познавательную сферы.

***Метод вокалотерапии***. Дети исполняют песни, воспитывающие доброту, чувство товарищества, направленные на зарядку положительными эмоциями и психологическую разгрузку, веру в собственные силы. Вокальное воспитание оказывает влияние не только на эмоционально-эстетический строй личности ребенка, но и на его умственное развитие. Пение – сложный процесс звукообразования, в котором очень важна координация слуха и голоса, взаимодействие певческой интонации и слухового, мышечного ощущения. Коллективное пение способствует решению воспитательных задач. Чередование различных музыкальных заданий, видов деятельности требует от детей внимания, сообразительности, быстроты реакции, организованности, проявления волевых усилий. Исполняя песню, ребенок должен вовремя начать и закончить ее; в танцах уметь выполнять движения, подчиняясь музыке. Вокально-хоровая техника на уроках музыки учит исполнять вокальные произведения в характере. С учениками начальной школы выразительное пение вырабатывается путём объяснения содержания текста, показом эмоций, личным примером. В среднем звене перед изучением песни необходимо небольшое вступление, рассказ учителя, допустим о создании песни, или о сложностях мелодической линии, т. е. элементарная подготовка. И школьники более ответственно выполняют, поставленные учителем исполнительские задачи. ***Фольклорная арт- терапия.***Русский песенный фольклор - система интегрированной арт –терапии, включающая в себе извлечение звука, музыкой, движением. Традиционные свойства фольклора – коллективный характер творчества. С помощью песен дети учатся доброте, красоте, народной мудрости, любви к природе, животным, своей семье, родному краю, Родине.

При нетрадиционных формах урока (урок- обряд, урок-концерт, урок-праздник, урок-путешествие) значительную роль играет терапия русским костюмом и его цветовыми сочетаниями, характером узора. Используя фольклорную арт-терапию (песенный фольклор) развиваю у детей не только музыкальный слух и память, но и легкие, дыхание, голосовой аппарат. В работе с обучающимися, имеющими логопедические проблемы применяю музыкальный материал из программы: «Музыкальное воспитание детей в системе арттерапии» О.Кацер, С.Коротаевой. Это и артикуляционная гимнастика, например сказка «Приключение язычка», голосовые игры «Путешествие», «Вежливые слова», «Будильник». Использую и музыкальные сказки «Репка», «Муха- цокотуха». По своему опыту могу сказать, что исполнение народных песен не только доступно детям, но и вызывает у них желание подыграть на музыкальных инструментах, вовлекает всех детей в творческий процесс, высоко активизирует их внимание.

Мы живем в уникальном регионе России. На Кубани удивительным образом соединились культурные мелодические традиции музыки России, Кубани и Кавказа. Музыка кубанских казаков и напевна и энергична. Дети, начальных классов с огромным удовольствием разучивают и исполняют кубанские шуточные песни: « Кубанские казаки», «Посияла баба», «Як служив у пана». Знакомимся с творческим наследием современных кубанских композиторов: Пономаренко, Петрусенко, Захарченко и других. На уроках, песенных фестивалях, праздниках звучит кубанская песня. Коллективное исполнительство благоприятно влияет на воспитание ребёнка, развивают у детей не только музыкальный слух и память, но и легкие, дыхание, голосовой аппарат.

***Приём музыцирование*** способствует формированию таких личностных качеств, как гибкость, экспрессивность, способность к импровизации, толерантность, прививает навыки невербального общения, взаимодействия и сотрудничества. Дети озвучивают при помощи музыкальных инструментов стихотворения, не только аккомпанируют тем или иным музыкальным пьесам, но и импровизируют свои мини-пьесы, в которых отображают свой внутренний мир, чувства и переживания, оживляют музыку своим исполнением.

***Логоритмические упражнения****-* это форма активного отдыха, наиболее благоприятная для снятия напряжения после долгого сидения. Значимость физминуток – традиционных упражнений, которые обеспечивают продолжительную концентрацию внимания, работоспособность, не допускают утомления и усталости, развивают фантазию, воображение, память, пластику движений. С первого класса разучиваем песню – зарядку «Зверобика». Эта песенка учит ребят бережливо заботиться об окружающем мире. Очень любят ребята маленькие песенки с движениями, особенно перед новогодними праздниками, «Мы повесим шарики», «Снеговик» и другие, которые использую даже в проведении новогодних утренников. «Двигательные» песенки направлены на то, чтобы школьник не только радовался движениям, но и получал пользу для позвоночника и всех мышц своего еще неокрепшего тела. Считаю что личный показ учителем движений, создание эмоционального положительного фона, повышает значимость этих упражнений.

***Улыбкотерапия.***Медики считают, что здоровье школьников станет крепче и от улыбок учителей. Как полагают врачи, в улыбающемся учителе дети видят друга. Важна на уроке и улыбка самого ребенка. Анна Эдуардовна Фрунзе, наша землячка, учитель музыки из станицы Пластуновской сочинила песенку, под названием «Раз, два, три». В ней такой заряд положительных эмоций, простейшие движения в этой песенке школьники с радостью выполняют, при этом непременно улыбаются. Если учащийся поет и улыбается, звук становится светлым, чистым и свободным. Постепенно его качества переходят и на личность ребенка. Улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и ребенок уже с ней смотрит на мир и на людей. И нет лучшей награды за труд учителя, как видеть своих учеников, счастливо улыбающихся и с радостью смотрящих в будущее!  Слушая музыку, исполняя песни, делая упражнения, участники не задумываются о конечном результате. Они получают удовольствие от самого процесса. Поэтому арт- терапия так эффективна. Арт- терапия, интегрирующая различные виды искусства, помогает обучающимся снимать психологическое напряжение на уроках, повысить интерес детей к урокам музыкального искусства.

Опыт работы по данной теме и мониторинг состояния здоровья учащихся за три года показали:

-уровень нарушений опорно- двигательного аппарата снизился на 16,6%:

-уровень заболеваний органов дыхания - на 5,1%;

-уровень нервно – психических заболеваний – на 10%.

Данная динамика даёт возможность сделать вывод: применение методов арт - терапии на уроках музыкального искусства положительно влияет на физиологические процессы организма как в двигательной, так и в вегетативной системе ребенка.

Применение элементов арт- терапии на  уроках музыки,  даёт возможность решать одну из важных задач, стоящих перед современной школой - создание условий для сохранения здоровья учащихся.

**Список использованной литературы.**

1.Алексеева М. Ю. Практическое применение элементов арт-терапии в работе учителя. Учебно-методическое пособие для учителя иностранного языка. М.: АПК и ПРО, 2003. – 88 с.

2.Аметова Л. А. Формирование арт-терапевтической культуры младших школьников «Сам себе арт-терапевт». М.: Московский государственный открытый педагогический университет, 2003а. – 36 с.

3.Воробьева Д. И. Гармония развития. Интегрированная программа интеллектуального, художественного и творческого развития личности дошкольника. СПб.: Детство-пресс, 2003.

4. Копытин А. И. Арт-терапия в общеобразовательной школе. Методическое пособие. СПб.: Академия Постдипломного педагогического образования, 2005.

5. Медведева И.Я. Улыбка судьбы. Роли и характеры / Медведева И.Я., Шишова Т.Л.; художник Б.Л. Аким. – М.: “ЛИНКА-ПРЕСС”, 2002. – 240 с.

6. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. - М., 1999. - С.

7. Ражников В.Г. Практика эстетической антропологии. Новая профессия: Детский арт-психолог. 1-ый урок. Начало метода. – М,: 2006. – 168с.

8.Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей. – М.: Педагогика, 1985.