

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДЕТСКАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ М.И. ГЛИНКИ
Г. ЕЛЬНИ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
(МБОУ ДОД ДМШ г. ЕЛЬНИ)
216330 Смоленская область, г. Ельня, ул. Пролетарская, дом 46а
Тел/ факс: 8-481-46 - 4-27-49

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
по теме:
«МУЗЫКОТЕРАПИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ
НА ЗАНЯТИЯХ ХОРОВОГО КЛАССА»

Подготовила:
преподаватель хоровых дисциплин
Гришанова Юлия Сергеевна

Ельня.2013г.

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто.

Сократ

Ни для кого не секрет, что современное состояние здоровья детей и молодежи требует пристального внимания. За последние годы в России ухудшились демографические показатели, снизилась рождаемость, естественный прирост населения, возрос уровень заболеваемости и смертности.

В последнее время в детской среде отмечается устойчивая тенденция роста пограничных нервно-психических заболеваний под воздействием интенсивных социально-экономических перемен в обществе, а также вследствие отказа от существовавшей системы ценностей и отсутствия новой. Проблема неблагополучия в состоянии здоровья подрастающего поколения приобретает массовый характер, с ней не могут справиться ни медики, ни родители. В связи с этим возрастает роль педагога в решении проблем здоровья детей и необходимость в пересмотре и расширении традиционных взглядов на возможности эстетического воспитания.

На данный момент существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Однако в данном контексте мы будем говорить и о нравственной и духовной составляющих этого понятия.

- ❖ **Нравственное здоровье** - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.
- ❖ **Духовное здоровье** - система ценностей и убеждений.

Данные мониторинга заболеваемости свидетельствуют о высоком уровне заболеваемости учащихся нашей школы. Поэтому перед педагогическим коллективом стоит **проблема:** как в процессе обучения сохранить и укрепить здоровье учащихся. Один из путей решения – внедрение здоровьесберегающей технологии в учебно-воспитательный процесс музыкальной школы, которая способствует становлению и развитию психически, соматически, физически, нравственно здоровой личности.

Под **здоровьесберегающей образовательной технологией** О. В. Петров понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального,

личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:

- использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся;
- учет особенностей возрастного развития учащихся;
- создание благоприятного эмоционально-психологического климата;
- использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся.

В последнее время в большинстве уроков в музыкальной школе все более очевидными становятся такие их возможности, которые непосредственно связаны не только с общепризнанными их педагогико-эстетическими функциями, но и с функцией решения актуальной педагогической задачи – поддержания психического и физического здоровья как у учащихся, так и у самого преподавателя. Искусство – это тот мир, в котором дети чувствуют себя непринужденно и естественно. С помощью различных средств искусства они могут достаточно свободно выразить свои чувства, желания, мечты, дать выход внутренним конфликтам и сильным эмоциям.

В научной медицинской литературе оздоровительные (профилактические и терапевтические) возможности творческих актов уже частично изучены (разделы музыка-, изо-, танцетерапия). Теперь отдельные медицинские заключения по поводу использования творчества в качестве оздоровительного средства проникли в педагогическую науку и выполняют роль «новейших» методических подсказок в педагогической деятельности преподавателя.

Разработанные приемы музыкотерапии в ходе их внедрения отличаются новизной и позволяют оказывать влияние на здоровье учащихся, погасить зоны отрицательных переживаний мозга и наполнить сознание положительно окрашенными чувствами и мыслями.

Цель данной методической разработки: обосновать целесообразность применения приемов музыкотерапии в рамках здоровьесберегающей технологии на занятиях хорового класса.

Гипотеза: если на занятиях хорового класса использовать приемы музыкотерапии и специальные дыхательные упражнения, то деятельность учащихся может стать более радостной и желанной, может улучшиться психологическое состояние и здоровье учащихся.

В соответствии с поставленной целью работы и выдвинутой гипотезой сформулированы следующие **задачи:**

- изучить литературу об использовании музыки в оздоровительных целях и механизм влияния методов музыкотерапии на организм ребенка;
- проанализировать уровень состояния здоровья учащихся;

- подобрать диагностики для определения психологического состояния детей;
- разработать и апробировать комплекс приемов музыкотерапии, оздоровительных упражнений;
- выявить динамику состояния здоровья учащихся и психологического состояния детей через диагностические методы анкетирования, педагогического наблюдения, статистические данные.

Прогнозируемый результат: разработанный комплекс приемов музыкотерапии способствует сохранению здоровья и улучшению психологического состояния учащихся.

АНАЛИТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Начиная с XIX века, наука немало узнала о воздействии музыки на человека. В последние десятилетия прошлого века интенсивно изучалось:

- влияние звучания музыкальных инструментов на организм человека;
- влияние на человека музыки великих композиторов, воздействие отдельных произведений;
- воздействие на организм человека музыки традиционных народных и современных направлений.

Музыкотерапия была официально признана в Европе в XIX веке, когда ее стали использовать в своей практике многие передовые врачи. Но расцвет этого направления медицины и психотерапии пришелся уже на XX век.

В 1961 году в Англии разработали первую программу по музыкотерапии. В США после 2-ой мировой войны музыка была с успехом применена при лечении эмоциональных расстройств и фантомных болей у ветеранов. Ассоциация музыкальной терапии там возникла в 1950 году, и на сегодняшний день она объединяет более трех тысяч врачей-музыкотерапевтов. В Германии в 1985 году основали Институт музыкотерапии. Сейчас в Германии пациентам с желудочно-кишечными заболеваниями рекомендуют слушать Моцарта. В Голландии используют музыку в клиниках сердечно-сосудистых заболеваний. А в Австралии - для лечения тех, кто страдает болями в суставах и позвоночнике. В Индии национальные напевы используются как профилактическое средство во многих больницах. В Китае также массово выпускают музыкальные альбомы с неожиданными для нас названиями: «Пищеварение», «Бессонница», «Мигрень». Есть также «Печень», «Легкие», «Сердце». Китайцы «принимают» эти музыкальные произведения, как таблетки или лекарственные травы.

В 90-х годах научным обоснованием метода музыкотерапии занялись ученые Института педиатрии Российской Академии Медицинских Наук. С 8 апреля 2003 года музыкотерапия стала официальным методом здравоохране-

ния в России. Более 15 лет в Москве, при врачебно-физкультурном диспансере №4 с помощью музыки врачи-педиатры занимаются профилактикой и лечением детской астмы. В московском центре «Эйдос» музыкальная терапия используется для лечения сахарного диабета. Развитием музыкальной терапии как науки и внедрением передовых медико-акустических технологий в систему здравоохранения России в настоящее время занимается Российский Научный Центр Восстановительной Медицины и Курортологии Минздрава России и Международная Академия Интегративной Медицины.

Влияние музыки на детей в нашей стране первым стал изучать выдающийся русский врач, психоневролог В. М. Бехтерев. Уже тогда, в начале XX века, было понятно, что детям полезно слушать классику и колыбельные, что музыка не только развивает детей, но и оздоравливает их. Также В. М. Бехтерев не раз отмечал в своих трудах благотворное влияние музыки на больных неврозами и некоторыми психическими заболеваниями. Он установил, что музыка положительно влияет на дыхание, кровообращение, устраняет усталость и поддерживает физическую бодрость. В своих работах В. М. Бехтерев отмечал положительное влияние музыки на физическое состояние организма. Он активно пропагандировал музыку как средство борьбы с переутомлением, приводя факты того, что люди сбрасывали с себя усталость благодаря музыке.

И. Р. Тарханов (1893) экспериментально проследил действие музыки на ЧСС и ритм дыхания и выяснил, что радостная музыка ускоряет выделение пищеварительных соков, улучшает аппетит, а также увеличивает работоспособность мышц и может на время снять мышечную усталость. В подавляющем большинстве случаев при прослушивании музыки происходила нормализация мозгового кровообращения. И. В. Темкин исследовал вегетативные реакции в зависимости от характера музыки. Мажорная музыка быстрого темпа учащала пульс, повышала максимальное артериальное давление, увеличивала тонус мышц, повышала температуру кожных покровов предплечья. И. М. Догель и И. М. Сеченов отмечали стимулирующее воздействие маршевой музыки на мышечную работоспособность, которая, в частности, оживляюще действует на уставших солдат. Л. Демлинг выявил, что некоторые симфонические произведения изменяют кислотность желудочного сока.

Если говорить о лечении музыкой, то лечит и другая музыка. Например, у некоторых народов Африки, Севера и отдалённых от цивилизованного мира стран кроме бубна или барабана ничего нет. В случае лечения больных спасают и они. У каждого народа, у каждого этноса свои музыкальные инструменты, «своя музыка», близкая по духу именно им.

Обобщая полученные учёными разных стран результаты исследований в области музыкотерапии, можно выделить, что:

- * музыка позволяет нейтрализовать воздействие на психику неприятных звуков и ощущений (например, в кресле дантиста);
- * музыка может замедлить и уравновесить волны мозга (чем медленнее волны мозга, тем более расслабленное и умиротворённое состояние мы испытываем);
- * музыка влияет на дыхание;
- * музыка влияет на сердечный ритм, пульс и кровяное давление;
- * музыка снимает мышечное напряжение и повышает подвижность и координацию тела;
- * музыка влияет на температуру тела;
- * музыка может повысить уровень эндорфинов (эти гормоны снимают боль и известны как «гормоны удовольствия»);
- * музыка регулирует выделение гормонов, снижающих стресс;
- * музыка и звуки могут усилить иммунную функцию организма;
- * музыка влияет на восприятие нами пространства (в стрессовых ситуациях создаёт пространство успокоения и отдыха, делает окружающую обстановку в глазах воспринимающего светлой и приятной, снижает чувство одиночества);
- * музыка изменяет восприятие времени (ускоряет или замедляет);
- * музыка может улучшить память и обучаемость;
- * музыка повышает производительность труда;
- * музыка может способствовать повышению романтизма, выражению тёплых чувств между партнёрами, а также чувств радости, любви, доброты, милосердия в межличностных отношениях;
- * музыка стимулирует пищеварение;
- * музыка повышает упорство;
- * музыка может помочь избавиться от старых обид и ненужных воспоминаний, мешающих нам жить;
- * музыка активизирует височную зону правого полушария, которое в нашей повседневной жизни задействовано крайне недостаточно.

Итак, **музыкотерапия** – это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека.

Различают пассивную и активную формы музыкотерапии.

При **пассивной** (рецептивной) музыкотерапии пациентам предлагают прослушивать различные музыкальные произведения, соответствующие состоянию их психологического здоровья и ходу лечения. Целью в данном случае является определенное эмоциональное, в том числе эстетическое, переживание, которое должно способствовать коррекции тех или иных проблем и до-

стижению новых, гармоничных результатов и смыслов, т.е. лечебное воздействие.

В качестве механизмов лечебного действия музыкотерапии указывают: катарсис (Л. С. Выготский), эмоциональную разрядку, регулирование эмоционального состояния, облегчение осознания собственных переживаний, конфронтацию с жизненными проблемами, повышение социальной активности, приобретение новых средств эмоциональной экспрессии, облегчение формирования новых отношений и установок.

Активная музыкотерапия представляет собой терапевтически направленную, активную музыкальную деятельность: воспроизведение, фантазирование, импровизацию с помощью человеческого голоса и выбранных музыкальных инструментов. Согласно этому, влияние музыки на человеческое тело объясняется как физиологический процесс.

Активной формой музыкотерапии является **вокалотерапия**. Вокальное искусство, как и хоровое пение – самый популярный, горячо любимый и распространенный среди народов всего мира вид музыкального творчества.

Ввиду широчайшей популярности и сильного эмоционально-психологического воздействия на слушателей, равно, как и на самих поющих, вокальное искусство по праву считается наиболее действенным средством нравственно-эстетического воспитания, духовного и физического оздоровления широких народных масс.

На Руси всегда считали, что поет в человеке душа и пение есть её естественное состояние!

Поэтому пение – работа со звуком (высотой, долготой, силой), ритмом, дыханием, интервалами, эмоционально-выразительное, образное насыщение песни не только приводит к лечебному эффекту, но и формирует, корректирует личность человека, повышает иммунитет к стрессам, гармонизируя взаимодействие всех важнейших зон.

Звук и вибрационные характеристики при вокальном и хоровом пении, испокон веков использовались различными культурами для лечения физических и душевных недугов. Известно, что только около 20% производимого человеком звука направлено во внешнее пространство, остальная часть вибраций охватывает пространство внутреннее, вызывая резонирование органов, тканей и более тонких структур человеческого организма.

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.

Занятия вокалом, пением являются мягкодействующим и эффективным методом лечения психических заболеваний и нервных расстройств. При этом больной сам выбирает себе лекарство – песню, музыка и слова которой выражают его состояние. Он поет, выплескивая переживаемую эмоцию, и освобождается от внутреннего нервного напряжения. Спев песню и пережив эту эмоцию несколько раз, он легче относится к происходящему, к нему возвращается вера в будущее, надежда на улучшение, появляется желание жить.

По сути дела, органы, участвующие в голосообразовании, являются техническими исполнителями приказов центральной нервной системы. В целом певческий процесс – это сложный психофизический акт.

Хорошее пение основано на правильной работе голосового и дыхательного аппарата, оно дает возможность использовать эмоциональное настроение в полную силу. Пение тесно связано с эмоциональной сферой, оно является музыкальным переживанием состояния поющего, так как тяга к музыкальному выражению идет через речедвигательный аппарат из подсознания под давлением психического состояния.

Музыка влияет непосредственно и на гормональную работу клеток, вырабатывающих ферменты. Воздействие с помощью музыки, на реакции в организме на клеточном уровне, значительно улучшает прохождение биохимических процессов.

Звуки обращаются к нашим органам и в обход нашего сознания, совершая в нас определенную работу. Поэтому правильное, хорошее пение, здоровые голоса способны выправлять и корректировать энергетические и физиологические искажения, благотворно влиять на весь организм.

Все органы человека – всё до последней клетки вступает во взаимодействие, когда человек говорит, кричит, поет. Звуки соответствуют определенным вибрациям. А вибрация – это сигналы личности, которые воспринимают люди всего мира, это единый язык для всех людей.

Поэтому 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.

В музыке оздоровительной силой обладают разные жанры. Мы остановимся на таком ее уникальном образце, как традиционная **народная песня**.

Практика работы в музыкальной школе показывает, что традиционные варианты народных песен, особенно наиболее древних их – исторические – образцы, в живом бытовании оказываются для современных школьников оздоровительными тогда, когда реально выполняют свою «целительную» функцию. Воздействуя на психику детей своим непривычным «манерным» проявлением, народная песня в одних случаях снимает, а в других активизирует эмоциональную восприимчивость учащимися явлений и фактов окружающего мира. В детях менее эмоциональных эти песни активизируют способность более ярко выражать свои ощущения в общении с природой, с поколением старших людей, формируют прочные устойчивые и положительные ощущения от песенного исполнительства. Задорные частушки традиционные народные плясовые песни (такие, как, например, «Калинка», «Светит месяц», «Во кузнице») оказывают бодрящее влияние на нервную систему и общий тонус организма детей, вызывают ощущение роста сил и притока энергии. Негромкое же умеренное исполнение лирических народных песен, напротив, оказывает успокаивающее, а иногда даже убаюкивающее действие. Их напевность и медленный темп вызывают у детей состояние покоя, а попутно и активизируют в их физической природе способность тонко слышать и различать комплекс звуков. Не случайно такие русские народные песни, как «Вниз по матушке по Волге», «Ой, да ты калинушка», белорусскую народную песню «Реченька» и другие, дети любят особенно.

Общеизвестно, что народная песенность представляет собой самостоятельную и независимую интонационную систему, отражающую специфику народного музыкального мышления, адекватного сочетания звуков в природе. Кроме того, устойчивое и неустойчивое тяготение друг к другу звуков народной песни отражает специфическое эмоциональное настроение поющего и способно мощно влиять на психику слушающего. Научить слышать интонационной свойство народной песни, а затем и самостоятельно воспроизводить запомнившиеся интонации – значит, помочь детям адекватно воспринимать и переживать явления окружающего мира. А 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.

Смысл исполнения народных песен в режиме «регулярности» заключается в положительном для физического здоровья детей значении пения как физиологического процесса. Именно регулярные занятия по исполнению народных песен помогают формировать у каждого ребенка здоровый голосовой аппарат, развивать способность к гибкому и разнообразному его функционированию. В процессе систематического исполнения самых разных народных песен детский голосовой аппарат такие жизненно важные качества как неутомимость и выносливость.

Принято считать, что старинные, часто диалектные элементы речи являются украшением любой народной песни. Произнесение таких слов детьми формирует в их душе уважительное отношение к старине, к языку прошлого, укрепляет в «биологическом хранилище – памяти» лучшие традиции народов.

Слово в самой народной среде всегда было своего рода «психологом», а нередко и «психиатром» для людей, часто приравнивалось к самой жизни и объясняло ее. Выражением благодарного отношения к нему во все времена и до сих пор остается эпитет «родное». Родное слово – незаменимое для чувств «лекарство», «регулятор эмоций», адаптирующий механизм психики». При помощи слова в народной песне дети незаметно и легко из реального мира перемещаются в мир сказки, шутки и игры, а затем, также незаметно и легко, снова входят в реальную повседневную обстановку и привычную среду. Это укрепляет в их психическом здоровье, с одной стороны гибкость, а с другой – равновесие.

Использование народной песенной педагогики в качестве средства укрепления психического и физического здоровья детей в рамках школьных уроков обосновано в работах Л. С. Брусиловского, А. Левшинова, Л. В. Шаминой, Э. Берна, Д. И. Латышиной, Е. Б. Плотниковой, проверено и в науке, и на практике.

С прогрессирующим ухудшением экологической ситуации все в большей степени выполняет функцию фильтра-отстойника гортань человека, на котором осаждаются вредные компоненты вдыхаемого воздуха. Для компенсации опасных воздействий необходима активизация обменных процессов, усиление микроциркуляции в мышцах и слизистой оболочке гортани. Проще всего этого добиться специальной нагрузкой на голосовой аппарат.

Если воздух загрязнен выхлопными газами и отравляющими выбросами фабрик, жизненная энергия постепенно «вытекает» из организма, человек ощущает усталость, недомогание. Чтобы предотвратить неблагоприятное воздействие токсичных газов на организм, необходимы регулярные тренировки органов дыхания, в процессе которых выведение из тканей и органов различных шлаков будет ускорено.

При нормальном развитии ребенка в формирование его голосовой функции и речи специалисты не вмешиваются. Голос и речь ребенка формируются исключительно под влиянием семьи и средств массовой информации, т. е. отнюдь не в оптимальном направлении и со множеством случайных и вредных воздействий. Результат – неравномерное развитие механизмов голосообразования, отсутствие координации между слухом и голосом, неадекватность эмоциональной детонации в речи, «гудошники» в пении, хриплые голоса при здоровой гортани, затягивание мутаций у юношей и многое другое.

Исследования профессора В. П. Морозова показали сильную зависимость работы гортани, как от характера певческого дыхания, так и особенностей управления певцом системой резонаторов, роль которой выполняют воздухоносные полости голосового аппарата.

Поэтому, прежде чем научиться правильно петь, необходимо научиться правильно дышать!

Помимо профилактической (дыхательная зарядка) роли, в вокально-хоровой деятельности, правильное дыхание выполняет еще и терапевтическую (коррекционную) задачи.

Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой, своим организмом. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, лечит от заикания, кашля, бронхиальной астмы, снимает усталость и переутомление, избавляет человека от многих болезней. Оно улучшает пищеварение, так как прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться.

Самое правильное и полезное дыхание – это полное дыхание. Оно вентилирует легкие, увеличивает приток кислорода в кровь; воздействуя на диафрагму, стимулирует работу сердца, печени, желудка и других органов, поддерживает нормальное кровообращение, пищеварение.

О феномене так называемой парадоксальной **дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой** известно далеко за пределами нашей страны. Ее результаты поистине удивительны. С помощью нескольких несложных динамических дыхательных упражнений, часть которых выполняется при сжатии грудной клетки на вдохе, оказалось возможным остановить приступ удушья при бронхиальной астме, избавиться от хронического бронхита и гайморита, пре-

одолеть заикание, вернуть потерянный голос. В настоящее время дыхательная гимнастика Стрельниковой применяется очень широко: ее рекомендуют выполнять не только при заболеваниях дыхательной системы, но и при различных сердечнососудистых болезнях, вегетососудистой дистонии, половых расстройствах у женщин и мужчин. В короткие сроки она способна творить чудеса и помогает даже лежачим больным в самых тяжелых случаях.

Если систематически выполнять стрельниковскую дыхательную гимнастику (два раза в день - утром и вечером, по 1200 вдохов - движений за одно занятие), то результаты не замедлят сказаться.

Стрельниковская гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- улучшает дренажную функцию бронхов;
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- устраняет некоторые морфологические изменения в бронхолегочной системе (спайки, слипчатые процессы);
- способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению сморщенных участков легочной ткани, восстановлению нормального крово- и лимфоснабжения, устранению местных застойных явлений;
- налаживает нарушенные функции сердечнососудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
- исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние у больных.

Рассмотрим эти положительные факторы подробнее.

Основной функцией легких является обмен газов в легочных альвеолах. Чтобы его усилить, требуется нарушить так называемый альвеолярный барьер. Эту задачу и решают дыхательные упражнения, разработанные А. Н. Стрельниковой. После нескольких коротких и резких вдохов носом, идущих на предельную глубину легких (во время вдоха в легкие попадает в 3-4 раза больше воздуха), происходит усиленный обмен воздуха в альвеолах, при этом его состав приближается к наружному, одновременно происходит активный обмен газами крови.

Упражнения стрельниковской дыхательной гимнастики активно включают в работу все части тела: руки, ноги, голову, тазовый пояс, брюшной пресс,

плечевой пояс и т.д. - и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма. Возрастает потребление кислорода, повышенную потребность в котором называют «жаждой кислорода». И так как в этой гимнастике все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе), в результате усиливается внутреннее тканевое дыхание и повышается усвояемость кислорода тканями.

Стрельниковская дыхательная гимнастика способствует также выравниванию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, усилению рефлекторных связей, положительно влияет на функцию нервно-регуляторных механизмов, управляющих дыханием.

Стрельниковская дыхательная гимнастика активно влияет и на очаги воспаления. Большое значение всегда придавалось тренировке диафрагмы («дыхательного мускула»), играющей важную роль в дыхании. А в стрельниковской дыхательной гимнастике как раз есть упражнения для непосредственной тренировки диафрагмы («Насос», «Кошка», «Большой маятник», «Передний шаг»).

Эти же упражнения успешно используются и для исправления различных деформаций костно-связочной системы: грудной клетки (ее патологических изменений), в некоторых случаях - позвоночника (сколиозы, лордозы, кифозы), а также для увеличения подвижности в костно-связочных сочленениях.

Дыхательные упражнения - это своеобразная гимнастика для бронхиальной мускулатуры. Речь идет о знаменитом стрельниковском вдохе на сжатии грудной клетки в упражнении «Обними плечи».

У пациентов, страдающих бронхиальными патологиями, под влиянием стрельниковской гимнастики усиливается дренажная функция бронхов - увеличивается выделение мокроты и усиливается позыв к ее отхаркиванию.

Одна из главных заслуг стрельниковской дыхательной гимнастики заключается в том, что она восстанавливает нормальное физиологическое дыхание через нос. При дыхании ртом наружный воздух, непосредственно поступая в лежащие ниже пути, не подвергается должной «биологической обработке». В результате воздух может поступать несоответствующей температуры, сухой (или, наоборот, излишне сырой), насыщенный всевозможными пылевыми частичками и микробами. Все это проникает в дыхательные пути.

Особенно чувствителен к недостатку кислорода детский организм - отсюда кислородное голодание, снижение аппетита, нарушение обмена веществ. И в результате - общие тяжелые расстройства здоровья и физического развития.

Тренируя резкий, короткий, активный вдох носом, дыхательная гимнастика Стрельниковой в кратчайшие сроки восстанавливает утраченное носовое дыхание. В результате двухнедельной тренировки (два раза в день: утром и ве-

чером, по 1200 вдохов-движений) вырабатывается новый динамический стереотип.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программа формирования приемов музыкотерапии как инструмента здоровьесберегающей деятельности на занятиях хорового класса предполагает выделение следующих **этапов**:

1. Определение уровня состояния здоровья осуществлялось через изучение статистических данных об уровне заболеваемости учащихся.
2. Определение исходного уровня мотивации на занятиях хорового класса по диагностике П.И.Третьякова.
3. Определение исходного уровня обученности на занятиях хорового класса (по П.И.Третьякову).
4. Исходное изучение мотивации к потребности здорового образа жизни осуществляется через анкетирование учащихся.
5. Определение степени комфортности на занятиях хорового класса осуществляется через определение эмоционального фона урока и степени тревожности учащихся по диагностике «Шкала Тревожности» Кондаша.
6. Использование специальных приемов музыкотерапии.
7. Проведение повторных диагностик мотивации учебной деятельности, уровня обученности, определение эмоционального фона занятия и степени тревожности.
8. Сравнить полученные результаты, сделать выводы, скорректировать и дополнить используемые приемы.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы используются следующие **методы исследования**:

1. анализ литературы по теме исследования;
2. сравнение имеющихся методик изучения психологического состояния учащихся;
3. анкетирование с целью выяснения психологического состояния детей;
4. педагогическое наблюдение эмоционального фона урока;
5. обобщение полученных данных о влиянии приемов музыкотерапии на здоровье и психологическое состояние учащихся.

Приоритетными **идеями**, которые позволяют раскрыть сущность разработки являются:

- * идея обновления образовательного процесса, посредством модернизации технологий образовательной практики;
- * идея личностного роста всех субъектов образовательного процесса;

- * идея построения здоровьесберегающей среды на занятиях хорового класса.

Оценка промежуточных результатов педагогического исследования проводится по следующим показателям:

- * уровень состояния здоровья;
- * развитие мотивации на занятиях хорового класса;
- * развитие мотивации к потребности здорового образа жизни;
- * развитие музыкальных способностей;
- * степень комфортности на занятиях хорового класса.

В ходе данного исследования, удалось выявить, что наиболее эффективными являются следующие **приемы** музыкотерапии:

- ❖ Использование пассивной формы музыкотерапии в целях повышения комфортности учащихся на занятии и улучшения эмоционального фона урока в целом. Учитывая музыкотерапевтическое влияние каждого конкретного музыкального произведения, составлен **пакет программ классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния:**

1. Уменьшение чувства тревоги и неуверенности.

Ф. Шопен. Мазурки, Прелюдии.

И. Штраус. Вальсы.

А. Рубинштейн. Мелодия.

2. Уменьшение раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы.

И.-С. Бах. Кантата №2.

Л. Бетховен. "Лунная соната", Симфония ля минор.

3. Для общего успокоения, удовлетворения.

Л. Бетховен. Симфония №6, часть 2.

И. Брамс. Колыбельная.

Ф. Шуберт. Аве Мария.

Ф. Шопен. Ноктюрн соль минор.

К.. Дебюсси. Лунный свет.

4. Снятие симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми.

И.С. Бах. Концерт ре минор для скрипки, Кантата №21.

Б. Барток. Соната для фортепиано, Квартет №5.

К. Брукнер. Месса ля минор.

5. Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением.

В.-А. Моцарт. Дон Жуан.

Ф. Лист. Венгерская рапсодия № 1.

А. Хачатурян. Сюита «Маскарад».

6. Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения.

П. Чайковский. Шестая симфония, 3 часть.

Л. Бетховен. Увертюра «Эгмонт».

Ф. Шопен. Прелюдия №1, опус 28.

Ф. Лист. Венгерская рапсодия № 2.

7. Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей.

И.-С. Бах. Итальянский концерт.

Й. Гайдн. Симфонии.

❖ Дыхательные упражнения по методике педагога-вокалиста А. Н. Стрельниковой, позволяющие освоить технику активного носового дыхания, активизировать работу диафрагмы (упражнения «Ладосшки», «Погонщик», «Насос», «Обними себя» и др.).

Для повышения эффективности упражнений, выполняемых по методике А. Н. Стрельниковой, важны не только физические данные, но и психологический настрой. Кроме того, огромное значение имеет и порядок упражнений, содержащихся в комплексе. Автор методики в своих научных работах рекомендует для начала освоить самые простые упражнения – «Ладосшки», «Насос», «Погонщик».

Упражнение под названием «Ладосшки» обычно используют в качестве разминки перед началом дыхательной гимнастики. Его выполнение позволяет за короткий промежуток времени освоить технику носового дыхания. Каждая серия упражнений состоит из 4 вдохов и выдохов, осуществляемых без пауз. После окончания каждой серии необходимо отдыхать в течение 4 – 5 секунд. Иногда у нетренированных людей резко ухудшается самочувствие – появляются головокружение, слабость, тошнота. Эти симптомы не являются противопоказанием, они сигнализируют о том, что организм начал насыщаться кислородом. Для устранения дискомфорта следует делать более продолжительные перерывы – до 10 секунд.

Во время вдоха, чтобы обеспечить беспрепятственное носовое дыхание, необходимо очень плотно сжать губы, а на выдохе, напротив, расслабить мышцы. При выдохе не следует резко выталкивать воздух, он должен выходить свободно.

После успешного освоения первого упражнения можно приступать к выполнению следующих упражнений – «Погонщик» и «Насос», состоящих уже из серий по 8 вдохов и выдохов с перерывом в 5 – 10 секунд.

Советы по применению дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой не содержат возрастных ограничений, детям можно выполнять предлагаемые упражнения уже с 4 лет.

Необходимо также учесть, что как и любая оздоровительная методика, дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой имеет ряд противопоказаний к применению. Упражнения для диафрагмы и легких не рекомендуется выполнять при тромбофлебитах, нарушениях свертываемости крови, высокой температуре тела, лихорадочных состояниях. Перед началом тренировок целесообразно проконсультироваться с врачом, чтобы предотвратить развитие серьезных осложнений.

Для получения положительного эффекта необходимо следовать следующим правилам выполнения упражнений:

1. Думайте только о вдохе носом. Тренируйте только вдох. Вдох - шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).
 2. Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно (желательно через рот). Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох - предельно активный (носом), выдох - абсолютно пассивный (через рот, не видно и не слышно). Шумного выдоха не должно быть!
 3. Вдох делается одновременно с движениями. В стрельниковской дыхательной гимнастике нет вдоха без движения, а движения - без вдоха.
 4. Все вдохи-движения стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.
 5. Счет в стрельниковской дыхательной гимнастике - только на 8, считать мысленно, не вслух.
 6. Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа.
- ❖ «Концентрационные вокально-дыхательные упражнения» по системе Г. И. Романовой, начиная с первой степени освоения вокальной техники.

При исполнении упражнений требуется концентрация внимания на синхронной работе голосового аппарата, диафрагмы и мышц живота. Процесс обучения сводится к запоминанию правильных слуховых, мышечных и резонаторных ощущений.

Процесс пения начинается с вдоха, поток воздуха при вдохе через нос и рот попадает на заднюю часть неба, на небный язычок, а не на заднюю стенку гортани. Это предохраняет горло от попадания холодного воздуха и пыли.

Губы должны быть мягкими, челюсть опущена свободно, плечи и лопатки опущены, мышцы груди расслаблены. Необходимо почувствовать, какие

мышцы живота участвуют в формировании звука и как открывается диафрагма на выдохе. Для этого четко произносятся звуки КШ-Ш-Ш-Ш-Ш и продолжают на выдохе звуками ФУ-У-У-У. Косые мышцы живота напрягаются с подвыдохом (КШ-Ш-Ш), а затем ребра опускаются и расширяются в области талии, диафрагма поднимается (ФУ-У-У-У-У-У). Важно запомнить физические ощущения. Данное упражнение является настройкой дыхания для речи, а от правильной и четкой речи в быту зависят ваши вокальные успехи. Это упражнение – хороший массаж связок активной воздушной струей.

Постановка голоса – это стабилизация гортани с помощью правильного дыхания и приобретение правильных певческих навыков. Певческий голос отличается от разговорного только диапазоном и более богатой окраской. Самое естественное для любого человека – петь в речевой позиции на заданный мелодический рисунок («петь как говорить»).

Признаки неправильного пения – першение в горле, резкое движение кадыка, зажим шейных мышц. Признаки правильного пения – расслабление гортани, комфорт, зевание.

Навыки, полученные при занятиях по этой методике – лишь фундамент, основа постановки голоса, когда все движения и ощущения доведены до автоматизма, т. е. когда вам не надо думать в процессе пения, как вдохнуть и на что опереться.

- ❖ Использование народной песни как инструмента положительного влияния на психическое и физическое здоровье детей обосновано в трудах Е. Б. Плотниковой, Л. В. Шаминой, Л. С. Брусиловского и др.

Смысл исполнения народных песен в режиме «регулярности» заключается в положительном для физического здоровья детей значении пения как физиологического процесса. Именно регулярные занятия по исполнению народных песен помогают формировать у каждого ребенка здоровый голосовой аппарат, развивать способность к гибкому и разнообразному его функционированию.

В процессе систематического исполнения самых разных народных песен (в том числе не только на занятиях хорового класса, но и во время минуток активного отдыха и на других уроках) детский голосовой аппарат постепенно приобретает такие жизненно важные качества, как неутомимость и выносливость. Традиционная песенная норма в виде открытой манеры звукообразования в процессе исполнения народных песен переходит в привычную, а физическая природа детей за счет этого укрепляется.

Анализируя народную песню с точки зрения вопросов дыхания, надо отметить, что в народном пении для удержания на опоре открытого звука требу-

ется большое подсвязочное давление, которое регулируется работой дыхательного аппарата. Закрепляясь в сознании ребенка, механизм правильного певческого дыхания переходит в привычку.

Воздействуя на психику детей своим «необычным» проявлением народная песня в одних случаях снимает. А в других активизирует эмоциональную восприимчивость учащимися явлений и фактов окружающего мира. Задорные частушки и традиционные народные плясовые (такие, например, как «Калинка», «Светит месяц», «Во кузнице») оказывают бодрящее влияние на нервную систему и общий тонус организма детей, вызывают ощущение роста сил и притока энергии. Негромкое же умеренное исполнение лирических народных песен, напротив, оказывает успокаивающее, а иногда даже убаюкивающее действие. Их напевность и медленный темп вызывают у детей состояние покоя, а попутно и активизируют в их физической природе способность тонко слышать и различать комплекс звуков. Не случайно такие русские народные песни, как «Вниз по матушке по Волге», «Ой, да ты калинушка», дети любят особенно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе исследования проблемы сохранения здоровья учащихся решены следующие задачи: изучена литература об использовании музыки в оздоровительных целях и механизме влияния методов вокальной педагогики на организм ребенка; проанализирован уровень состояния здоровья учащихся; подобраны диагностики для определения психологического состояния детей; разработан и апробирован комплекс приемов вокальной педагогики оздоровительных упражнений.

Полученные промежуточные результаты свидетельствуют о целесообразности применения приемов музыкотерапии как инструмента здоровьесберегающей технологии на занятиях хорового класса. Предложенные приемы можно использовать на любом уроке в музыкальной школе, а также на уроках начальной и средней ступени обучения в общеобразовательной школе. Они окажут положительное влияние на психологическое состояние и здоровье учащихся, что сделает учебную деятельность учащихся более радостной и желанной.

Приемы оздоровительного характера на занятиях хорового класса осуществляются через постановку правильного певческого дыхания, осознание воздействия звуков на организм ребенка, лечебный эффект от пения русских народных песен, а так же использование специальных оздоровительных упражнений по системе Стрельниковой.

Исходя из этого, на конечном этапе ожидаем увидеть следующие **результаты:**

- поскольку посредством использования дыхательных упражнений происходит массаж внутренних органов, достаточная вентиляция легких, то у детей нормализуется самочувствие, сердечный ритм, улучшится осанка, кровообращение и лимфоток в области легких, то есть количество бронхо-легочных заболеваний уменьшится;
- деятельность оздоровительного характера осуществляется детьми осознанно, поскольку преподаватель поясняет задачи каждого упражнения или музыкального произведения, вследствие этого повысится уровень мотивации к здоровому образу жизни;
- использование приемов музыкотерапии (и вокалотерапии, в частности), народной песенной педагогики как образца адекватного сочетания звуков в природе, позволяет народной песне посредством родного слова, шутки и игры мощно влиять на физическое здоровье и психику ребенка, поэтому деятельность на занятии становится более радостной и мотивация к учебному предмету повысится;

- поскольку повышается мотивация к изучению предмета, и дети с большим удовольствием занимаются той или иной деятельностью на занятии, то показатели обученности будут выше.

Внедрение данных рекомендаций в образовательный процесс музыкальной школы не требует особых финансовых затрат, специального оборудования. Для реализации требуются высококвалифицированные педагогические кадры, соответствующее методическое обеспечение и оборудование кабинета.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бехтерев В. М. Работа головного мозга в свете рефлексологии. – Л., 1986.
2. Брусиловский Л. С. Музыкалотерапия. – М., 1974.
3. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. – М.: Просвещение, 1991.
4. Дубровская С. В. Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой. – М.: РИПОЛ классик, 2008.
5. Емельянов В. В. Развитие голоса. Координация и тренинг. – СПб: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2007.
6. Жавинина О., Зац Л. Музыкальное воспитание: поиски и находки // Искусство в школе. – 2003. – № 5.
7. Морозов В. П. Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники. – М., 2002.
8. Психотерапевтическая энциклопедия. — СПб: ПИТЕР, 2000.
9. Разумов А. Н., Пономаренко В. А., Пискунов В. А. Здоровье здорового человека. – М., 1996.
10. Романова Л. В. Школа эстрадного вокала. – СПб: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ» 2007.
11. Шамина Л. В. Музыкальный фольклор и дети. – М., 1992.
12. Щетинин М. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой . М.: Издательство «Метафора», 2010.
13. Шушарджан С. В. Музыкалотерапия и резервы человеческого организма. - М., 1998.