

Музыка как эффективное средство в укреплении здоровья детей

Заседко Светлана Анатольевна,

учитель музыки

МБОУ «СОШ № 5»,

Тбилисский район,

станция Тбилисская

Реализация здоровьесберегающих технологий на уроке - это умение создавать условия для сохранения здоровья детей, разрабатывать меры по здоровьесбережению, активно внедрять эти технологии в образовательный процесс, придерживаясь главного принципа: «Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, средства должны быть обоснованными, проверенными на практике.

В здоровьесберегающих технологиях меня привлекают отсутствие назидательности и авторитарности, воспитание, а не изучение культуры здоровья. На своих уроках я применяю арт-терапевтические технологии:

- музыкотерапия,
- вокалотерапия,
- ритмотерапия,
- фольклорная арт-терапия,
- терапия творчеством,
- логоритмическая гимнастика,
- физминутка.

В Ветхом Завете сказано, что царь Давид лечил нервное расстройство царя Саула игрой на арфе. В древнем Египте жрецы лечили людей мелодичными звуками. О том, что определенные мелодии способны влиять на душевное и физическое состояние человека, хорошо знали и древние греки.

Одним из тех, кто первым заявил, что музыка лечит болезни и научно объяснил её целебный эффект, был Пифагор. Он утверждал, что музыка

подчиняется высшему закону (математике) и вследствие этого восстанавливает в организме человека гармонию.

В начале XX века известный психоневролог В.М. Бехтерев начал изучать влияние музыки на организм человека. Учёный пришёл к выводу, что музыка может избавлять от усталости и заряжать человека энергией, положительно влиять на систему кровообращения и дыхания. Благодаря исследованиям Бехтерева и его последователей, в середине XX века в медицине возникло новое направление - музыкотерапия. Минздрав России в 2003 году признал музыкотерапию официальным методом лечения. В начале прошлого века было экспериментально доказано, что музыкальные звуки воздействуют на наш организм на клеточном уровне, они способны изменять кровяное давление, частоту сердечных сокращений, ритм и глубину дыхания.

В наши дни активно изучается влияние музыки разных композиторов, отдельных музыкальных произведений, воздействие музыкальных инструментов. Учёными было установлено, что вибрация каждого органа человека совпадает с ритмами и энергией определённых звуков и музыкальных инструментов. Скрипка и виолончель тонизируют сердечно – сосудистую систему; фортепиано обладает успокаивающим эффектом, нормализует работу щитовидной железы; звучание деревянных духовых инструментов полезно для печени, а флейта ещё очищает лёгкие; барабаны и арфа восстанавливают ритм сердца и нормализуют работу кровеносной системы; труба эффективна при радикулитах и невритах; колокольный звон убивает все микробы и даже тифозную палочку (воздух становится чистым как в операционной), «космические» мелодии электронных инструментов широко используют для релаксации.

Многие произведения школьной программы входят в список полезной классической музыки, составленный на основе данных нейрофизиологических исследований о влиянии различных музыкальных характеристик на мозг ребенка:

- медленная музыка в стиле барокко (И.Бах, А.Вивальди) даёт ощущение устойчивости, порядка, безопасности, создаёт духовную, стимулирующую среду;
- музыка романтизма (Ф. Шуберт, Ф.Шопен) снимает раздражительность и нервное напряжение;
- «Полонез» М.Огинского снимает головные боли;
- «Элегия» С.Рахманинова улучшит работу сердца;
- «Чардаш» Монти тонизирует.

Если сравнивать музыку с лекарствами, то духовная музыка - первый анальгетик в мире звуков. Я заметила, когда на уроке звучит духовная музыка С.Рахманинова, П.Чайковского – класс затихает. А Рождественские песни поются с особым волнением, тихо, очень выразительно.

Уникальным явлением считается музыка Моцарта: она улучшает математические и логические способности, помогает победить депрессию, устраняет умственное напряжение, благотворно влияет на психику, интеллект и работу внутренних органов. Этот феномен называют «эффект Моцарта». В ряде школ и лицеев этот эффект успешно используют как фоновую музыку на уроках учителя начальной школы, учителя предметники во время контрольных работ.

Можно перенять такой опыт. Для начала стоит попробовать форму «музыкальных» перемен в учебных кабинетах или как музыкальный фон в школьной столовой. Специально подобранная музыка тренирует эмоциональный мир и взрослого, и ребенка, повышает уровень иммунных процессов в организме, т.е. приводит к снижению заболеваемости.

Достоинствами музыкотерапии являются:

1. Абсолютная безвредность.
2. Лёгкость и простота применения.

Я.Каменский ввёл музыкальное искусство в число обязательных школьных предметов. И с тех пор каждый учитель музыки, осознаёт он это или нет, является стихийными психотерапевтом. К основным видам

музыкальной деятельности, направленной на сохранение здоровья школьников относится:

- восприятие, слушание музыки;
- дыхательные упражнения;
- артикуляционная гимнастика;
- речевые упражнения;
- пение, вокально - хоровая работа;
- двигательные упражнения, ритмопластика;
- музицирование, импровизация, игра;
- творческие задания.

Рекомендую уникальную дыхательную гимнастику Стрельниковой. Это единственная в мире методика, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку. Стрельниковская гимнастика широко известна в мире, как метод лечения и профилактики многих болезней детей и взрослых. Согласно методике, учителям в середине урока рекомендуется «пошмыгать» с учениками по - стрельниковски в течение 5-6 минут. Сразу же повышается работоспособность и легче усваивается материал.

Упражнение «Ладочки»

Исходное положение: станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и «покажите ладони зрителю» («поза экстрасенса»). Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и, одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Попробуйте сделать 4 резких ритмичных вдоха носом (то есть «шмыгните» 4 раза). Затем руки опустите. Отдохните 3-4 секунды - пауза. Сделайте еще 4 коротких шумных вдоха и снова пауза. Помните! Активный вдох носом - абсолютно пассивный. Неслышный выдох через рот. Плечи в момент вдоха неподвижны!

Упражнение «Ладочки» можно делать стоя, сидя и лежа.

Упражнение «Погончики»

И.п.: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса.

Одним из самых эффективных методов музыкальной терапии является пение. Народная мудрость гласит: «Кто много поёт, того хворь не берёт!» Когда человек поёт, происходит мягкий массаж горла, легких, бронхов, диафрагмы, а звуки стимулируют работу внутренних органов (20% звука уходит во внешнее пространство, а 80% - как бы «отдается» во внутренние органы). Научившись выражать свое состояние голосом, ребёнок получает эффективнейшее средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения.

Петь в любом случае полезно, даже если нет ни слуха, ни голоса. О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, на Руси знали испокон веков. Мелодика старинных русских былин и песен, порой построенная на 2 - 3-х нотах, поражает своим разнообразием и красотой. На уроках музыки, в вокально-хоровой деятельности мы поём, импровизируем, «играем» с 2 - 3 звуками или на одной удобной для нас ноте:

- звук «м – м – м» снимает стресс и дает возможность полностью расслабиться,
 - звук «а – а – а» немедленно вызывает расслабление,
 - звук «о – о – о» - средство мгновенной настройки организма,
 - звук «и – и – и» - самый стимулирующий звук, звуковой кофеин.
- Произнесение этого звука 3 – 5 минут стимулирует мозг, повышает активность организма.

Ожидаемые результаты музыкально - оздоровительной работы:

- повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;
- стабильность эмоционального благополучия каждого ученика;
- повышение уровня речевого развития;

- снижение уровня заболеваемости;
- стабильность физической и умственной работоспособности в течение всего учебного года!

Таким образом, данная работа помогает в решении одной из основных задач уроков музыки - снимать нервно - психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально - энергетический тонус учащихся.

В заключение несколько слов об эмоциональной разрядке. Школьники у доски перед одноклассниками и учителем часто теряются. Это как в стихотворении Л.Фадеевой:

Стою на сцене.

Зал затих.

И я молчу,

Не вспомнить стих!

Стою и думаю о том,

Сейчас реветь или потом...

Снять «зажатость» помогают игровые моменты. Незатейливые песни – инсценировки, логоритмическая гимнастика, музыкальные упражнения – такие активные методы обучения музыке очень полезны и нравятся детям.

Список литературы

1. Алексеева М.Ю. "Практическое применение элементов арт-терапии в работе учителя". М., 2003.
2. Киселева М.В. "Арт-терапия в работе с детьми". СПб.: Речь, 2008.
3. Лебедева Л. Д. "Арт-терапия в педагогике" Педагогика, 2000.
4. Назарова Л. "Фольклорная арт-терапия". СПб.: Речь, 2002.