



Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования
Ярославской области

Институт развития образования

Здоровьесберегающие технологии в музыкальном образовании: гармония разума и души

Томчук С.А., канд. псих. наук, заведующий
кафедрой гуманитарных дисциплин ГАУ ДПО ЯО ИРО
Фалетрова О.М., канд. пед. наук, Заслуженный учитель
РФ, доцент кафедры теории и методики музыкально-
художественного воспитания ЯГПУ им К.Д. Ушинского

2017



Наши научные издания



Институт развития образования Ярославской области



Понятие «здоровье»

Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

Компоненты здоровья индивида:

- **физическое здоровье** - совершенствование саморегуляции функций организма, гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды;
- **психическое здоровье** - путь к интегральной жизни, не нарушаемой изнутри конфликтами мотивов, сомнениями, неуверенностью в себе;
- **социальное здоровье** - социальная активность, деятельное отношение человека к миру, развивающееся «Я»,
- **духовно-нравственное здоровье** – стремление к высшим ценностям, осознание смысла своей жизни.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)



Здоровьесберегающие образовательные технологии

Здоровьесберегающая образовательная технология - система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.) (О.В. Петров).

Музыкотерапия - это особый вид музыкальной деятельности, направленный на профилактику, оздоровление и коррекцию различных психоэмоциональных, поведенческих отклонений, на реабилитацию личности средствами музыкального искусства.





Время профессионального роста

Механизм воздействия музыки

Вибрационный уровень - звуковые вибрации являются стимулятором обменных процессов в организме на уровне клетки.

Физиологический уровень - эти вибрации способны изменять различные функции организма (дыхательную, двигательную, сердечно-сосудистую), что способствует физиологическому улучшению состояния человеческого организма.

Психический уровень - благодаря ассоциативным связям, возникающим в процессе восприятия и исполнения музыки, меняется и психическое состояние ребенка.





Время профессионального роста

Здоровьесберегающие музыкальные технологии

Дыхательная терапия

Тонирование
Вокалотерапия

Ритмотерапия

Кинезитерапия

Эмоционально корректирующее
восприятие музыки

Релаксация





Время профессионального роста

Здоровьесберегающие музыкальные технологии

Название технологии	Цель применения технологии
Дыхательная терапия, вокалотерапия, тонирование	Развивает дыхание, увеличивает объём лёгких, стимулирует речевое общение, стабилизирует активность мозга
Ритмотерапия	Развивает координацию движений, улучшает сенсомоторную функцию
Кинезитерапия	Способствует усвоению пространственно-временных соотношений, снимает мышечные зажимы
Эмоционально корректирующее восприятие музыки	Стабилизирует психоэмоциональное состояние
Релаксация	Повышает сосредоточенность, способствует концентрации внимания, снижает импульсивность





Время профессионального роста

Музыкальная деятельность и здоровьесберегающие технологии

Виды музыкальной деятельности	Здоровье сберегающие технологии
Игра на детских музыкальных инструментах	Ритмотерапия
Движение под музыку, пластическое интонирование	Кинезитерапия
Слушательская деятельность	Восприятие, релаксация
Вокально-хоровое исполнительство	Дыхательная терапия, тонирование, вокалотерапия





Дыхательная терапия

1 серия упражнений - медленный вдох и выдох, насыщение кислородом, детям предлагается представить, что их организм наполняется во время вдоха целительным свежим воздухом, придающим им жизненную силу и уносящим с собой (во время выдоха) все болезни и неприятности: «Аромат цветов», «Горный воздух», «Морской бриз» и т.д.

2 серия упражнений – длительность выдоха, тоненькой струйкой выдувают воздух ртом, стараясь расходовать его экономно, дети дуют сильно и очень длительно, в конце выдоха с напряжением втягивают мышцы живота: «Свеча», «Воздушный шарик», «Ветер», «Играем на флейте» и т.д.

3 серия упражнений – активный выдох при наклонах: «Насос», «Маятник». «Паровозик» и т.д.





Тонирование

Тонирование гласных звуков – на одном звуке, в разной динамике, в пределах терции-квинты «А», «О», «У»: «Волна», «Ветер», «Буря» и т.д.

Тонирование согласных звуков

«Тканевая вибрация» - на одном звуке, в разной динамике, в пределах терции-квинты : «з-з-з» (летающий комар), «ж-ж-ж» (жук), «р-р-р» (лев), «тр-тр-тр» (трактор) и т.д.

«Дифрагмальные толчки» - отрывисто, при активной работе мышц живота: «бам-бам» (барабанная дробь), «тик – так» (часы), «ха – ха» (людоед) и т.д.

Тематические звуковые картины на основе метода визуализации, такие как: «Летний луг», «Голоса природы», «В лесу», «Шум моря», «На ферме», «Джунгли» и другие.





Кинезитерапия

Упражнения на «расслабление – напряжение»: «Дождик», «Лягушки», «Утки», «Сугробы и солнышко», «Снежинки тают» и т.д.

Упражнение на сбалансированность движений: «Цветок», «Полет на ковре-самолете», «Облачко» и т.д.

Упражнение на полное расслабление: «Пузырьки воздуха», «Воздушные создания» и т.д.

Пластические этюды, связанные с процессом:

- связка воздушных шариков, которые сдуваются;
- клумба с распускающимися цветами;
- аквариум с рыбками, растениями, камнями, улитками;
- одуванчик на ветру и т.д.





Время профессионального роста

Кодирование музыкальных эмоций



Петрушин В.И.





Эмоционально коррегирующее восприятие музыки

Музыкальные произведения, настраивающие на *позитивное настроение*:

- П.И. Чайковский «Па-де-де» из балета «Щелкунчик», «Сладкая греза» из «Детского альбома», «Вальс снежных хлопьев», «Вальс цветов» из балета «Щелкунчик»
- В.-А. Моцарт «Менуэт», Э. Григ «Утро», Ф. Шуберт «Аве Мария»
- А. Шнитке «Пастораль», Г. Свиридов «Пастораль», В. Гаврилин «Вечерняя музыка» из хоровой симфонии-действия «Перезвоны»

Музыкальные произведения, активизирующие *психоэмоциональное настроение*:

- П.И. Чайковский «Марш деревянных солдатиков» из «Детского альбома», «Марш» из балета «Щелкунчик»
- И.С. Бах «Шутка» из оркестровой сюиты № 2, «Волянка» из «Нотной тетради Анны Магдалены Бах»
- С.С. Прокофьев «Марш» из оперы «Любовь к трем апельсинам»
- М.И. Глинка «Арагонская хота»
- А. Хачатурян «Танец с саблями» из балета «Гаянэ»





Время профессионального роста

Эмоционально коррегирующее восприятие музыки

Музыкальные произведения, несущие *релаксирующее успокаивающее* воздействие:

- П.И. Чайковский «Осенняя песенка», «Баркарола» из цикла «Времена года»
- В.-А. Моцарт «Колыбельная»
- И.С. Бах «За рекою старый дом», «Менуэт» из «Нотной тетради Анны Магдалены Бах»
- Г. Свиридов «Романс», «Весна. Осень» (из музыкальных иллюстраций к повести А.С.Пушкина «Метель»)





Ритмотерапия

Ритмотерапия - это специфические упражнения под музыку с использованием ритмизации, лексического материала, танцевальных движений, которые способствует развитию чувства ритма, снижают общую скованность, напряжение, формирует пластичность движений, умение владеть своим телом.

- «Ритмическое эхо»
- «Ритмические стрелы»
- «Ритмические импровизации»
- «Отгадай мое настроение»
- «Сыграй чувство»
- «Бросаем мяч» «Музыкальный поезд»
- «Веселый машинист»

Инструментальное музицирование: выбор музыкального инструмента, групповое исполнение, творческое самовыражение





Вокалотерапия

Технология «Ситуативная доминанта музыки» (Фалетрова О.М.).

Первый этап - поиск ситуативной определенности песни или поиск жизненного смысла песни, соотнесение его с собственным эмоциональным и социальным опытом школьников.

Второй этап – определение ситуативной доминанты песни в виде формул-внушений. С помощью проблемных вопросов педагог мотивирует учащихся к поиску таких ответов, которые требуют определения собственного мнения и способствуют поиску аргументов для его обоснования.

Третий этап – исполнение песни. Пение наполняется для исполнителя личностным смыслом, песня кажется написанной «про меня», происходит проецирование собственного мира на содержание музыкального произведения. Вместе с учителем и с помощью музыки ученики будут находить ответы на вопросы «Чем я отличаюсь от других людей?», «Чего я хочу от жизни?», «Какой я человек?» и т.д.





Время профессионального роста

Благодарим за внимание!

Томчук С.А., канд. псих. наук, заведующий
кафедрой гуманитарных дисциплин ГАУ ДПО ЯО ИРО

human@iro.yar.ru

Фалетрова О.М., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики
музыкально-художественного воспитания ЯГПУ им К.Д. Ушинского

faletrova@mail.ru





Образование без границ

Контактная информация:

Россия г. Ярославль, ул. Богдановича, 16

Тел.: +7 (4852) 21-06-83

Сайт: www.iro.yar.ru

E-mail: rcnit@iro.yar.ru

