

**Здоровьесберегающие технологии
на занятиях в творческом объединении «Хор» в школе
на отделении дополнительного образования детей**

*Суходеева Лидия Викторовна,
Педагог дополнительного образования*

Занятие музыкой само по себе – здоровьесберегающая технология. Особенностью занятия пением на дополнительном отделении в школе является организация разных форм музыкальной деятельности школьников. Каждое занятие музыкой содержит в себе оздоровительный эффект, препятствует развитию переутомления, не ухудшает здоровье, а способствует его сохранению, укреплению и развитию.

Одна из основных задач занятий в хоровом кружке: снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоциональный энергетический тонус обучающихся.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить обучающимся возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у них необходимые знания и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

На занятиях в творческом объединении Хор большое внимание уделяется пению, где дети овладевают основными приемами вокально-хоровой техники. Это дает возможность выразительно исполнять песни, различные по характеру. Например, в песне “Почему медведь зимой спит” на слова А.Коваленкова, музыку Л.Книппера 1 куплет исполняется спокойно (идет рассказ автора), затем медленно, тяжело и переваливаясь (изображается медведь); 2 куплет – громко, суетливо (медведь испугался и влез на сосну), и назидательно (дятел поучает медведя); 3 куплет – колыбельная (медведь спит в берлоге). У детей расширяется диапазон, вырабатываются ансамблевые, интонационные навыки, техника хорового пения (например, пение в быстром темпе, четкое выговаривание скороговорок, различные виды дыхания – быстрый, короткий вдох, пользование цепным дыханием). Вокально-хоровая работа способствует развитию и совершенствованию голоса каждого учащегося, и в результате повышаются чисто голосовые, звуковые качества.

Наряду с основными формами музыкальной работы с детьми в младшем хоре и в среднем хоре используются: логоритмика, ритмотерапия, фольклорная арттерапия и другие формы.

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.

На занятиях провожу такие музыкальные физминутки, как:

1. Если нравится тебе, то делай так /приседаем/
Если нравится тебе, то делай так /приседаем/,
Если нравится тебе, ты другому покажи,
Если нравится тебе, то делай так /приседаем/.
2. *Меняем движение. Например: прыгаем.*
3. *Меняем движение. Например: топаем.*
4. *Меняем движение. Например: хлопаем.*
5. *Все движения повторяем по очереди.*

Ритмотерапия. Танец, мимика и жест являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Вот только несколько высказываний о роли движения в музыке:

“Простым жестом – взмахом руки – можно гораздо больше объяснить и показать, чем словами. Да это и не противоречит природе музыки, в которой всегда подспудно чувствуется движение, жест...” (Г.Г.Нейгауз).

“Музыка испытывает на себе воздействие “немой интонации” пластики и движения человека, включая язык руки” (Б.В.Асафьев).

“Музыкальная интонация никогда не теряет связи ни со словом, ни с танцем, ни с мимикой (пантомимой) тела человеческого” (Б.В.Асафьев).

Движение под музыку является одним из приемов освоения и закрепления ключевых и частных знаний музыкального искусства, а также одним из приемов контроля этого освоения. Музыкально-ритмические движения активизируют деятельность обучающихся на занятиях музыкой, влияют на личность ребенка, давая выход к самовыражению, помогают добиться эмоциональной разрядки.

Это важно для младших школьников, которые при помощи движений смогут выделить главные признаки трех жанров, разрешить проблемные ситуации на занятии, определить национальный колорит музыки народов мира, а также решить другие задачи, поставленные перед ними на занятиях в творческом объединении Хор.

На занятиях в кружке Хор используются простейшие движения, которые можно исполнить в стенах кабинета. Эти движения понятны и доступны всем обучающимся:

- марширование;
- движение рук (фразировка);
- элементарные танцевальные движения;

- игра на воображаемых музыкальных инструментах;
- условное (графическое) изображение музыки;
- “свободное дирижирование”.

В основе этих движений лежат следующие музыкально-двигательные задания:

- показ пульса (одной из сторон метра);
- размера (пульса, организованного метром);
- ритмического рисунка (чередование различных длительностей);
- фразировки.

С помощью этих заданий можно определить темп, динамику, различные штрихи. Вроде бы небольшой круг движений, но благодаря им на занятиях Хора решается целый ряд важных задач воспитания, образования и развития:

- усвоение основных тем программы;
- осмысление закономерностей музыкального искусства;
- постижение музыкального языка, средств его выразительности и их значение;
- развитие музыкальности;
- активизация процессов познания и деятельности учащихся на уроках;
- формирование двигательной сферы и т.п.

Говоря о роли музыкально- ритмических движений на занятии, нужно отметить, что их применение чаще всего превращается в эмоциональные центры, кульминации занятий, а, следовательно, исключает на занятиях равнодушие. Музыкально-ритмические движения 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 также дает определенный психотерапевтический эффект.

Рассмотрим некоторые виды музыкально-ритмических движений и их значение на занятиях Хора в младшем хоровом коллективе.

Марширование

Задачи:

- научить культуре маршировки;
- четкому вступлению и завершению движения;
- помочь осознать особенности жанра “марш” и его видов;
- научить определять национальный колорит маршей разных народов и их общих черт.

На занятиях используются марши С.Прокофьева, Э.Грига, Ф.Шуберта, А.Хачатуряна, Г.Эйслера. Обучающиеся не только маршируют, но и показывают динамику, разный пульс движений, разные виды марша (марш из оперы, балета, игрушечный). Ребята выделяют главную интонацию движением, определяют изобразительность и выразительность жанра. Этот вид движения – самый доступный для исполнения, поэтому на занятиях он используется более активно, являясь организующим началом и завершающим аккордом занятия в младшем хоровом коллективе.

В качестве примера рассмотрим работу над маршевыми движениями в русской народной песни «Солдатушки, бравы ребятушки» ”

1 занятие- урок - жест подъема, вступление и марширование.

2 занятие - точное выполнение входа и остановка. Марширование, как солдаты.

3 занятие - остановка по команде и возобновление движения. Остановка на “точку” и продолжение движения на “обрыв” в музыке.

4 занятие - самостоятельное движение с остановкой и возобновлением марша по движению – кивку головы учителя.

5 занятие – выход под марш на f на полной ступне, на p – на цыпочках.

Такие приемы работы над маршем помогают осознать особенности жанра (четкость, равномерность); ощущать вступления и завершения; через движения показывают изменения динамики.

Движение рук (фразировка)

Этот вид движения требует внимания, помогает выработке навыков вокально-хоровой работы, средств выразительности (темп, динамика), изобразительности в музыке.

“Во поле береза стояла” - показ фраз руками помогает работе над высокой певческой позицией – кантиленой, дыханием, мягкой атакой, одновременным вступлением и окончанием фраз.

“Уж как шла лиса” - передает шаг лисы, мягкость ее жестов, что помогает формированию мягкой атаки, кантлене, верному звукообразованию, чистому интонированию большой секунды.

“Карусель” - круговое движение руки подчеркивает изобразительность в музыке, передает движение мелодии и способствует формированию вокально-хоровых навыков.

В песне Т.Попатенко “Скворушка прощается” движение рук подчеркивает близость разговорной и музыкальной речи.

В “Песне Сольвейг” Э.Грига и французской народной “Пастушьей песне” движение рук показывает формообразующее значение фразы.

Показ фраз в “Арагонской хоте” М.Глинки предвосхитит танцевальные и игровые движения под эту музыку.

Данный вид движения продолжается и в старшем хоре, т.к. там продолжается совершенствование вокально-хоровой работы, где работа над фразой помогает педагогу разрешить многие проблемы при разучивании песен и слушании музыкальных произведений.

Танцевальные движения

Этот вид движения на занятиях хора наиболее интересен и разнообразен. Он требует творческого подхода педагога и четкой продуманности назначения изучаемого танца, методики его преподавания.

Уже с первых занятий обучающиеся показывают движением разнообразие видов жанра.

Танец “Вальс” - покачивание головы, корпуса.

“Полька” - выделение акцента хлопками, отбиванием воображаемого мяча.

Хоровод “Со вьюном я хожу” - помогает освоению особенностей народных песен-танцев.

Основные задачи при работе над танцевальными движениями следующие:

- подчеркнуть особенности жанра – танец;
- осознать разнообразие их видов и особенностей;
- подчеркнуть национальный колорит произведения;
- способствовать культуре исполнения танца.

Рассмотрим методику работы над аутентичным русским народным танцем “Полька”

Основные задачи:

- определение жанра;
- выделение главного признака жанра (акцента);
- определение инструмента, подчеркивающего характер танца (бубен или ударные шумовые инструменты, балалайка).

Методика работы.

Слушаем произведение. Определяем жанр. Делаем музыкально-педагогический анализ. Определяем фразы. Выделяем акцент хлопком. Показываем акцент ударом в бубен и ножкой (предварительно выбрав его среди предложенных инструментов).

Исполнение танца – показ акцента ударом в бубен и передача бубна товарищу, чтобы он успел показать следующий акцент. Затем бубен передается к следующей паре.

Фольклорная арттерапия. Арттерапевтические методы и приемы, применяемые на занятиях хора, направлены на регуляцию психологического состояния обучающихся средствами музыки. Русский песенный фольклор – это естественная система арттерапии, включающая в себя извлечение 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 занятия (занятие-обряд, занятие-концерт, занятие-праздник, занятие-путешествие) значительную роль играет терапия русским костюмом и его цветовыми сочетаниями, характером узора.

Терапия творчеством. Выполнение творческих заданий на занятии Хора является одним из наиболее эффективных приемов оптимизации психического состояния обучающихся. Творческие задания направлены на расширение репертуара доступных ребенку эмоциональных переживаний. В процессе музыкального творчества происходит более полное познание учеником самого себя, своих способностей, формируются навыки невербального, чувственного контакта с окружающим миром.

Сказкотерапия. Сказка открывает ребенку перспективы собственного роста, дарит надежду и мечты - предощущение будущего, становится неким духовным оберегом детства. Велико значение сказки для поддержания душевного мира детей.

Улыбкотерапия. Медики считают, что здоровье школьников станет крепче и от улыбок учителей. Как полагают врачи, в улыбающемся учителе дети видят друга, и учиться им нравится больше. Очень важна на уроке и улыбка самого ученика. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и школьник уже с ней смотрит на мир и на людей.

Музыкатерапия. Музыка издавна используется в терапевтической практике. Еще Гиппократ и Пифагор “прописывали” своим больным курсы лечения музыкой, достигая высоких целительных эффектов. Трудно назвать эпоху или страну, где музыка не использовалась бы в качестве одного из эффективных средств терапии. Человеку свойственно попадать под мощное телесное и духовное влияние музыки, так как он сам по своей природе является глубоко “музыкальным” существом.

Музыкатерапия – это лекарство, которое слушают. Специально подобранные мелодии снимают гнев и досаду, улучшают настроение, повышают работоспособность. Самый большой эффект от музыки – это профилактика и лечение нервно-психических заболеваний. По признанию многих ученых музыка способна возбудить и успокоить, ободрить и развеселить, вдохновить и воодушевить. В конце прошлого века И.Р.Тарханов своими исследованиями доказал, что мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на организм: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют артериальное давление, стимулируют пищеварение, повышают аппетит.

Известно, что музыка содействует налаживанию контакта с человеком. Ученые установили, что приятные эмоции, вызываемые музыкой, повышают тонус коры головного мозга, улучшают обмен веществ, стимулируют дыхание, кровообращение, усиливают внимание и т.д.

Музыка действует избирательно: в зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором исполняется. Так, игра на кларнете влияет преимущественно на кровообращение. Скрипка и фортепиано успокаивают нервную систему. Флейта оказывает расслабляющее воздействие. На занятиях в хоре при подготовке к весенней постановке Масленица и Заклички весны дети играют сами на свистульках и деревянных флейтах.

Говоря о многозначности музыки, психотерапевт С. Мамулов подчеркивает, что на некоторых людей она влияет острее, чем слово. Музыка может умиротворять, расслаблять, активизировать, облегчать печаль, вселять веселье; усыплять и вызывать приток энергии, будоражить, создавать напряжение, вызывать агрессивность. Излишне громкая музыка с подчеркнутыми ритмами ударных инструментов вредна не только для слуха, но и для нервной системы.

Традиционная форма работы с музыкой - это пассивное ее восприятие. Музыкальный материал здесь выступает в качестве фона, не требующего специального вслушивания, осмысления, переживания содержания звучащего сочинения. Здесь музыка выполняет функцию катализатора эмоциональных процессов. Фоновая музыка результативна во время релаксационных процедур, бесед, свободного рисования усиливает вовлеченность детей в процесс работы. Далее предлагается перечень произведений “Золотого фонда” мировой музыкальной культуры и описываются некоторые грани ее воздействия. Следует отметить, что даже если предлагаемые произведения просто звучат на переменах, в группах, во время выполнения какой-либо деятельности обучающихся – они оказывают трофотропное (питающее) действие на детский организм.

Наиболее важными для детей-логопатов являются тренировки наблюдательности, развитие чувства темпа, ритма и времени, мыслительных способностей, фантазии, вербальных и невербальных коммуникативных навыков, воспитание волевых качеств, выдержки, способности сдерживать аффекты, развитие общей тонкой моторики и артикуляционной моторики.

Непосредственно лечебное воздействие музыки на нервно-психическую сферу детей происходит при ее пассивном или активном восприятии. Музыкальная ритмика широко используется при лечении двигательных и речевых расстройств (тиков, заикания, нарушения координаций, расторможенности, моторных стереотипов), при коррекции недостаточного психомоторного развития, чувства ритма, речевого дыхания.

Музыкотерапия включает прослушивание музыкальных произведений, пение песен, выполнение ритмических движений под музыку, сочетание

музыки и изодетельности. Таким образом, музыка способствует улучшению эмоционального состояния детей, повышает качество движений (развиваются выразительность, ритмичность, координация, плавность, серийная организация движений), содействует коррекции и развитию ощущений, восприятий, представлений, стимулирует речь, нормализует просодическую сторону (темп, тембр, ритм, интонацию, силу голоса и т.д.).

На основе наблюдений за детьми в процессе звучания музыки следует отметить:

- используйте для прослушивания произведения, которые особенно понравились детям;

- продолжительность звучания музыки должна составлять от 5-10 до 15-20 минут в зависимости от возраста детей и ситуации для ее прослушивания.

Результаты применения элементов музыкотерапии свидетельствуют о том, что обучающиеся становятся более спокойными и доброжелательными, лучше усваивают учебный материал.

В.Бехтерев считал, что среди вспомогательных средств общения самым действенным является музыка. Восприятие музыки не требует предварительной подготовки и доступно детям.

Цель занятия в кружке «Хор» дополнительного образования состоит в создании положительного эмоционального фона; снятии фактора тревожности, иногда возникающего у детей; стимуляции двигательных функций; развитии и коррекции сенсорных процессов (ощущений, восприятий, представлений), их способностей; растормаживании речевой функции.

Где бы вы ни жили, где бы вы ни были, постарайтесь всегда и во всем слышать музыку, звенящую жизнью. И пусть это будет живая музыка дождевой капли, торжественная песнь океана, тихий шелест травинки или гул могучих сосен. Пусть этот шум природы сольется с музыкой, сотворенной человеком.