

«Здоровьесберегающие технологии на занятиях хора и вокала»

МО «ХОРОВОЕ, СОЛЬНОЕ АКАДЕМИЧЕСКОЕ ПЕНИЕ И ФОЛЬКЛОР»

Пономарева В.В.

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.

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.

1. Терапевтические возможности музыкального искусства

О том, что определенные мелодии способны влиять на душевное и физическое состояние человека, хорошо знали в Древней Греции, за несколько тысячелетий до нашей эры. Начиная с XIX века, наука накопила немало жизненно важных сведений о воздействии музыки на человека, полученных в результате экспериментальных исследований. Научно доказано, что музыка может укреплять иммунную систему, что приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ и, как следствие, активнее идут восстановительные процессы. В начале XX века было экспериментально доказано, что музыкальные звуки заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма, электромагнитные волны воздействуют на изменение кровяного давления, частоту сердечных сокращений, ритм и глубину дыхания.

Особенно интенсивно изучается влияние музыки в последние десятилетия.

Эксперименты ведутся в нескольких направлениях:

- влияние отдельных музыкальных инструментов на живые организмы;
- влияние музыки великих гениев человечества, индивидуальное воздействие отдельных произведений композиторов;
- воздействие на организм человека традиционных народных музыкальных направлений.

В России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году.

Музыкотерапия в мире становится признанной наукой. При Российской Академии Музыки им. Гнесиных создано отделение музыкальной реабилитации. В ряде западных ВУЗов готовят профессиональных докторов, лечащих музыкой.

Педагогам – музыкантам необходимо идти в ногу с актуальными тенденциями в науке.

Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий

- отсутствие назидательности и авторитарности;
- воспитание, а не изучение культуры здоровья;
- элементы индивидуализации обучения;
- наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и обучающихся;
- интерес к учебе, желание идти в школу;
- наличие физкультминуток .

Принципы здоровьесберегающих образовательных технологий

- учет возрастного-половых особенностей;

- учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;
- структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся (вводная часть, основная и заключительная);
- использование здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся.

Музыкальная терапия может стать одним из эффективных методов лечения школьных неврозов, которые сегодня все больше поражают обучающихся как в процессе получения образования, так и в современной жизни вообще. Современное дополнительное образование должно всеми возможными средствами помочь обществу решать эти проблемы. В этой связи представляются уникальные возможности уроков хора и вокала как средства реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях.

2. Реализация здоровьесберегающих технологий на уроках хора и вокала

Содержание программы по хору и вокалу учитывает психологические особенности детей школьного возраста (неустойчивость внимания, необходимость в частой смене эмоциональных состояний, быстрая утомляемость, эмоциональная отзывчивость, стремление к сопереживанию в процессе восприятия музыки, недостаточная вокально-слуховая координация и др.), которые требуют разнообразия форм и видов музыкальной деятельности, частого переключения внимания детей, быстрой смены заданий, включения заданий, связанных с движением, органичного сочетания различных форм работы на уроке.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Принципы здоровьесбережения

Проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.

В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников. По словам профессора Н. К. Смирнова: «здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.

Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:

- «Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.
- Приоритет заботы о здоровье преподавателя и учащегося — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

На уроках преподаватель применяет различные здоровьесберегающие технологии:

МУЗЫКОТЕРАПИЯ;

ВОКАЛОТЕРАПИЯ;

РИТМОТЕРАПИЯ;

ТЕРАПИЯ ТВОРЧЕСТВОМ;

УЛЫБКОТЕРАПИЯ;

ЛОГОРИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

2.1. Музыкотерапия

Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «исцеление музыкой». Существует много определений понятия «музыкотерапия». Значительная часть ученых считают музыкотерапию вспомогательным средством терапии.

Среди разнообразных музыкотерапевтических приемов особый интерес вызывает метод импровизации, применяемый на уроках хора и вокала.

Музыкальная импровизация – одна из форм продуктивной художественной деятельности. Импровизация способствует развитию музыкально – творческих способностей.

Под музыкально – творческой деятельностью понимается детское импровизационное творчество, которое возникает в индивидуальной или коллективной деятельности и направлено на раскрытие творческих способностей ребенка. В результате этой деятельности усилиями детей создается творческий продукт в виде мелодий, музыкально-ритмических движений или инструментального сопровождения музыкальных произведений. Творческое проявление может быть реализовано и в освоении музыкальных, шумовых инструментов. Поиски детей могут быть направлены на «обследование» звуковых возможностей разных инструментов, выбор инструментов детского оркестра при инструментровке какого-либо произведения.

Традиции позитивного использования инструментальной импровизации мы находим в педагогической системе «элементарного музицирования» выдающегося немецкого композитора Карла Орфа. Обучая детей навыкам коллективного музицирования, Орф использовал импровизацию, игру на простейших ударных инструментах. Применение элементов системы Карла Орфа в музыкально-коррекционной деятельности показывало положительную динамику у детей: повышение психической активности, уровня саморегуляции, развитие эмоционально-личностной сферы, расширение коммуникативных навыков.

Например:

1. Создание различных двигательных образов. («Галоп», М. Дунаевского – скачка на лошадях; «Вальс» из балета «Спящая красавица», П. Чайковского – плавные движения рук, вальсирование на месте; русские народные плясовые «Камаринская», «Калинка» - притопы, прихлопы, полуприсядка и т.п.).

2. Дирижирование детским шумовым (либо воображаемым) оркестром. Очень полезно войти в образ дирижера и представить себе, что ты – дирижер, управляющий первоклассным оркестром. Практическое задание на дирижирование воспринимаемой

музыкой увеличивают заинтересованность и вовлеченность в процесс восприятия, что соответственно приносит и нужный психотерапевтический эффект.

2.2. Вокалотерапия

Со времен самых древних цивилизаций человечества людям известна целительная сила отдельных звуков и звукосочетаний, произносимых собственным голосом. Особое значение имеют Мантры.

На Руси с помощью вокалотерапии издревле осуществлялось лечение.

Мелодика старинных русских фольклорных песен, порой построенная на 2-3-х нотах, поражает своим разнообразием и красотой. Она предлагает пройти путь от унисона до созвучий, учит гармонизации внешнего и внутреннего, настраивая организм и душу в соответствии с объективными законами.

Как вариант активной музыкотерапии может рассматриваться хоровое пение.

Пение благотворно действует на бронхо - лёгочную систему, почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце.

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) способствует воспитанию хорошей осанки. Все это положительно влияет на общее состояние здоровья учащихся.

Забота о целенаправленном развитии детских голосов – необходимая составная часть работы с хором, ансамблем. В голосообразовании участвует ряд органов: орган слуха с его тонким устройством, сложная система голосового аппарата, органы дыхания. Они составляют одно целое, один комплекс, их деятельность строго согласована и подчинена центральной нервной системе.

После занятий вокалотерапией дыхание становится более экономным, а, по утверждению ученых, от этого зависит работоспособность человека.

Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает и более качественное функционирование сердечнососудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, за счет которых происходит массаж внутренних органов.

О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания.

Если рассматривать лечебные звуки и звукосочетания с позиции музыкотерапии (то есть не столько в плане их произнесения, сколько в плане их «пропевания») то с учетом открытий в современной науке рекомендации в этой специфической области вокалотерапии будут следующими:

Гласные звуки:

А- снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

Э- улучшает работу головного мозга;

И- лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, «протирает» нос;

О- оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

У- улучшает дыхание, стимулирует работу почек, мочевого пузыря, предстательной железы (у мужчин), матки и яичников (у женщин);

Ы- лечит уши, улучшает дыхание.

Звукосочетание:

ОМ – снижает кровяное давление;

АЙ, ПА – снижают боли в сердце;

УХ, ОХ, АХ – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных согласных звуков (лучше их пропевать):

В, Н, М – улучшает работу головного мозга;

С – лечит кишечник, сердце, легкие;

Ш – лечит печень;

Ч – улучшает дыхание;

К, Ц – лечат уши;

М – лечит сердечные заболевания.

2.3. Ритмотерапия

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 учащемуся быстро и легко подружиться с другими детьми, а это также дает определенный психотерапевтический эффект. Все начинается с того, что мы вместе садимся в круг. Лица некоторых еще напряжены, Вы не знаете, чего ожидать. У Вас в руках барабан, это как пульт управления своим состоянием, как лодка для путешествий в другие миры. Еще несколько приготовлений, покашливание, голос инструктора... И первый ритм сотрясает пространство вокруг нас. Все ожило, стало подвижным, окружающий мир сразу стал другим, более реальным, насыщенным. Вы как будто проснулись, вышли из забытья, в наших лицах засияла улыбка...

Всевозможные ритмы составляют основу нашей жизни. Это ритм биения сердца, ритм дыхания. Это приливы и отливы, смена дня и ночи, ритм Вселенной. Звуковая волна и свет, все, что мы видим и слышим, состоит из ритмов.

Играя на барабане, мы уже не просто пассивные слушатели, мы становимся непосредственными участниками и творцами ритма, который преобразует окружающее пространство. Поэтому, с помощью практики барабанов, мы действительно можем изменить ситуацию, создать свой собственный мир.

Например:

1. Игра «Ритмическое эхо» - учитель дает ритмический рисунок, который все дети, хлопая в ладоши (играя на барабане) должны повторить.
2. Ритмизация собственных имен и фамилий.
3. Коллективная импровизация ритма (исполнение доступных ритмических рисунков).

2.4. Терапия творчеством

Творчество – такая деятельность, в результате которой человек получает нечто новое и оригинальное. Продукт творческой деятельности является отражением внутреннего мира человека, чувств, ощущений, мыслей, внутренних конфликтов.

Терапия творчеством развивает такие функции, как восприятие, воображение, мышление, внимание. Это имеет огромное значение для детей и подростков, но и взрослые отмечают для себя некоторые изменения. Взрослые становятся более внимательными к своим внутренним изменениям, к чувствам и ощущениям. Творчество помогает расслабиться, отключиться от проблем, зарядиться положительной энергетикой

участников, найти единомышленников и друзей.

Детское творчество помогает развить чувства меры, красоты, помогает раскрыть детский потенциал, благотворно влияет на моторику, помогает быстрее разобраться в цвете, в форме, нормализует гиперактивность, ребенок быстрее развивается, общаясь со сверстниками и получая новые знания и навыки.

Что может использовать преподаватель хора в терапии творчеством?

Это рисование в различных техниках, создание масок для постановок музыкального спектакля. К терапии творчеством относятся также написание стихов, сказок, рассказов, шитье, создание кукол, коллажей, композиций из природных материалов, работа с песком, создание оберегов и оригами. Многие виды терапии имеют свои корни в прошлом, в народной культуре.

2.5. Улыбкотерапия

Очень важна на уроке улыбка учителя и улыбка самого ребенка. Если ребенок поет и улыбается, то за счет этого звук становится светлым, чистым и свободным. Постепенно его качества переходят и на личность ребенка в результате постоянной тренировки улыбки. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней и ученик уже с ней смотрит на мир и на **людей**.

А нам, людям XXI века, известно, что специально подобранная музыка дозированно тренирует эмоциональный мир ребенка и повышает уровень иммунных процессов в организме, т.е. приводит к снижению заболеваемости, активизация деятельности правого полушария при музицировании, создание музыкальных образов приводит к оживлению эмоциональной сферы, что в свою очередь гасит доминантный очаг возбуждения, связанный с болезнью. Многие взрослые были бы уравновешеннее, спокойнее и доброжелательнее, если бы в раннем детстве засыпали под колыбельную песню. Музыкотерапия становится признанной наукой. Педагогам-музыкантам необходимо идти в ногу с актуальными тенденциями в науке. Многие произведения школьной программы входят в список полезной классической музыки, составленный на основе данных нейрофизиологических исследований о влиянии различных музыкальных характеристик на мозг ребенка.

Другими словами, музыка может стать одним из условий формирования здорового образа жизни, а оздоровительные занятия с использованием музыки дадут потрясающий эффект. Медленная музыка в стиле барокко (И.С.Бах, А. Вивальди) даёт ощущение устойчивости, порядка, безопасности, создаёт духовную, стимулирующую среду. Музыка В.А.Моцарта отличается ясностью, элегантностью и прозрачностью. Она способна повышать концентрацию памяти и пространственное восприятие, хорошо воздействует на психику, полезна при многих соматических заболеваниях и язве желудка.

Музыка романтизма (Ф. Шуберт, П.И.Чайковский) подчеркивает выразительность и чувственность, часто пробуждает индивидуализм, мистицизм. Эта музыка активизирует симпатию и дружелюбность, снимает раздражительность и нервное напряжение. Если мучают головные боли, то в качестве лекарственного средства можно использовать «Полонез» Огинского, а улучшит работу сердца «Элегия» Рахманинова.

Большое значение для сохранения физического и психологического здоровья детей имеет активизация их творческого потенциала, создание атмосферы поиска, радости, удовольствия, развитие детской индивидуальности, удовлетворение индивидуальных потребностей и интересов.

При рациональной организации уроки музыки способствуют снятию нервно-психических перегрузок, восстановлению положительного эмоционально-

энергетического тонуса учащихся. На уроке необходимо применять и чередовать различные виды учебной деятельности: опрос, чтение, слушание, исполнение, рассматривание пособий, просмотр видеосюжетов, слайдов. Такой подход к ведению урока будет способствовать концентрации внимания, развитию познавательного интереса у учащихся к предмету "Музыка".

Восприятие музыки, её исполнение и создание являются основными формами не только музыкального восприятия, но и музыкальной психотерапии. По существу каждый учитель музыки, осознаёт он это или нет, является стихийным психотерапевтом, изменяющим при помощи музыкального искусства настроение и мироощущение своих учеников.

Благодаря исследователям, изучавшим психофизиологический аспект воздействия музыки, можно считать твердо установленными следующие факты:

- музыка оказывает заметное воздействие на минутный объём крови, частоту пульса, кровяное давление, уровень сахара в крови;
- повышает и понижает мышечный тонус;
- стимулирует появление эмоций;
- улучшает вербальные и арифметические способности;
- стимулирует процессы восприятия и памяти;
- активизирует творческое мышление.

Эту особенность оздоравливающего воздействия музыкальных произведений на организм человека можно использовать не только на уроках музыки, а и на всех других уроках во время физминуток или в заключительной части урока.

2.6. Логоритмическая гимнастика

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. 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 дети не только радовались движениям, но и получали пользу для позвоночника и всех мышц своего тела. Логоритмические упражнения сочетают в себе движения, речь и музыку.