Статья «Здоровьесберегающие технологии, применяемые на уроках музыки»

Автор:Головина Л.И.

Здоровьесбережениеи социализация личности являются приоритетными направлениями российского образования. Социальная важность и необходимость решения проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся вытекает из стратегии устойчивого развития России и её государственной образовательной политики.

В соответствии с Законом №273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепцией художественного образования Российской Федерации образовательные организации обязаны создать условия для обучающихся развиваться духовно, нравственно, умственно и физически.

Проблема сохранения и укрепления здоровья школьников существует достаточно давно.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболевания детей и школьников,

53% школьников имеют ослабленное здоровье, 90% - отклонения в психосоматическом развитии, 80% страдают от гиподинамии, и как итог - только 5% выпускников можно назвать практически здоровыми.

Всё это негативно сказывается на воспитании, развитии и обучении школьников.

 Национальной идеей современной России являетсясоциальное здоровье личности.

Здоровая личность, с точки зрения её социального развития, активно реализует отношение к своему здоровью как средству жизнеобеспечения семьи, выбора стратегии самоопределения в социуме, реализации предназначения гражданина, что является залогом успешной реализации профессионального и жизненного предназначения человека в целом.

Критериями социального здоровья являются:

- адаптация в обществе (гимназии, классе);

-овладение различными видами деятельности;

-уравновешенность процессов социализации и индивидуализации;

-наличие самоконтроля и саморегуляции поведения в зависимости от обстоятельств.

 Неоспоримое влияние музыки на здоровье человека, упоминание о целительном и коррекционно-развивающем воздействии музыки уходит корнями в древние времена. Психотерапевтические и развивающие функции музыки заложены в самой её природе. Виднейшие учёные Пифагор, Аристотель указывали на лечебное и профилактическое воздействие музыки. Авиценна тысячи лет назад лечил музыкой психические заболевания. Музыкотерапия широко использовалась также в ДревнемКитае и Индии.

В 20 веке в странах Европы, а также в России музыка стала самостоятельной лечебной методикой. Исследования отечественных учёных выявили благотворное влияние музыки и пения на различные системы организма человека: сердечно-сосудистую, дыхательную, двигательную и нервную. Положительные эмоции, полученные от общения с музыкой и пением, оказывают лечебное воздействие на психосоматические процессы в организме человека, мобилизуют резервные силы, стимулируют творчество.

Музыка развивает коммуникативные способности и навыки межличностного общения,

она обеспечивает уникальную возможность общения без слов. Также она оказывает влияние на психоэмоциональное состояние, служит целям интеллектуальной и эмоциональной релаксации школьника, так как во время прослушивания его мозг получает необходимый отдых. Музыка, непосредственно воздействуя на чувства школьника, формирует его нравственные качества.

Выдающийся педагог В.А.Сухомлинскийсчитал: « Благодаря музыке в человеке пробуждается представление о возвышенном, величественном, прекрасном не только в окружающем мире, но и в самом себе».

Отечественные специалисты в области художественной педагогики Н.А.Ветлугина, Т.С.Комарова,

Н.И.Сакулина и др. утверждали, что процесс восприятия музыкального искусства представляет сложную психическую деятельность, сочетающую познавательные и эмоциональные моменты.

Таким образом, музыка обладает широким спектром развивающего, воспитывающего и коррекционного воздействия.

Артпедагогика- синтез искусства и педагогики, обеспечивающие разработку теории и практики педагогического процессахудожественного развития через искусство и художественно-творческую деятельность.,

Арттерапия (музыкотерапия и вокалотерапия) - совокупность методик, позволяющих с помощью стимулирования музыкально-творческих проявлений учащихся осуществлять профилактику и коррекцию нарушений психосоматических и психоэмоциональных процессов в личностном развитии в нескольких направлениях:

-психофизиологическом (положительное воздействие музыки на различные функции организма);

-психотерапевтическом и психологическом(положительное воздействие музыки на когнитивную и эмоциональную сферу личности);

-социально-педагогическом (расширение общего кругозора, формирование эстетических потребностей, самореализация в творческой деятельности).

Существуют более сотни методов музыкотерапии (пассивные-«слушаем и лечимся» и активные-

«слушаем, поём и лечимся»).

Решение этой проблемы я вижу в использовании на уроках музыки здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии в образовании - система деятельности, обеспечивающая достаточный уровень знаний и компетенций обучающихсяв оптимальных для сохранения здоровья условиях гимназии - без перегрузки организма, психики, эмоциональной сферы.

 С помощью разнообразных здоровьесберегающих технологий, применяемых на уроках музыки, таких как:

 1.Организация и восприятие музыкальных произведений.

 2.Интеграция музыкальной и полифункциональной деятельности.

 3.Игра.

 4. Развитие авторского и проектного мышления. .

 5.Эстетическое осмысление художественной деятельности.

 6.Диагностика уровней музыкальной деятельности.

 7. Гармонизация сенсорно - чуственной сферы школьника.

 8.Организация и релаксация в процессе музыкальной деятельности.

В основе здоровьесбережения и социализации личности лежит творческий процесс, в рамках которого школьнику предоставляются неограниченные возможности для самовыражения и самореализации, как в процессе творчества, так и в познании и утверждении своего «Я».

Л.С.Выготский отмечал особое значение художественной деятельности как в развитии психических функций, так и в активизации творческих проявлений детей, при этом

подчёркивал, «что именно творческая деятельность человека делает его существом, обращённым к будущему, созидающим и видоизменяющим своё настоящее». Любой человек по своей

природе - творец. Творчество - важный элемент в собственном самопознании.Всё творчески усвоенное становится прочным, при этом процесс познания имеет развивающий характер.

Творческая деятельность связана с самостоятельными действиями, с умениями оперировать

знаниями, навыками и применять их в практической деятельности, т.е. владеть музыкально-творческими компетентностями такими как:

- способность трансформировать действительность в музыкальный образ;

- владение музыкальными средствами выразительности;

- знание видов искусств, жанров, форм и их специфики;

- владение словарём музыкальных эмоций, понятийным аппаратом;

- умение объективно оценивать музыкально-творческую деятельность свою и других людей.

Современные технологии музыкотерапии и артпедагогики, основанные на синтезе искусств, помогают гимназисту выстроить систему психологической защиты ( преобразование негативных эмоций в позитивные, развитие механизмов активной эмоциональной саморегуляции), создают условия для межличностной коммуникации,представляют уникальную возможность творческого моделирования себя, своего социокультурного пространства и обеспечивают в будущем реализацию человеческого качества - способности к преобразовательной деятельности. Таким образом, обращение к мощному потенциалу творческой деятельности способствует развитию процессов самопознания, саморазвития, самоактуализации личности школьника, принципиально необходимых для полноценного проживания жизни.