Российская Федерация

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГУСЬ-ХРУСТАЛЬНЫЙ РАЙОН

(МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН) ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ**

**КУРЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1**

**(МКОУ Курловская СОШ№1)**

**Обобщение инновационного опыта работы по теме:**

**«Здоровьесберегающее пространство на уроках музыки»**

**Автор:**

**Заботкина Ольга Евгеньевна**

**учитель музыки,**

**высшей квалификационной категории**

**г. Курлово, 2015**

**Оглавление:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Условия возникновения опыта | 3 |
|  |  |
| 2.Актуальность опыта | 4 |
|  |  |
| 3. Теоретическая база опыта | 4-9 |
|  |  |
| 4.Ведущая педагогическая идея | 9 |
|  |  |
| 5.Новизна опыта | 9 |
|  |  |
| 6.Адресная направленность | 9 |
| 7.Технология опыта | 9-18 |
|  |  |
| 8.Результативность | 19 |
|  |  |
| 9. Используемая литература | 20 |
|  |  |
| 10.Приложение | 21-53 |

# 

# 

# 

# 

# 

# 

# **Музыка есть сильное, возбуждающее,**

# **могучее орудие, подобно медикаментам.**

# **Оно может и отравлять и исцелять.**

# **Как медикаменты должны быть во власти**

# **специалистов, так и музыка»**

# ***К.Э. Циолковский***

# 

## **Условия возникновения опыта.**

Тема здоровья на сегодняшний день в своих идеях перекликается с идеями национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» и ФГОС нового поколения. Здоровый образ жизни пока не занимает первое место среди главных ценностей человека в нашем обществе. Проблема заключается в том, что у большинства людей есть понимание значимости здоровья, но отсутствует реальное оздоровление. Все говорят, главное здоровье, остальное приложится. Но в действительности человек по отношению к здоровью занимает выжидательную позицию, постепенно растрачивая свой потенциал здоровья в ходе достижения более «важных ценностей» (из выступления врача ЛФК Тюрина Юрия Викторовича ВОГУЗ «Областная клиническая больница»). Закономерно возросло внимание и к здоровью школьников, потому что состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

# Одной из актуальных проблем коренного улучшения здоровья детей является обучение здоровью через внедрение в работу здоровьесберегающих технологий. Работа по сохранению и укреплению здоровья органично вошла в общую систему работы нашей школы, стала важной составляющей всех разделов плана учебно-воспитательной работы **.**

В 2009-2010 учебном году на базе МКОУ Курловская СОШ №1 была открыта региональная опытно-экспериментальной площадка по теме «Социальное здоровье учащихся как предмет педагогического проектирования».

В рамках ОЭР я как педагог исследователь разработала опыт по теме «Здоровьесберегающее пространство на уроках музыки».

Вот уже четвёртый год учащиеся 5-7 классов получают систему представлений о высших ценностях, базирующихся на понятиях «добро», «красота», «справедливость», «трудолюбие». Дети вовлекаются в музыкально-творческую деятельность, способствующую взаимодействию чувств ребёнка.

Являясь преподавателем музыки, я осознаю, что именно на уроках могу формировать жизнеутверждающие идеалы у подростков средствами музыкально-педагогических технологий.

## **Актуальность опыта.**

## Начатый в 2009 году эксперимент на базе Курловской СОШ№1 на сегодняшний день, в своих идеях перекликается с идеями национальной образовательной инициативой «Наша новая школа » и ФГОС.

Сегодня перед школой стоит важная задача – создание условий для сохранения здоровья учащихся. Здоровье – самая важная ценность в жизни человека. «Береги здоровье смолоду…» - гласит русская народная пословица.

Постоянно возрастающая по объему и усложняющаяся по содержанию научная информация приходит в противоречие с недостаточной гибкостью учебных планов, программ, учебников, что ведет к хронической перегрузке учащихся, падению интереса к учению, ухудшению их здоровья.

Здоровьесбережение учеников и учителей одна из главных задач в современной школе.

К здоровьесберегающим технологиям относятся педагогические приемы, методы, технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровью учащихся и, которые не наносят прямого или косвенного вреда. Если рассматривать использование здоровьесберегающих образовательных технологий учителем на уроке музыки как выполнение задачи максимум, т. е. сохранение и укрепление здоровья учащихся, то можно смело сделать вывод, что на уроке музыки от начала и до конца урока можно применять здоровьесберегающие технологии.

Звучание музыки на уроке дает ребенку возможность успокоиться, снять раздражительность, нервное напряжение. Многие произведения школьной программы  входят в список полезной классической музыки, составленный на основе данных нейрофизиологических исследований о влиянии различных музыкальных характеристик на мозг ребёнка (Г. Маляренко, М. Хватова), а также исследований детских музыкальных предпочтений (В. Рылькова).

Музыка – это искусство, которое благотворно действует на здоровье человека. Урок музыки становится пространством для укрепления физического, психического и духовного здоровья учащихся, стимулирует деятельность физиологических функций организма.

Оздоровление организма средствами музыкального искусства доступно всем, поскольку не связано со значительными затратами времени и материальных ресурсов, а значит, знания о том, как заниматься оздоровлением, необходимо всем. Это и обусловлено актуальностью темы данного опыта.

**Теоретическая база опыта.**

Человек всегда хотел быть здоровым, физически сильным, психически устойчивым, творчески активным.

Музыка… Такая земная и неземная. Музыка – словно отражение иного пространства, иного времени, иных миров. Она звучит и в шуме водопада, и шелесте листьев, и пении птиц. Музыкой наполнены травы, тянущиеся к Солнцу, ибо Солнце – сама музыка.

«Музыка, её первый звук, родилась одновременно с творением мира», - так утверждали древние мудрецы. Все древнейшие учения земных цивилизаций содержат в себе подобные утверждения и опыт воздействия музыки на животных, растения и человека.

В древности выделяли три направления влияния музыки на человека:

1)на духовную сущность человека;

2)на интеллект;

3)на физическое тело.

«Музыка усиливает любую радость, успокаивает любую печаль, изгоняет болезни, смягчает любую боль, и поэтому мудрецы древности поклонялись Единой силе Души, Мелодии и Песни». Именно «Единой силе Души, Мелодии и Песни» поклонялись друиды – кельтские жрецы древней Британии.

Известный учёный Пифагор учился музыке в Египте и сделал музыку предметом науки в Италии. Получив сокровенные знания о божественной теории музыки, Пифагор основал науку о гармонии сфер, утвердив музыку как точную науку. Известно, что пифагорейцы проводили занятия математикой под музыку, так как заметили, что она благотворно влияет на интеллект.

Платон, великий учитель древности и последователь учения Пифагора, считал музыку главным средством воспитания гармонической личности.

Древний мыслитель говорил: «слушать Прекрасное, видеть Прекрасное – значит улучшаться».

Замечательное искусство музыки вызывало восхищение в прошлые времена, вызывает восхищение и сегодня – у миллионов людей, населяющих нашу планету.

Платон считал, сто ритмы и лады музыки, «достигая глубин души, воздействуют на мысль, делая её сообразной им самим»… Лучшая охрана государства, как считал Платон, - музыка, наиболее степенная и пристойно слаженная, скромная и простая, мужественная, а не женственная…

О воспитательной функции музыки высказывался и Аристотель: поскольку «музыка способна оказывать воздействие на этическую сторону души и раз музыка обладает такими свойствами, то, очевидно, она должна быть включена в число предметов воспитания молодёжи. Обучение музыки подходит самой природе для этого возраста». Аристотель также утверждал, что с помощью музыки можно определённым образом влиять на формирование человека, и что музыка способна оказывать известное воздействие на этическую сторону души.

Великий врачеватель Авиценна называл мелодию «нелекарственным» способом лечения наряду с диетой, запахами и смехом.

В III веке до н.э. в Парфянском царстве был выстроен специальный музыкально-медицинский центр. Здесь музыкой лечили от тоски и душевных переживаний.

Древние трактаты утверждают: «Вселенная звучит, но привычный человеческий слух не улавливает небесных звучаний. Человек, как часть Вселенной, настраиваясь посредством прекрасных мелодий на гармонические звучания Космоса, обретает духовные силы и физическое здоровье».

Один из наиболее известных теоретиков музыки эпохи возрождения Джозеффо Царлино писал в своём трактате: «Музыка возбуждает дух, управляет страстями, укрощает и унимает ярость, заставляет проводить добродетельно время и обладает силой порождать в нас привычку к хорошим нравам, особенно тогда, когда она употребляется в должных ладах и в меру».

Постепенно накапливаются научные данные, подтверждающие знания древних о том, что музыка – мощнейший источник энергий, влияющих на человека.

Очень точно о назначении музыки сказал П.И.Чайковский: «Цель музыки – возбудить душевное волнение. Никакое другое искусство не пробуждает столь возвышенным образом благородные чувства в сердце человека».

Начиная с 19 века, наука накопила немало жизненно важных сведений о воздействии музыки на человека и живые организмы, полученных в результате экспериментальных исследований. Особо интенсивно изучается влияние музыки в последние десятилетия.

Эксперименты ведутся в нескольких направлениях:

1)влияние отдельных музыкальных инструментов на живые организмы;

2)влияние музыки великих гениев человечества; индивидуальное воздействие отдельных произведений композиторов;

3)воздействие на организм человека традиционных народных направлений в музыке, а также современных направлений.

Постепенно накапливаются научные данные, подтверждающие знания древних о том, что музыка – мощнейший источник энергий, влияющих на человека.

Ещё в 19 веке учёный И. Догель установил, что под воздействием музыки меняются кровяное давление, частота сокращений сердечной мышцы, ритм и глубина дыхания, как у животных, так и у человека.

Известный хирург академик Б. Петровский использовал музыку во время сложных операций: согласно его наблюдениям, под воздействием музыки организм начинает работать более гармонично.

Выдающийся психоневролог академик Бехтерев считал, что музыка положительно влияет на дыхание, кровообращение, устраняет растущую усталость и придаёт физическую бодрость.

С 1969г. В Швеции существует музыкально-терапевтическое общество. Благодаря сотрудникам этой организации стало известно всему миру, что звуки колокола, содержащие резонансное ультразвуковое излучение, за считанные секунды убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа***.***

В московском центре «Эйдос» музыкальная терапия используется для лечения сахарного диабета. Было установлено, что между уровнем сахара в крови и психическим состоянием существует прямая связь. Таким образом, изменяя и регулируя своё психическое состояние, человек может изменить уровень сахара в крови. В этом большую помощь оказывают звуки природных шумов: прибоя, рокота океанских волн, пения птиц, шума дождя***.***

Недавно учёные из геттингёнского университета в Германии провели интересный эксперимент: испытали на группе добровольцев эффективность различных средств для сна и записи колыбельных песен. На удивление специалистов, мелодии оказались намного эффективнее медикаментов: сон после них был у испытуемых крепким и глубоким.

Особое внимание уделяется воздействию классической музыки на живые организмы.

Учёные из Самарканда пришли к выводу, что звуки флейты-пикколо и кларнета улучшают кровообращение, а медленная и негромкая мелодия струнных инструментов снижает кровяное давление.

Музыка спокойная и мелодичная поможет быстрее и лучше отдохнуть, восстановить силы, а бодрая и ритмичная – улучшит настроение. Музыка снимает раздражение, нервное напряжение, активизирует мыслительные процессы, помогает подолгу не уставать. Мелодии, доставляющие человеку удовольствие, создающие приятное настроение, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, снижают артериальное давление, расширяют сосуды. Доказано, что человеческий организм воспринимает звуки даже в эмбриональном состоянии.

В Норвегии в середине 1980-х годов преподаватель Олав Скилле начал использовать музыку в качестве терапевтического средства при лечении детей с серьезными физическими и умственными недостатками. Он разработал так называемую «музыкальную ванну» — специальную среду, где дети, как в воду, погружались в звук. Ученый сделал вывод, что современные оркестровки, народная, классическая и популярная музыка могут снижать мышечную напряженность и успокаивать детей. Метод Скилле, который получил название «виброакустическая терапия», был использован во многих странах Европы.

Пение весёлых песен помогает при сердечных недугах, способствует долголетию. Медики установили, что струнные инструменты наиболее эффективны при болезнях сердца. Кларнет улучшает работу кровеносных сосудов, флейта оказывает положительное воздействие на лёгкие и бронхи, а труба эффективна при радикулитах и невритах. Духовная музыка (музыка религиозных культов) восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя***.***

Исследования центра под руководством профессора Лазарева показали, что музыкальные вибрации оказывают влияние на весь организм. Они благотворно влияют на костную структуру, щитовидную железу, массируют внутренние органы, достигая глубоко лежащих тканей, стимулируя в них кровообращение. Например, не так давно старейший в мире британский научный журнал «Nature» опубликовал статью американской исследовательницы из калифорнийского университета, доктора Фрэнсис Раушер, о положительном влиянии музыки Моцарта на человеческий интеллект. После 10-ти минутного прослушивания музыки Моцарта тесты показали повышение так называемого «коэффициента интеллектуальности» к студентов – участников эксперимента в среднем на 8-9 единиц. Интересным фактом явилось то, что музыка Моцарта повышала умственные способности у всех участников эксперимента – как у тех, кто любит Моцарта, так и у тех, кому она не нравится. Этот музыкальный феномен, до конца ещё не объяснённый, так и назвали – «эффект Моцарта».

Занятия музыкой развивают музыкальный слух, и у человека повышается чувствительность к улавливанию различных звуков. Эта способность может помочь лётчикам, водителям, механикам по еле уловимым оттенкам звука работающего мотора определить, какие в нём случились неполадки. Студенты и школьники, обладающие развитым слухом и хорошим чувством музыкальной интонации, осваивают трудности произношения иностранного языка намного скорее, чем те, у кого музыкальный слух не развит.

Занятия пением положительно влияют на интонационное богатство речи, её выразительность, тонкость и точность в передачи соответствующих настроений. Такое умение владеть голосом в принципе необходимо каждому человеку, но особенно учителям, преподавателям, лекторам – всем, кому приходится много говорить.

Пение в хоре, игра на музыкальных инструментах развивает в человеке такую важную черту характера, как чувство коллективизма.

Общение с музыкой совершенствует духовную организацию человека и повышает его общую эмоциональность, что положительно сказывается на творческом потенциале личности.

В наше время обладание минимальными навыками и знаниями в области музыки является непременным условием для развития хорошего художественного вкуса, который, в свою очередь, во многом определяет суть самого человека. Если перефразировать изречение древних о друге, можно смело утверждать: «Скажи, какую музыку ты любишь, и я скажу тебе, кто ты».

Давно заметив неоспоримое влияние искусства на жизнь и здоровье, человек настойчиво обращался к нему в надежде на помощь. И искусство помогало ему, возвращая силы и душевное равновесие, делая жизнь достойной человека.

Музыка способна создавать особое психоэнергетическое поле, передающее положительную энергетику творцов – слушателям. Эта энергетика обладает множественностью воздействия: она способна исцелять человека и возвращать к жизни, стимулировать его интеллект и оказывать психологическую помощь, вселять надежду и укреплять уверенность в себе.

Благодаря исследователям, изучавшим психофизиологический аспект воздействия музыки, можно считать твердо установленными следующие факты:

   музыка оказывает заметное воздействие на минутный объем крови, частоту пульса, кровяное давление, уровень сахара в крови;

  повышает и понижает мышечный тонус;

  стимулирует появление эмоций;

  улучшает вербальные и арифметические способности;

  стимулирует процессы восприятия и памяти;

  активизирует творческое мышление;

и др.

Эту особенность оздоравливающего воздействия музыкальных произведений на организм человека можно использовать не только на уроках музыки, а и на всех других уроках во время физминуток или в заключительной части урока.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что преобразующая сила музыки велика, многогранна, удивительна, и необходимо расширять сферы её использования.

В нашей школе с 2008 года действует программа «Здоровье. Здоровый образ жизни», направленная на сохранение и укрепление здоровья школьников. Я считаю, что широкое использование в процессе обучения средств музыкального искусства является одним их способов улучшении психического состояния и физического здоровья школьников. Терапия музыкальным искусством может стать методом лечения школьных неврозов, улучшить состояние сердечнососудистой системы, органов дыхания и т.д.

**Ведущая педагогическая идея.**

Ведущей идеей опыта является создание здоровьесберегающего пространства на уроках музыки, формирующего ценностное отношение к собственному здоровью, приобретения подростками опыта сохранения и укрепления здоровья путём активизации деятельности учащихся.

Воплощением этой идеи является:

- социально-педагогическая поддержка обучающихся, развитие готовности к самовоспитанию, самообразованию;

- помощь в профессиональном определении подростков;

- включение детей в создание здоровьесберегающего пространства на основе совместной деятельности с педагогом.

Осуществление этой идеи возможно при активном взаимодействии со школьным сообществом.

**Новизна опыта.**

Современный урок музыки рассматривается как пространство для реализации здоровьесбрегающих технологий, направленных на здоровьесбережение учащихся.

Новизна опыта заключается в расширении представлений об укреплении и сохранении собственного здоровья как главной ценности жизни средствами музыкальной деятельности. Ведь фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, в период обучения в школе.

**Адресная направленность.**

Материалы данного опыта могут быть использованы в целях пропаганды оздоровления человека средствами здоровьесберегающих технологий. Результаты исследования и предложенные рекомендации будут интересны учителям музыки, учащимся и их родителям, а также тем, кто заботится о своём здоровье и любит музыку.

**Технология опыта.**

Цель данного педагогического опыта:

обобщить, систематизировать и распространить среди педагогического сообщества деятельность по формированию здорового образа жизни школьников средствами музыкально-педагогических технологий.

Задачи:

- изучить и проанализировать теоретико - методическую литературу по данной теме;

- тестировать и провести сравнительную диагностику оценки функционального состояния учащихся до и после прослушивания классических музыкальных произведений;

-предложить рекомендации по оздоровлению организма средствами музыкального искусства.

Музыка – это искусство, которое благотворно действует на здоровье человека. Она влияет на организм физиологически и психологически. Поэтому вопрос об использовании музыки как средства укрепления здоровья детей на уроках актуален и своевременен.

Музыка сама по себе способствует хорошему настроению, что положительно влияет на здоровье. При рациональной организации  уроки музыки способствуют снятию нервно-психических перегрузок, восстановлению положительного эмоционально - энергетического тонуса учащихся. Поэтому, я стараюсь творчески подходить к планированию урока и его проведению.

# На уроке музыки я систематизировала чередование различных видов учебной деятельности: опрос, слушание, исполнение, рассматривание пособий, просмотр видео сюжетов, слайдов.

Такой подход к ведению урока способствует концентрации внимания, развитию познавательного интереса у учащихся к предмету музыки, психологической и эмоциональной закрепощенности.

На уроках музыки я использую не только музыкально-педагогические методы обучения, но и музыкально-терапевтические.

К ним относится:

***-Вокалотерапия:***

Стараюсь всегда начинать урок музыки с музыкального приветствия, что является своеобразной распевкой и эмоциональным настроем. Большое внимание на уроках музыки уделяется воспитанию и развитию детских голосов. Голос, которым поют наши учащиеся, должен литься свободно, без напряжения и крика, быть естественным и выразительным.

Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека.

А.И. Попов, основатель системы оздоровительного физвокализа, обратил внимание на одну закономерность: обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Если голос «ослаб, потускнел и неприятен окружающим», необходимо укреплять, тренировать голосовые мышцы. А.И. Попов определил, что, если мышечная координация не оптимизирована, в голосе появляются «чужие» нотки, вредные для организма учащегося и его слушателей. Необходим тренинг, который предполагает: устранение бормотания у доски, координацию дыхания с речью, улучшение артикуляции и дикции, устранение монотонности и безжизненности в голосе, гнусавости и повизгивания.

Разработанные им упражнения благоприятно воздействуют и на весь организм в целом. Например, на уроке музыки мы делаем следующее упражнение:

Потянитесь, поиграйте всеми мышцами, распрямите плечи, высоко поднимите голову (столб достоинства), почувствуйте себя победителем и обязательно напевайте. Если ученик будет постоянно выполнять такое упражнение, его сознание зафиксирует горделивую позу и мозг даст команду всем системам организма ее поддерживать.

Я считаю, что на уроках музыки постановкой голоса специально заниматься не следует. Когда ребенок поет свободно и легко, голос естественно развивается и укрепляется. Особенно хорошо голосовые данные развиваются при работе над протяжной песней. А «выводки» (долгий распев одного слога или слова) развивают дыхание. Вот почему пение как средство лечения назначается детям с заболеваниями дыхательных путей.

Вдох носом, в то время как рот открыт, – это активная пауза. Бесшумность вдоха при неподвижности плеч и грудной клетки автоматически влечет за собой правильную работу дыхательной мускулатуры. Удлиняя выдох при исполнении медленных песен, мы не только создаем условия для увеличения объема легких и их качественной вентиляции, но и усиливаем релаксационный момент, напрямую связанный с выдохом как антонимом вдоха.

После занятий вокалотерапией дыхание становится более экономным, а от этого, по утверждению ученых, напрямую зависит работоспособность человека. Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает и хорошее функционирование сердечно-сосудистой системы, потому что на диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, за счет которых происходит массаж внутренних органов, приходится большая нагрузка.

Во время пения обязательно обращаю внимание на правильную посадку, объясняю детям для чего нужно сидеть прямо во время пения. В 5-7 классах рассказываю детям о возрастных изменениях голосовых связок, о мутации голоса, постоянно напоминаю об охране голоса в этом возрасте. Удерживаю детей от громкого пения. Напоминаю школьникам, чтобы в повседневной жизни дети не кричали, не визжали; не пели на улице.

(см. приложение 1).

**- *фонопедические упражнения  Емельянова***  (фонопедия – отрасль дефектологии, занимающаяся восстановлением и коррекцией голосовой функции):

При подготовке к исполнению песен использую фонопедические упражнения  Емельянова.

Наиболее частая причина плохого звучания – неправильное дыхание. Дыхание – основа всего живого, более того, потребности человека в питании, воде, комфортном теплообмене и т.д. вторичны по отношению к кислородно-углеродному обмену.

Метод развития детского голоса, который впоследствии стал известен под условным названием «фонопедический». Автор метода В. Емельянов.

Фонопедический метод развития голоса, предназначен для достижения на разных уровнях обучения следующих целей. Прежде всего, и как можно раньше, – устранение неравномерности развития голосового аппарата и голосовой функции.У любого ребенка, как говорят медики, он «практически здоров», скелетная мускулатура, например, развита относительно равномерно: это жизненно необходимо. Самый слабый ребенок все равно ходит, держит корпус вертикально, бегает, прыгает, выполняет множество действий руками. С голосом все иначе. Как только ребенок достигает возраста формирования речи, его голос начинает

развиваться в узких рамках речевых стереотипов, речевого диапазона и речевой звучности.

В основе голосовой активности человека лежат так называемые голосовые сигналы доречевой коммуникации, заложенные в человеке генетически, эволюционно. Развивающие голосовые игры предусматривают создание игровых ситуаций, в которых дети непринужденно восстанавливают естественные проявления голосовой функции: выражают эмоции вне и независимо от какой-либо эстетики и традиций. В игре дети познают возможности своего голоса и учатся им управлять, включают энергетические ресурсы организма. Известно, что петь громко легче, чем тихо. Это естественно: любая координация осваивается от более грубого уровня к более тонкому. В стрельбе, например, нельзя сразу попасть в «десятку», сначала надо научиться попадать хотя бы в доску, на которой находится мишень! Так и в пении: если ребенок может сначала крикнуть, а после – запищать и при этом осознает, что это разная механика, – это путь к интонированию.

Суть метода, в том, что всеприемы и упражнения найдены, отобраны, составлены и описаны по критериям алгоритмизации. Цель – научить развивать свой голос и голоса учеников с минимальной вероятностью ошибочных действий*.* Так что, если определение «фонопедический» непонятно или устарело, «координационно-тренировочный» – длинно, можно назвать метод «алгоритмическим».

Я использую небольшие комплексы упражнений, который можно выполнять на уроках музыки (в классах любого звена) и на вокально-хоровых занятиях.

(см. приложение 2).

***- элементы дыхательной гимнастики*** ***Ю. С. Василенко:***

Использование элементов упражнений поможет сохранить свежесть и силу голоса, позволит добиться большей выносливости голосовых связок к повышенной речевой нагрузке.

Необходимо строго учитывать возраст и возможности детей при разучивании и выполнении определенных упражнений, причем, применяя одни только в индивидуальной работе, а другие и на групповых занятиях.

(см. приложение 3).

***- Музыкотерапия:***

Музыка существует в нашей жизни как живое знание и представление человека о самом себе, как средство самопознания и самовыражения. Восприятие и понимание музыки заключается в ощущении ее связками, мышцами, движением, дыханием. Основной акцент ставится на приобщении детей к произведениям высокого музыкального искусства: произведения «золотого фонда» музыкальной культуры неоднократно повторяются на разных этапах обучения школьников.

Большое значение для сохранения физического и психологического здоровья детей имеет активизация их творческого потенциала, создание атмосферы поиска, радости, удовольствия, развитие детской индивидуальности, удовлетворение индивидуальных  потребностей и интересов.

Мною был разработан и систематизирован **дневник музыкальных впечатлений.** Индивидуальный дневник музыкальных впечатлений ведут учащие 5-7 классов, где высказывают свои музыкальные впечатления по слушанию и разучиванию песенного репертуара.

**Данная таблица включает в себя следующие разделы:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название произведения** | **Автор** | **Характер** | **Источник информации** | **Муз.**  **Инструменты** | **Мои муз. Впечатления** |
| **1.** |  |  |  |  |  |
| **2.** |  |  |  |  |  |

После прослушивания музыкальных произведений и разучивание песенного репертуара в оригинале предлагаю детям, сразу излагать свои мысли письменно в таблице. Особое внимание уделяю графе моё музыкальное впечатление. Например: на уроке слушали «Польку» П. И. Чайковского. После прослушивания учащиеся высказывают своё впечатление. Стараюсь выслушать каждого,  желающего высказать своё впечатление. Музыкальное впечатление учащиеся начинают со слов «Мне понравилась эта музыка, потому, что…» или  «Мне не понравилась эта музыка, потому, что…» . Как показывает практика после прослушивание классического произведения в оригинале учащихся с музыкальными впечатлениями « Мне не понравилась эта музыка, потому, что…» большая часть (см. приложение 4).

При повторном слушании музыки:

- допускаю свободную посадку за партой;

- использую приём «слушание с закрытыми глазами» для лучшего восприятия музыки;

- использую репродукции картин художников, фотографии, видеосюжеты, презентации, видеофильмы, релаксации, заранее подготовленные и связанные с содержанием музыкального произведения.

Как показывает, практика после повторного прослушивание классического произведения у учащихся кардинально меняется музыкальное впечатление.

И учащихся с ответом « Мне эта музыка понравилась, потому, что…» большая часть (см. приложение 5).

Огромные возможности для поддержания душевного здоровья детей имеет музыкотерапия или оздоровление музыкой.

Музыкотерапия является интереснейшим и перспективным направлением, которое используется во многих странах в лечебных целях.

Экспериментально доказано, что музыка может успокоить, но может привести в крайне возбужденное состояние, может укрепляться иммунная система, что приводит к снижению заболеваемости, улучшается обмен веществ, активнее идут восстановительные процессы, и человек выздоравливает. Многие взрослые были бы уравновешеннее, спокойнее и доброжелательнее, если бы в раннем детстве засыпали под колыбельную песню. Музыкотерапия становится признанной наукой.

Педагогам-музыкантам необходимо идти в ногу с актуальными тенденциями в науке. Музыкальная терапия вместе с арт-терапией, то есть терапией средствами изобразительного искусства, может стать эффективным методом лечения школьных неврозов, которые сегодня все чаще поражают учащихся. Уроки музыки могут дать уникальную возможность реализовать в школе здоровьесберегающие технологии.

Учащиеся 5-7 классов принимали участие в школьном проекте - исследование «Может ли музыка влиять на здоровье человека?»

(см. приложение 6).

На основе этих данных на уроки музыки с учащимися 7-х классов мы составили таблицу «Музыка во благо, музыка во вред» (см. приложение 7).

В нашем сложном мире любое явление можно использовать как во благо, так и во вред. Музыка – не исключение. Жаль, что новая музыка так часто аритмична. Действительно, в последнее время появилось множество новых музыкальных направлений. И большинство из них, действуют разрушительно на живые организмы.

В результате исследований учащиеся сделали следующий вывод, что в музыке можно найти всё: и успокоение, и энергию, и здоровье. Надо лишь уметь слушать. Учащимся 5-7х классов были предложены следующие таблицы:

1 «Репертуар произведений для сеансов музыкальной терапии».

(см. приложение 8);

2.Рекомендации по использованию средств музыкального искусства в оздоровлении организма (см. приложение 9).

Данные таблицы были распечатаны и приложены учащимися в дневник музыкальных впечатлений, для того чтобы научить подрастающее поколение разбираться в музыкальных направлениях. Таким образом, можно сделать следующий вывод, что если человека духовно развивать средствами классического музыкального искусства, то это благотворно повлияет на состояние его здоровья.

Восприятие музыки, ее исполнение и создание являются основными формами не музыкального восприятия. По существу, каждый учитель музыки, может при помощи музыкального репертуара менять настроение и мироощущение своих учеников.

На уроках музыки в ходе занятия я отслеживаю эмоциональное состояние школьников. Для этого я использую методику «Градусник» (экспресс-вариант методики САН). Способ проведения тестирования, тексты опросов, инструкция и оценка результатов представлены в книге Т.А.Барышевой и В.А.Шекаловой «Креативный ребёнок: Диагностика и развитие творческих способностей»(см. приложение 10).

В начале и в конце урока учащиеся сами выражают своё эмоциональное состояния при помощи опросника. После урока дети менее напряжены, эмоционально уравновешены, спокойны и чувствуют себя отдохнувшими, проявляют чувство радости. Общение с духовно-нравственных содержанием искусства входит в эмоционально-чувственную сферу ребёнка, гармонизирует его психическое состояние, а значит, приносит ему на данном этапе ощущение радости, что душа трудилась, удовлетворение собой.

Программа прослушивания длится около 7-9 минут и может состоять из фрагментов музыкальных произведений, подобранных и предложенных учителем музыки. В каждой параллели мною подбирается музыкальный репертуар индивидуально из школьной программы. Это связано с тем, какой урок был предыдущий. Если до урока музыки был урок физкультуры, то учащиеся очень активны. Для снятия эмоционального напряжения предлагается более спокойный музыкальный репертуар.

Например:

1.П.И.Чайковский балет – фантазия «Щелкунчик» (Восточный танец) (№2)

- 3 минуты.

2.В.А.Моцарт «Лакримоза» (Реквием ре минор) (День, исполненный слез) (№7)

- 3 минуты.

3.Римский-Корсаков опера-былина «Садко» (Песня Варяжского гостя из 4 картины)-3 минуты.

Если перед уроком музыки у учащихся были сложные предметы английский язык, математика и т.д., то музыкальный репертуар предлагается следующий для поднятия эмоционального напряжения.

Например:

1.П.И.Чайковский балет – фантазия «Щелкунчик» (Битва с мышами)

- 3 минуты

2.В.А.Моцарт «Лакримоза» (Реквием ре минор) (День гнева) (№2)

- 2 минуты

3.Римский-Корсаков «Полёт шмеля» (из третьего действия) опера «Сказка о царе Салтане» -1 минута

(см. приложение №11).

В результате проведённого тестирования были получены данные, которые обработанные и представленные в таблице и диаграмме.

(см. приложение №12).

Проанализировав полученные оценки функциональных состояний (САН) учащихся 5-7-х классов, можно сделать вывод о том, что восприятие классической музыки дало положительный эффект. Например, в результате улучшение самочувствия (ощущение внутри себя) у учащихся 5-х классов отмечено у 18 учащихся. Повысилась степень активности (работоспособность) у 9 учащихся, а положительное изменение настроения (эмоциональное состояние) наблюдалось у 8 учащихся (всего в 5-х классах принимало участие 35 человек).

На основании данных приведённых в таблице была составлена «Оперативная оценка функционального состояния учащихся (экспресс - вариант «Методики САН»).

Наблюдая за детьми и анализируя результаты можно сделать вывод, что такое восприятие произведений искусства положительно влияет на эмоциональное состояние учащихся.

(см. приложение №13).

***- Логоритмика:***

Логоритмическая гимнастика - является одной из форм активного отдыха, наиболее благоприятного для снятия напряжения после долгого сидения.

Двигательные паузы просто жизненно необходимы для учащихся. Кратковременные физические упражнения детей 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.

Логоритмические упражнения объединены в комплексы общеразвивающих упражнений, которые выполняются в положении стоя и сидя. В них задействованы все группы мышц – как шейного отдела, плечевого пояса, так и мышцы спины и ног; некоторые упражнения направлены на укрепление мышц брюшного пресса.

«Двигательные» песенки направлены на то, чтобы школьник не только радовался движениям, но и получал пользу для позвоночника и всех мышц своего еще неокрепшего тела.

Например:

-упражнение «Аист» тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы ног;

- упражнение «Страус» увеличивает подвижность плечевого пояса, расслабляет верхнюю часть трапециевидной мышцы;

- упражнение «Елочка» увеличивает подвижность в грудном и поясничном отделах позвоночника. Укрепляет косые мышцы живота;

-упражнение «Бабочка» развивает силу грудных мышц, тренирует навык правильной осанки.

Выполняя упражнения с пением, дети учатся распределять дыхание и координировать его с речевой фразой, у них развивается чувство ритма и музыкальный слух.

***- Ритмотерапия:***

Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление.

Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребенка.

Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают школьнику быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, а это также дает определенный психотерапевтический эффект

(см. приложение № 14).

*-* ***Фольклорная арт-терапия:***

Русский песенный фольклор – это естественная система арт-терапии, включающая в себя излечение звуком, музыкой, движением, драмой, рисунком, цветом и несущая скрытые инструкции по сохранению целостности человеческой личности.

Все средства традиционной культуры направлены на формирование сильной, творческой, жизнеспособной личности.

В фольклоре действительно есть врачующее начало. Напевы народных песен рождались как естественные проявления психофизических состояний человека, его природных физиологических возможностей.

Академик Б.В. Асафьев считал, что «пульсация крови, протяженность вдоха и выдоха и сходный ритм дыхания оказывают воздействие на длительность фраз и периодов, на расстановку цезур, характер орнаментов и на диапазон напевов».

В народных детских песнях особенно заметна непосредственная связь с речевым интонированием.

Благодаря естественности и органичности народных попевок достаточно быстро налаживается координация голоса и слуха, что незамедлительно сказывается на точности интонирования.

Традиционные детские песни развивают у детей не только музыкальный слух и память, но и легкие, дыхание, голосовой аппарат. Кости рук, ног, мышцы, кровь – все до самой последней клетки вступает во взаимодействие, когда человек говорит, кричит, поет.

Характерная для русских танцев релаксация рук, особенно кистей, позволяет производить сбросы накопившихся зажимов. Непрестанная смена ритмов, различные по характеру рисунка танцы, аутентичные движения, сопровождающие практически каждую песню, несут в себе освобождающий и терапевтический заряд огромной силы.

В различных хороводах или играх («Колечко», «Ручеек», «Ладушки») часто происходит смена партнеров таким образом, что участник контактирует с каждым из группы. Значит, ему нетрудно будет почувствовать, кому при телесном контакте он отдает предпочтение

Даже антипатия к кому-нибудь из играющих дает возможность для эмоционального развития.

На своих уроках я усовершенствовала и систематизировала приёмы и методы по разучиванию и исполнению песен.

Учащиеся в дневнике музыкальных впечатлений заполняют таблицы по разучиванию и исполнению песенного репертуара.

**Таблица**  **по разучиванию и исполнению песенного репертуара:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название произведения** | **Автор** | **Источник информации** | **Характер** | **Инструменты** | **Мои музыкальные впечатления** |
| «Уж ты сад» | Русская народная песня | Исполняем в классе хором. | Мелодичный | Ямаха | Мне эта песня не понравилась, т.к. я не люблю мелодичную музыку. |

### 5-е классы: Количество учащихся - 35 чел.

|  |  |
| --- | --- |
| **Песня не понравилась** | **Песня понравилась** |
| 26 чел. | 9 чел. |

На основе этих данных можно сделать вывод, что большему количеству учащихся песенный репертуар в спокойном исполнении не нравится.

При повторном исполнении песни, но добавляем просмотр презентации, видеофильм, релаксацию, логоритмику, ритмические движения,фольклорную арт-терапию, деление по голосам и выбором солистов музыкальное впечатления учащихся кардинально меняются (см. приложение № 15).

Упражнения в выразительном, эмоционально ярком произнесении и пропевании народно-поэтических текстов развивают голос, повышают речевую и певческую культуру. Элементы движения, включаемые в исполнение песни, способствуют общему укреплению и развитию организма.

При нетрадиционных формах урока и внеклассных мероприятий (см. приложение № 16):

- урок-обряд;

- урок-концерт;

- урок-праздник;

- урок-путешествие.

На таких уроках и внеклассных мероприятиях значительную роль играет терапия русским костюмом и его цветовыми сочетаниями, характером узора. Работа над собственным имиджем сводится, как и любая другая психотерапевтическая деятельность, к смене стереотипов, к попытке увидеть привычное иным взглядом.

*-* ***Терапия творчеством:***

На уроке музыки учащиеся выполняют творческие задания. Урок музыки является одним из наиболее эффективных приемов оптимизации психического состояния школьников. 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:***

На уроке музыки учащиеся смотрят, слушают и сами принимают участие в исполнении музыкальных сказок.

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 от улыбок. Как полагают врачи, в улыбающемся учителе дети видят друга, и учиться им нравится больше. Очень важна на уроке и улыбка самого ребенка. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и школьник уже с ней смотрит на мир и на людей.

**Результативность опыта и его эффективность.**

Эффективность ирезультативность использование музыкальных терапевтических технологий подтверждается

-повышением интереса к музыке (см. приложение № 10,11 «Методика градусник САН»);

-укрепление здоровья учащихся (см. приложение № 17);

-расширением кругозора учащихся через активное включение во внеурочную деятельность школы, города, района;

-стабильными показателями обучение по предмету музыка (см. приложение 18);

-активность учащихся в школьных, городских, районного уровня мероприятиях, праздников, концертах (см. приложение 19);

-положительными отзывами учителей Гусь-Хрустального района по музыке, после проведённых мастер классов и выступлений по теме «Здоровьесберегающее пространство на уроках музыки» (см. приложение 20);

Презентация инновационного опыта работы в рамках педагогических мероприятий (см. приложение 21).

Литература:

1.Авчинникова Т. Музыка для здоровья. – СПб.: Союз художников, 2004 г.

2.Женских Г. Музыка как средство коррекционной работы // Искусство в школе, № 5, 2003, г.

3.Жавинина О., Зац Л. Музыкальное воспитание: поиски и находки// Искусство в школе, № 5, 2003 г.

4.Журнал «Музыка в школе» №3 2005 г.

5.Рушель Блаво. Исцеление музыкой. М., С-Петербург, Питер, 2003

6.Киселева П. В тональности до-мажор//Учительская газета, 2 марта 2004 г.

7.Куприянова Л.Л. Русский фольклор: Уроки в 1-м классе. – М.: Мнемозина, 2002г.

8.Назарова Л.Д. Фольклорная арт-терапия. – СПб.: Речь, 2002 г.

9.Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. – М.: Владос, 2000 г.

10.Яковлева Н. От улыбок в школе радуга проснется // Учительская газета, 27 апреля 2004 г.

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта:

1.<http://www.elitarium.ru>

2.<http://teleturizm.ru/virtualnyi-turizm.html>

3.<http://www.openclass.ru/profile>

**Приложение 1**

Возрастные изменения голосовых связок.

Вокальные проявления, говорящие о работе голосового аппарата начинаются уже с периода новорожденности. Исследователи доказывают, что по крику, плачу ребенка уже можно определить, какой голос будет – высокий или низкий. Голосовой аппарат развивается через звуковые сигналы доречевой коммуникации (писк, стон, плач, гуление). К пяти годам начинается постепенное развитие голосовых складок. В 1-2 классах голоса ничем не отличаются. С 9-10 лет голоса приобретают силу, расширяется диапазон.

10 лет

У мальчиков и девочек происходит по-разному (≈ 14-17 лет)

мальчики

девочки

Высокий голос

дискант

Низкий голос

альт

Высокий голос

сопрано

Низкий голос

альт

12 лет

Период полового созревания

Мутация

(переход детского голоса во взрослый).

Взрослые голоса:

Мужской Женский

тенора басы сопрано альты

баритон

Манера пения: 1) Народная

2) Эстрадная

3) Академическая

**Охрана голоса:** 1) Холодные напитки, мороженое.

2) Алкоголь, табачные изделия .

3) Жирные пирожки, семечки, орехи, острые приправы, горячая пища.

4. Бережное отношение к здоровью – как залог вокального успеха.

Высота голоса зависит от толщины связок – дано при рождении.

Сила звука зависит от мышечной массы, резонаторов, правильного дыхания. При пении выделяется в кровь гормон, отвечающий за полноту.

Слух – абсолютный и относительный.

Абсолютный слух зависит на 99% от строения внутреннего уха, 1% - генетически.

**Приложение 2**

Вот небольшой комплекс упражнений, который можно выполнять на уроках музыки (в классах любого звена) и на вокально-хоровых занятиях.

**А.**

1. Покусывать кончик языка (4-8 раз).

2. Размять весь язык, покусывая (4-8 раз).

3. «Жевать» язык (слева и справа) (4-8 раз).

4. «Щеточка» - медленно провести языком по зубам по кругу.

5. «Иголочка» - «проткнуть» нижнюю и верхнюю губу.

6. «Цоканье» в высоком (нижнем) регистре в течение недели, через неделю поменять регистры.

7. Покусывать губы.

8. «Обида» - выпячивать нижнюю губу.

9. Поднимать верхнюю губу (4-8 раз).

10. «Злая кошка» - оскал.

11. Массаж всего лица («стирка»).

12. «Подъемный кран»

13. Двигать челюстью (вправо, влево, вперед, назад).

**Б.**

1. Произносить согласные звуки (последовательно глухие, звонкие).

2. «Злая кошка» со звуками: к, г, ж.

3. Вопросы – ответы (гласные звуки).

4. Глиссандо

**Приложение 3**

Комплекс упражнений для дыхания доктора медицинских наук Ю.С. Василенко.

Наиболее благоприятные условия для работы голосового аппарата создаются при нижнереберном дыхании, в котором принимает активное участие диафрагма. Выполняя упражнения, способствующие выработке такого типа дыхания, особое внимание обращайте на плавность, длительность выдоха. Каждое упражнение повторяйте 4-5 раз.

1. Стоя, ноги вместе, спина прямая, плечи развернуты и слегка опущены. Вдохнуть через нос, имитируя вдыхание аромата цветка. Медленно выдыхать через рот, как бы согревая руки струей выдыхаемого воздуха. Стараться удлинить продолжительность выдоха до 7-9 секунд.
2. Медленная ходьба: на 2 шага – вдох, на 2 – выдох. Не изменяя продолжительности вдоха, от занятия к занятию удлинять выдох на 4, 6, 8, 10 шагов.
3. Стоя, ноги на ширине плеч, руки в замке за головой. Вдохнуть через нос, слегка прогнувшись назад. Наклоняясь вперед, медленно выдохнуть. При этом произносить каждый раз новую гласную: «а»,«о», «и», «у», «э». Довести продолжительность выдоха до 5 – 7 секунд.
4. Сидя или стоя, вдохнуть через нос, на 2 секунды задержать дыхание. Затем, четко выговаривая: «Раз, два, три, четыре, пять»,– с каждым словом делать короткий выдох. Снова вдохнуть и так жепродолжить счет до десяти.

За счет верхних резонаторов голос приобретает звонкость, как

говорят, «полетность», а за счет нижних – силу, мощь.

**Приложение 4**

**Таблица №1 :Слушание классического произведения в оригинале:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название произведения** | **Автор** | **Источник информации** | **Характер** | **Инструменты** | **Мои музыкальные впечатления** |
| « Полька» | П.И. Чайковский | В классе по музыкальному центру. | Весёлый | Рояль | Мне эта музыка не понравилась, т.к. я не люблю слушать классическую музыку. |

**Приложение 5**

**Таблица №2. Повторное слушание классического произведения:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название произведения** | **Автор** | **Источник информации** | **Характер** | **Инструменты** | **Мои музыкальные впечатления** |
| « Полька» | П.И. Чайковский | В классе.  Просмотр видеосюжета | Весёлый | Рояль | Мне эта музыка понравилась, т.к. она меня взволновала и растрогала. |

**Данные по слушанию можно отобразить следующим образом:**

**Таблица №1,2 по слушанию классического произведения:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7 класс (25уч)** | | **6 класс (30уч)** | | **5 класс (35уч)** | |
|  | **Музыка не понравилась** | **Музыка понравилась** | **Музыка не понравилась** | **Музыка понравилась** | **Музыка не понравилась** | **Музыка понравилась** |
| **Слушание в оригинале** | 18 | 7 | 20 | 10 | 22 | 13 |
| **Повторное слушание** | 7 | 18 | 10 | 20 | 20 | 13 |

**На основе этих данных можно подвести следующие итоги:**

**Диаграмма №1,2 по слушанию классического произведения:**

**Приложение 6**

**Проект-исследование «Может ли музыка влиять на здоровье человека?»**

**Тема**:  **«Классическая музыка и здоровье человека»**

Исполнители проекта:

Класс: 5-7

Научный руководитель: Заботкина О.Е..

учитель музыки первой квалификационной категории,

МКОУ Курловская СОШ № 1.

**Цель проекта:**

Выявить особенности влияния классической музыки на физическое здоровье школьников.

**Задачи проекта:**

1.Изучить теоретический материал по данной теме.

2.Провести тестирование и сравнительную диагностику оценки функционального состояния учащихся до и после прослушивания классических музыкальных произведений.

3.Предложить рекомендации по оздоровлению организма средствами музыкального искусства.

**Предмет исследования.**

Состояние здоровья школьников 5-х классов.

**Гипотеза.**

Если духовно развивать человека средствами музыкального искусства, то это благотворно повлияет на состояние его здоровья.

**Методы исследования.**

Изучение и анализ литературы по данной теме проекта, наблюдение, экспертный опрос, тестирование, метод математической статистики.

**База исследования.**

МКОУ Курловская СОШ № 1., учащиеся 5-7-х классов.

**Практическая значимость.**

Материалы данного проекта могут быть использованы в целях пропаганды оздоровления человека средствами классической музыки. Результаты исследования и предложенные рекомендации будут интересны учителям, учащимся и их родителям, а также тем, кто заботится о своём здоровье и любит музыку.

Оглавление.

1.Введение.

2.Глава I. Музыка и здоровье.

3.Глава II. Сила воздействия классической музыки на человека.

4.Глава III. Музыка во благо, музыка во вред.

6.Заключение.

7.Литература.

***Люди вымаливают свое здоровье у богов.***

***Им неизвестно,***

***что они и сами могут влиять на свое здоровье.***

***Демокрит, 400г до н.э***

**Введение.**

Человек всегда хотел быть здоровым, физически сильным, психически устойчивым, творчески активным.

Сегодня перед школой стоит важная задача – создание условий для сохранения здоровья учащихся. Наша школа с 2009 года работает над темой « Социальное здоровье учащихся как предмет педагогического проектирования» направленная на сохранение, укрепление и развитие здоровья школьников. Мы считаем, что широкое использование в процессе обучения средств музыкального искусства является одним их способов улучшении психического состояния и физического здоровья школьников. Терапия музыкальным искусством может стать методом лечения школьных неврозов, улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и т.д.

Здоровье – самая важная ценность в жизни человека. «Береги здоровье смолоду…» - гласит русская народная пословица. Оздоровление организма средствами музыкального искусства доступно всем, поскольку не связано со значительными затратами времени и материальных ресурсов, а значит, знания о том, как заниматься оздоровлением, необходимо всем. Это и обусловлено актуальностью темы данного проекта.

**Глава I.**

**Музыка и здоровье.**

*(звучит тихая музыка****)***

Музыка… Такая земная и неземная. Музыка – словно отражение иного пространства, иного времени, иных миров. Она звучит и в шуме водопада, и шелесте листьев, и пении птиц. Музыкой наполнены травы, тянущиеся к Солнцу, ибо Солнце – сама музыка.

«Музыка, её первый звук, родилась одновременно с творением мира», - так утверждали древние мудрецы. Все древнейшие учения земных цивилизаций содержат в себе подобные утверждения и опыт воздействия музыки на животных, растения и человека.

В древности выделяли три направления влияния музыки на человека:

1)на духовную сущность человека;

2)на интеллект;

3)на физическое тело.

«Музыка усиливает любую радость, успокаивает любую печаль, изгоняет болезни, смягчает любую боль, и поэтому мудрецы древности поклонялись Единой силе Души, Мелодии и Песни». Именно «Единой силе Души, Мелодии и Песни» поклонялись друиды – кельтские жрецы древней Британии.

Известный учёный Пифагор учился музыке в Египте и сделал музыку предметом науки в Италии. Получив сокровенные знания о божественной теории музыки, Пифагор основал науку о гармонии сфер, утвердив музыку как точную науку. Известно, что пифагорейцы проводили занятия математикой под музыку, так как заметили, что она благотворно влияет на интеллект.

Платон, великий учитель древности и последователь учения Пифагора, считал музыку главным средством воспитания гармонической личности.

Аристотель также утверждал, что с помощью музыки можно определённым образом влиять на формирование человека, и что музыка способна оказывать известное воздействие на этическую сторону души.

Великий врачеватель Авиценна называл мелодию «нелекарственным» способом лечения наряду с диетой, запахами и смехом.

В III веке до н.э. в Парфянском царстве был выстроен специальный музыкально-медицинский центр. Здесь музыкой лечили от тоски и душевных переживаний.

Древние трактаты утверждают: «Вселенная звучит, но привычный человеческий слух не улавливает небесных звучаний. Человек, как часть Вселенной, настраиваясь посредством прекрасных мелодий на гармонические звучания Космоса, обретает духовные силы и физическое здоровье».

Начиная с 19 века, наука накопила немало жизненно важных сведений о воздействии музыки на человека и живые организмы, полученных в результате экспериментальных исследований. Особо интенсивно изучается влияние музыки в последние десятилетия.

Эксперименты ведутся в нескольких направлениях:

1)влияние отдельных музыкальных инструментов на живые организмы;

2)влияние музыки великих гениев человечества; индивидуальное воздействие отдельных произведений композиторов;

3)воздействие на организм человека традиционных народных направлений в музыке, а также современных направлений.

Постепенно накапливаются научные данные, подтверждающие знания древних о том, что музыка – мощнейший источник энергий, влияющих на человека.

Ещё в 19 веке учёный И.Догель установил, что под воздействием музыки меняются кровяное давление, частота сокращений сердечной мышцы, ритм и глубина дыхания, как у животных, так и у человека.

Известный хирург академик Б.Петровский использовал музыку во время сложных операций: согласно его наблюдениям, под воздействием музыки организм начинает работать более гармонично.

Выдающийся психоневролог академик Бехтерев считал, что музыка положительно влияет на дыхание, кровообращение, устраняет растущую усталость и придаёт физическую бодрость.

С 1969г. В Швеции существует музыкально-терапевтическое общество. Благодаря сотрудникам этой организации стало известно всему миру, что звуки колокола, содержащие резонансное ультразвуковое излучение, за считанные секунды убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа*(звучит запись колокольного звона).*

В московском центре «Эйдос» музыкальная терапия используется для лечения сахарного диабета. Было установлено, что между уровнем сахара в крови и психическим состоянием существует прямая связь. Таким образом, изменяя и регулируя своё психическое состояние, человек может изменить уровень сахара в крови. В этом большую помощь оказывают звуки природных шумов: прибоя, рокота океанских волн, пения птиц, шума дождя

*( звучит запись пения птиц).*

Недавно учёные из геттингемского университета в Германии провели интересный эксперимент: испытали на группе добровольцев эффективность различных средств для сна и записи колыбельных песен. На удивление специалистов, мелодии оказались намного эффективнее медикаментов: сон после них был у испытуемых крепким и глубоким.

**Глава II.**

**Сила воздействия классической музыки на человека.**

Особое внимание уделяется воздействию классической музыки на живые организмы. Вот лишь некоторые наблюдения. Учёные из Самарканда пришли к выводу, что звуки флейты-пикколо и кларнета улучшают кровообращение, а медленная и негромкая мелодия струнных инструментов снижает кровяное давление.

Музыка спокойная и мелодичная поможет быстрее и лучше отдохнуть, восстановить силы, а бодрая и ритмичная – улучшит настроение. Музыка снимает раздражение, нервное напряжение, активизирует мыслительные процессы, помогает подолгу не уставать. Мелодии, доставляющие человеку удовольствие, создающие приятное настроение, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, снижают артериальное давление, расширяют сосуды. Доказано, что человеческий организм воспринимает звуки даже в эмбриональном состоянии.

Пение весёлых песен помогает при сердечных недугах, способствует долголетию. Медики установили, что струнные инструменты наиболее эффективны при болезнях сердца. Кларнет улучшает работу кровеносных сосудов, флейта оказывает положительное воздействие на лёгкие и бронхи, а труба эффективна при радикулитах и невритах. Духовная музыка (музыка религиозных культов) восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя *(звучание духовной музыки).*

Исследования центра под руководством профессора Лазарева показали, что музыкальные вибрации оказывают влияние на весь организм. Они благотворно влияют на костную структуру, щитовидную железу, массируют внутренние органы, достигая глубоко лежащих тканей, стимулируя в них кровообращение. Например, не так давно старейший в мире британский научный журнал «Nature» опубликовал статью американской исследовательницы из калифорнийского университета, доктора Фрэнсис Раушер, о положительном влиянии музыки Моцарта на человеческий интеллект. После 10-ти минутного прослушивания музыки Моцарта тесты показали повышение так называемого «коэффициента интеллектуальности» к студентов – участников эксперимента в среднем на 8-9 единиц. Интересным фактом явилось то, что музыка Моцарта повышала умственные способности у всех участников эксперимента – как у тех, кто любит Моцарта, так и у тех, кому она не нравится. Этот музыкальный феномен, до конца ещё не объяснённый, так и назвали – «эффект Моцарта» (*звучит произведение Моцарта).*

Древний мыслитель говорил: «слушать Прекрасное, видеть Прекрасное – значит улучшаться».

Замечательное искусство музыки вызывало восхищение в прошлые времена, вызывает восхищение и сегодня – у миллионов людей, населяющих нашу планету.

Платон считал, сто ритмы и лады музыки, «достигая глубин души, воздействуют на мысль, делая её сообразной им самим»… Лучшая охрана государства, как считал Платон, - музыка, наиболее степенная и пристойно слаженная, скромная и простая, мужественная, а не женственная…

О воспитательной функции музыки высказывался и Аристотель: поскольку «музыка способна оказывать воздействие на этическую сторону души и раз музыка обладает такими свойствами, то, очевидно, она должна быть включена в число предметов воспитания молодёжи. Обучение музыки подходит самой природе для этого возраста».

Один из наиболее известных теоретиков музыки эпохи возрождения Джозеффо Царлино писал в своём трактате: «Музыка возбуждает дух, управляет страстями, укрощает и унимает ярость, заставляет проводить добродетельно время и обладает силой порождать в нас привычку к хорошим нравам, особенно тогда, когда она употребляется в должных ладах и в меру».

Очень точно о назначении музыки сказал П.И.Чайковский: «Цель музыки – возбудить душевное волнение. Никакое другое искусство не пробуждает столь возвышенным образом благородные чувства в сердце человека».

Занятия музыкой развивают музыкальный слух, и у человека повышается чувствительность к улавливанию различных звуков. Эта способность может помочь лётчикам, водителям, механикам по еле уловимым оттенкам звука работающего мотора определить, какие в нём случились неполадки. Студенты и школьники, обладающие развитым слухом и хорошим чувством музыкальной интонации, осваивают трудности произношения иностранного языка намного скорее, чем те, у кого музыкальный слух не развит.

Занятия пением положительно влияют на интонационное богатство речи, её выразительность, тонкость и точность в передачи соответствующих настроений. Такое умение владеть голосом в принципе необходимо каждому человеку, но особенно учителям, преподавателям, лекторам – всем, кому приходится много говорить.

Пение в хоре, игра на музыкальных инструментах развивает в человеке такую важную черту характера, как чувство коллективизма.

Общение с музыкой совершенствует духовную организацию человека и повышает его общую эмоциональность, что положительно сказывается на творческом потенциале личности.

В наше время обладание минимальными навыками и знаниями в области музыки является непременным условием для развития хорошего художественного вкуса, который, в свою очередь, во многом определяет суть самого человека. Если перефразировать изречение древних о друге, можно смело утверждать: «Скажи, какую музыку ты любишь, и я скажу тебе, кто ты».

Давно заметив неоспоримое влияние искусства на жизнь и здоровье, человек настойчиво обращался к нему в надежде на помощь. И искусство помогало ему, возвращая силы и душевное равновесие, делая жизнь достойной человека.

Музыка способна создавать особое психоэнергетическое поле, передающее положительную энергетику творцов – слушателям. Эта энергетика обладает множественностью воздействия: она способна исцелять человека и возвращать к жизни, стимулировать его интеллект и оказывать психологическую помощь, вселять надежду и укреплять уверенность в себе.

Музыкальная терапия может стать эффективным методом лечения школьных неврозов, которые сегодня всё больше поражают учащихся, как в процессе получения образования, так и в современной жизни в целом.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что преобразующая сила музыки велика, многогранна, удивительна, и необходимо расширять сферы её использования.

**Глава III.**

**Музыка во благо, музыка во вред (**см. приложение 5).

В нашем сложном мире любое явление можно использовать как во благо, так и во вред. Музыка – не исключение. Жаль, что новая музыка так часто аритмична. Действительно, в последнее время появилось множество новых музыкальных направлений. И большинство из них, отмечают исследователи, действуют разрушительно на живые организмы.

\* Если классическая музыка ускоряет рост пшеницы, то рок-музыка – наоборот.

\* Если под воздействием классической музыки увеличивается количество молока у кормящих матерей и млекопитающих животных, то под воздействием рэпа оно резко снижается.

\* Вообще, растения и животные предпочитают гармоничную музыку. Например, дельфины с удовольствием слушают классическую музыку, особенно Баха; услышав классические произведения, акулы собираются со всего океанского побережья.

\* Растения и цветы под классическую музыку быстрее расправляют свои листья и лепестки.

\* Под звуки современной «попсы» коровы ложатся и отказываются есть.

\* В Китае, например, можно обнаружить в аптеках музыкальные альбомы – пластинки или кассеты – с названиями «Пищеварение», «Бессонница», «Печень», «Почки»… Ну, и так далее. Примерно тоже самое, существует в Японии, В Индии.

\* Монахи из монастыря Бриттани обнаружили, что коровы, получая вместе с кормами ещё и музыку Моцарта, дают больше молока.

\* В Канаде струнные квартеты Моцарта исполняются прямо на городских площадках, чтобы упорядочить уличное движение. Обнаружен и «побочный» эффект: в результате снизилось потребление наркотиков.

\* Любопытная деталь подмечена японцами: когда произведения Моцарта звучат возле дрожжей, то с их присутствием получается самая лучшая водка «сакэ».

\* Музыка Моцарта оказывает, несомненно, положительное влияние на процессы высшей мозговой деятельности, требующиеся для математики и шахмат.

\* Музыка снимает напряженность во время деловых переговоров, ученики под музыкальное сопровождение более внимательно слушают и значительно быстрее запоминают новый материал.

В музыке можно найти всё: и успокоение, и энергию, и здоровье. Надо лишь уметь слушать.

Таким образом, мы убедились , что классическая музыка благотворно влияет на здоровье человека.

**Заключение.**

Изучив и проанализировав материалы по теме проекта, нами были сделаны следующие выводы:

1) музыка способна порождать особую энергетику множественного воздействия;

2) музыка обладает многогранной преобразующей силой, в том числе оздоравливающей;

3) терапевтические возможности музыкального искусства известны с древнейших времён и нашли научное подтверждение в наше время.

Выдвинутая нами гипотеза о том, что духовное развитие человека средствами классического музыкального искусства благотворно влияет на состояние его здоровья, была подтверждена в ходе практической исследовательской деятельности.

Поскольку оздоровление организма при помощи музыки доступно всем, то знания о том, как это достигать, необходимы. Мы считаем, что нужно расширять возможности звучания настоящей музыки и предлагаем репертуар произведений для сеансов музыкальной терапии (см. приложение 8),а также рекомендации по использованию средств музыкального искусства для оздоровления организма (см. приложение 9).

Подводя итог нашему исследованию, хочется пожелать всем: слушайте классическую музыку на здоровье! Она напомнит о любви к людям и поддержит в горе, научит восхищаться красотой человеческой души и величием природы, откроет неведомые стороны богатейшего мира творчества, принесёт радость, здоровье и наслаждение.

**Используемая литература:**

1.Барышева Т.А., Шекалов В.А. «Креативный ребёнок: Диагностика и развитие творческих способностей2 – Ростов-на Дону, 2004.

2. «Большая советская энциклопедия», 2003г.

3.Лобанова Е.А. «Здоровьесберегающие технологии на уроках музыки»(Образование в современной школе. 2005г. №9).

4.Райгородский Б.Д. «Что может музыка?» (Музыка в школе, 2004г. №4)

5.Фролова Т.А. «Влияние музыки на здоровье человека» (Музыка в школе 2008г., №1)

**Приложение № 7**

**Таблица «Музыка во благо, музыка во вред»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Полезное воздействие музыки** | **Вредное воздействие музыки** |
| Если классическая музыка ускоряет рост пшеницы. | То рок-музыка – наоборот замедляет рост пшеницы. |
| Растения и цветы под классическую музыку быстрее расправляют свои листья и лепестки | То под рок-музыку наоборот сжимают. |
| Если под воздействием классической музыки увеличивается количество молока у кормящих матерей и млекопитающих животных. Монахи из монастыря Британии обнаружили, что коровы, получая вместе с кормами ещё и музыку Моцарта, дают больше молока | То под воздействием рэпа оно резко снижается. |
| Растения и животные предпочитают гармоничную музыку. Например, дельфины с удовольствием слушают классическую музыку, особенно Баха; услышав классические произведения, акулы собираются со всего океанского побережья. | Под звуки современной «попсы» коровы ложатся и отказываются есть. |
| Музыка снимает напряженность во время деловых переговоров. | Современные музыкальные направления, вызывают у слушателя сильную агрессию. |
| Ученики под музыкальное сопровождение более внимательно слушают и значительно быстрее запоминают новый материал. | Современное направление в музыки Dark Wave возникшее совсем недавно ответвление готического стиля, побуждает в человеческой душе первобытные страхи**.** |
| \* В Китае, например, можно обнаружить в аптеках музыкальные альбомы – пластинки или кассеты – с названиями: «Пищеварение», «Бессонница», «Печень», «Почки»… Ну, и так далее. Примерно тоже самое, существует в Японии, в Индии. | Известны случаи, где на современном концерте солисты во время исполнения песен, например, порезал себя стеклом, то многие считают это высшим проявление «искусства» данной группы. |
| в Канаде струнные квартеты Моцарта исполняются прямо на городских площадках, чтобы упорядочить уличное движение. | Многие современные стили «подсаживают» молодёжь на свои направления и действуют как наркотик**.** |
| Положительно влияет классическая музыка на процессы высшей мозговой деятельности, требующиеся для математики и шахмат. | Современные музыкальные направления, наоборот тормозят умственное развитие у подрастающего поколения. |

**Приложение №8**

**Репертуар произведений для сеансов музыкальной терапии.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Желаемое действие.** | **Рекомендуемое музыкальное произведение.** |
| Снятие нервного напряжения | П. И .Чайковский «Июнь Баркарола» из цикла «времена года»; «Сентиментальный вальс».  Д. Шостакович «Романс» из к\ф «Овод»; К. Дебюсси «Лунный свет»; К.В. Глюк «Мелодия» из оперы «Орфей и Эвридика»; Л.В.Бетховен «Соната№14». |
| Снятие депрессивного состояния. | Ф.Шуберт «Аве Мария»; В.А.Моцарт «Рондо в турецком стиле»; Ж. Бизе «Хабанера» из оперы «Кармен»; Д. Верди «Марш» из оперы «Аида». |
| Снятие головной боли и мигрени. | М. Огиньский «Полонез»; Ф Мендельсон «Весенняя песня». |
| Повышение общего тонуса. | П .И .Чайковский «Вальс» из «Серенады для струнного оркестра»; В. А .Моцарт «Маленькая ночная серенада»; Ж. Бизе Увертюра из оперы «Свадьба Фигаро». |
| Расслабление, успокоение. | Н .А .Римский-Корсаков Песня индийского гостя из оперы «Садко»; Э. Григ «Утро» из сюиты «Пер Грюнт». |
| Улучшение пищеварения. | П. И .Чайковский «Вальс цветов» из балета «Спящая красавица»; В. А .Моцарт «Мелодичная музыка»; Ф. Лист «Фортепианные концерты». |
| Стимулирование творческого мышления. | Фортепианная музыка А. Скрябина и Ф. Шопена; Симфоническая и фортепианная музыка С. С. Прокофьева; Музыка И. С.. Баха. |

**Приложение№9**

**Рекомендации по использованию средств музыкального искусства в оздоровлении организма.**

Если у вас угнетённое депрессивное состояние или, наоборот, вы перевозбуждены, не можете уснуть или сосредоточиться, то не спешите принимать лекарства. Попробуйте выйти из этих состояний с помощью музыки.

Этапу прослушивания музыкального материала при выходе из депрессивного суточная:

1. Мелодии задумчивые, грустные по настроению.
2. Мелодии не такие печальные.
3. Мелодии радостные и весёлые.

Этапы прослушивания музыкального материала при выходе из возбуждённого состояния:

1. Быстрые, весёлые мелодии.
2. Мелодии менее радостные.
3. Мелодии плавные и задумчивые.

Слушая музыку, вы постепенно войдёте в «музыкальный поток», и ваше настроение незаметно изменится в лучшую сторону.

Рекомендации психотерапевтов:

1. Музыкальная программа не должна состоять более чем из 4-5 произведений общей длительностью 15-20 минут. Лучше, если это будут не песни.
2. Во время прослушивания желательно находиться в одиночестве, в изолированном от посторонних звуков помещении с приглушённым светом.
3. Лучше сидеть на диване или в кресле в удобном положении, с закрытыми глазами, полностью расслабившись.
4. Перед прослушиванием скажите себе (и поверьте в это): «Сейчас я послушаю одну, две, три мелодии, и моя меланхолия (депрессия, бессонница и др.) исчезнет!»

**Приложение№10**

**Методика «Градусник»**

**(экспресс-вариант методики САН)**

Цель применения: оперативная оценка функционального состояния (Самочувствия, активности и настроения).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Функциональное состояние.** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **С (самочувствие)**  **ощущение внутри себя** |  |  |  |  |  |
| **А (активность)**  **работоспособность** |  |  |  |  |  |
| **Н (настроение)**  **эмоциональное состояние** |  |  |  |  |  |

Значения цифр: 1 – очень плохое, 2 – плохое, 3 – удовлетворительное, 4 – хорошее, 5 – отличное.

Инструкция:

Сначала оцените своё самочувствие (С) и поставьте цифру в соответствующей ячейке.

Аналогично оцените степень активности (А) и настроения (Н).

Оценка результатов.

Интегральный коэффициент высчитывается по формуле: САН= (С+А+Н): 3.

Использовать экспресс-диагностику САН можно начиная с младшего школьного возраста (9-10 лет) при соответствующей подготовке детей и объяснении им основных понятий.

**Приложение№11**

***Музыкальный репертуар для прослушивания в 5 «А» классе и 5 «Б» классе***

|  |  |
| --- | --- |
| **Для снятия эмоционального напряжения** | **Для поднятия эмоционального напряжения** |
| 1.П.И.чайковский балет-фиерия (Восточный танец) (№2)- 3 минуты | 1.П.И.чайковский балет-фиерия (Битва с мышами) - 1минута |
| 2.В.А.Моцарт «Реквием» ре минор «Лакримоза» (День, исполненных слёз» (№ 7) –3 минуты | 2.В.А.Моцарт «Реквием» ре минор «Лакримоза» (День гнева) (№2) –2 минуты |
| 3.Н.Римский-Корсаков опера – былина «Садко» (Песня Варяжского гостя) из четвёртой картины- 3 минуты | 3.Н.Римский-Корсаков «Полёт шмеля » из третьего действия оперы «Сказка о царе Салтане»- 1 минута |

***Музыкальный репертуар для прослушивания в 6 «А» классе и 6 «Б» классе***

|  |  |
| --- | --- |
| **Для снятия эмоционального напряжения** | **Для поднятия эмоционального напряжения** |
| 1.Ф.Шуберт «Лебединая песня» (Серенада)  - 4 минуты | 1 Ф.Шуберт «Лесной царь». – 4 минуты |
| 2.Римский – Корсаков опера «Снегурочка» (Сцена таянья Снегурочки) - 2 минуты | 2. Римский – Корсаков опера «Снегурочка» (Пляски скоморохов) –3минуты |
| 3.В.Кита «Фрески Софии Киевской» (Концертная симфония для арфы с оркестром)  (Орнамент 2) (№3) – 3 минуты | 3. 3.В.Кита «Фрески Софии Киевской» (Концертная симфония для арфы с оркестром)  (Борьба ряженных) (№6) – 2 минуты |

***Музыкальный репертуар для прослушивания в 7 «А» классе и 7 «Б» классе***

|  |  |
| --- | --- |
| **Для снятия эмоционального напряжения** | **Для поднятия эмоционального напряжения** |
| 1 .А. Бородин опера «Князь Игорь» (Солнцу красному слава!) ( хор из пролога)  - 3 минуты | 1 А. Бородин опера «Князь Игорь» (Половецкие пляски) ( хор из второго действия)  – 5 минут |
| 2.Дж.Гершвин опера «Порги и Бесс» (Колыбельная Клары) ( из первого действия) – 6 минут | 2. Дж.Гершвин опера «Порги и Бесс» (Вступление. Блюз Джамбо Браума) – 4 минут |

**Приложение №12**

**Таблица «Результаты исследования 5 «А» (17 человек)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **До прослушивания** | **Функциональное состояние.** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **Интегральный коэффициент (И.К.)** |
| С (самочувствие) | 1 | 3 | 10 | 3 | - | 2,6 |
| А (активность) | 4 | 5 | 7 | 1 | - |
| Н (настроение) | 3 | 4 | 7 | 3 | - |
| **После прослушивания** | Функциональное состояние. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4,2 |
| С (самочувствие) | - | 1 | 1 | 3 | 12 |
| А (активность) | - | - | 2 | 9 | 6 |
| Н (настроение) | - | - | 2 | 5 | 10 |

**Таблица «Результаты исследования 5 «Б» (18 человек)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **До прослушивания** | **Функциональное состояние.** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **Интегральный коэффициент (И.К.)** |
| С (самочувствие) | 1 | 5 | 10 | 2 | - | 2 |
| А (активность) | 2 | 7 | 5 | 3 | 1 |
| Н (настроение) | 3 | 4 | 7 | 3 | - |
| **После прослушивания** | Функциональное состояние. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4,5 |
| С (самочувствие) | - | 1 | 3 | 6 | 9 |
| А (активность) | - | - | 2 | 2 | 13 |
| Н (настроение) | - | - | 2 | 9 | 6 |

**Таблица «Результаты исследования 6 «А» (19 человек)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **До прослушивания** | **Функциональное состояние.** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **Интегральный коэффициент (И.К.)** |
| С (самочувствие) | 2 | 4 | 12 | 1 | - | 2,5 |
| А (активность) | 3 | 5 | 6 | 5 | - |
| Н (настроение) | 4 | 5 | 5 | 4 | 1 |
| **После прослушивания** | Функциональное состояние. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4,4 |
| С (самочувствие) | - | 1 | 1 | 8 | 9 |
| А (активность) | - | - | 4 | 13 | 2 |
| Н (настроение) | - | - | 3 | 4 | 12 |

**Таблица «Результаты исследования 6 «Б» (15 человек)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **До прослушивания** | **Функциональное состояние.** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **Интегральный коэффициент (И.К.)** |
| С (самочувствие) | - | 5 | 9 | 1 | - | 3,5 |
| А (активность) | 1 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Н (настроение) | 1 | 4 | 5 | 4 | 1 |
| **После прослушивания** | Функциональное состояние. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4,5 |
| С (самочувствие) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| А (активность) | - | 1 | 4 | 4 | 6 |
| Н (настроение) | - | 1 | 2 | 3 | 9 |

**Таблица «Результаты исследования 7 «А» (12 человек)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **До прослушивания** | **Функциональное состояние.** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **Интегральный коэффициент (И.К.)** |
| С (самочувствие) | - | 2 | 5 | 4 | 1 | 2,8 |
| А (активность) | 1 | 2 | 6 | 3 | - |
| Н (настроение) | 1 | 3 | 5 | 2 | 1 |
| **После прослушивания** | Функциональное состояние. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4,1 |
| С (самочувствие) | - | - | 2 | 3 | 7 |
| А (активность) | - | - | 3 | 5 | 4 |
| Н (настроение) | - | - | 2 | 2 | 8 |

**Таблица «Результаты исследования 7 «Б» (13 человек)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **До прослушивания** | **Функциональное состояние.** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **Интегральный коэффициент (И.К.)** |
| С (самочувствие) | - | 4 | 6 | 2 | 1 | 3,0 |
| А (активность) | 1 | 3 | 4 | 4 | 1 |
| Н (настроение) | 2 | 2 | 5 | 3 | 1 |
| **После прослушивания** | Функциональное состояние. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4,2 |
| С (самочувствие) | - | 1 | 1 | 3 | 8 |
| А (активность) | - | - | 2 | 5 | 6 |
| Н (настроение) | - | 1 | 2 | 3 | 7 |

**Приложение №13**

**Приложение №14**

### Музыкально-ритмические упражнения:

*«Прогулка по сказочному лесу»* (Н. Римский-Корсаков. Ария Февронии из первого акта оперы «Сказание о невидимом граде Китеже»). Шаги в медленном темпе, представить вокруг себя красивый пейзаж, великолепную природу.

*«Праздничный марш»* (Н. Римский-Корсаков. Вступление к первому акту оперы «Сказка о царе Салтане»). Представить себя идущим на праздник в нарядной одежде. Идти уверенным шагом, спина прямая, голова приподнята.

*«Порхающая бабочка»* (А. Дворжак. «Юмореска»). Идти легким пружинистым шагом или приседать со взмахом рук, изображая бабочку.

*«Зеркало»* (в парах). Один делает произвольные ритмические движения, другой повторяет их в зеркальном отражении.

*«Делай, как я».* Дети повторяют произвольные движения, которые выполняет ведущий. Каждый ребенок должен побывать в роли ведущего, показывая разные движения.

*«Вечное движение».* Групповая композиция, исполняемая под современную танцевальную музыку. Каждый ребенок придумывает собственное оригинальное движение.

*«Стоп-кадр».* Дети исполняют произвольный танец, во время которого внезапно дается команда: «Стоп!» Следует замереть, проанализировать свое мышечное состояние и подумать, какое внутреннее состояние оно могло бы выражать. Повторяющиеся позы говорят о бедном репертуаре физических движений и скудости эмоций.

**Приложение № 15**

**Таблица № 1**   **Разучивание и исполнение песенного репертуара:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название произведения** | **Автор** | **Источник информации** | **Характер** | **Инструменты** | **Мои музыкальные впечатления** |
| «Уж ты, сад» | Русская народная песня | Исполняем в классе хором | Мелодичный | Ямаха | Мне эта песня не понравилась, т.к. я не люблю мелодичную музыку. |

### 5-е классы:

|  |  |
| --- | --- |
| Количество учащихся - 35 | |
| Песня не понравилась: | Песня понравилась: |
| 26 | 9 |

При повторном исполнении песни, но добавляем просмотр презентации , видеофильм, релаксацию, ритмические движения, логоритмику, деление по голосам или выбором солистов музыкальное впечатления учащихся кардинально меняются следующим образом:

**Таблица № 2. Повторное разучивание и исполнение песенного репертуара:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название произведения** | **Автор** | **Источник информации** | **Характер** | **Инструменты** | **Мои музыкальные впечатления** |
| «Уж ты, сад» | Русская народная песня | Исполняем в хороводе | мелодичный | Ямаха и русские народные инструменты | Мне эта песня понравилась, т.к. я люблю мелодичную музыку. |

**При повторном исполнении:**

|  |  |
| --- | --- |
| Количество учащихся - 35 | |
| Песня не понравилась: | Песня понравилась: |
| 8 | 27 |

**Данные по разучиванию можно отобразить следующим образом:**

**Таблица №1,2 по разучиванию и исполнению песенного репертуара : :**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7 класс (25уч)** | | **6 класс (35уч)** | | **5 класс (35уч)** | |
|  | **Музыка не понравилась** | **Музыка понравилась** | **Песня не понравилась** | **Песня**  **понравилась** | **Песня не понравилась** | **Песня понравилась** |
| **Слушание в оригинале** | 20 | 5 | 26 | 9 | 26 | 9 |
| **Повторное слушание** | 8 | 17 | 8 | 27 | 8 | 27 |

### На основе этих данных можно подвести следующие итоги:

**Приложение № 16**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название нетрадиционного урока** | **Класс** | **Название мероприятия** |
| 1. Урок-обряд | 5 -7 класс | «Посиделки» |
|  | 3-5 класс | «На крыльях весну принесли» |
|  | 1-7 класс | «Масленица» |
|  | 1-8 класс | «Весна красна» |
|  | 1-8 класс | «Колядки» |
|  | 1-4 класс | «Гори, гори ясно, чтобы не погасло!» |
| 2.Урок-концерт | 1-9 класс | День учителя |
|  | 1-9 класс | День матери |
|  | 1-9 класс | Праздник школы |
|  | 1-9 класс | 8 марта |
| 3. Урок-праздник | 2-7 класс | «Праздник Осени» |
|  | 1-7 класс | «Осенины» |
|  | 1-7 класс | «Капустные вечорки» |
|  | 1-4 класс | «Мир композитора» |
| 4.Урок-путешествие | 1-5 классы | «Путешествие в королевство музыки» |
|  | 3 -6 классы | «Путешествие в волшебные звуки музыки» |
|  | 1-7 класс | «Путешествие в мир музыки» |
|  | 1-19 класс | «Путешествие в страну здоровья» |

**Приложение № 17**

**Анализ заболеваемости учащихся школы.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды заболеваний** | **2010г.** | **2011г.** | **2012г.** | **2013г.** | **2014г.** |
| Понижение остроты зрения | 11,8 % | 9,6 % | 8,7 % | 8,7 % | 8,6 % |
| Нарушения осанки | 6 % | 10,3 % | 6,3 % | 4,8 % | 4,8 % |
| Заболевания органов пищеварения | 3,4 % | 2,9 % | 2,3 % | 2,2 % | 2,4 % |
| Заболевания органов дыхания | 5,6 % | 5,3 % | 5,5 % | 5,5 % | 5,5 % |
| Заболевания нервной системы | 4,8 % | 5,0 % | 4,6 % | 4,6 % | 4,4 % |

**Приложение № 18**

****

**Приложение № 19**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название мероприятия** | **Уровень** | **Результат** |
| «Алло, мы ищем таланты» | городской (2010 г.) | 1 место-солист |
|  |  | 2 место - вокальная группа |
|  |  | 3 место-хор |
| «Край, родной» | городской | 1 место - солист |
|  |  | 2 место - вокальная группа |
| Конкурс патриотической песни | районный | 1 место-хор  2 место - вокальная группа |
| «Алло, мы ищем таланты» | городской (2011 г.) | 1 место-хор |
|  |  | 2 место - вокальная группа |
| «Край, родной» | городской | 1 место - дуэт |
| Конкурс патриотической песни | районный | 1 место - вокальная группа |
| «Алло, мы ищем таланты» | городской (2012 г.) | 1 место-хор |
|  |  | 2 место - дуэт |
|  |  | 3 место - вокальная группа |
| «Край, родной» | городской | 2 место-хор |
| Конкурс патриотической песни | районный | 2 место - солист |
| «Алло, мы ищем таланты» | городской (2013 г.) | 1 место - трио |
|  |  | 2 место - солист |
| «Музыкальный калейдоскоп» (на иностранном языке) | районный | 1 место - вокальная группа |
| Конкурс патриотической песни | районный | 2 место - трио  3 ме5сто - хор |
| «Алло, мы ищем таланты» | городской (2014 г.) | 1 место - дуэт  2 место - вокальная группа |
| Конкурс патриотической песни |  | 1 место-солист  2 место-  вокальная группа  3 место - дуэт |

**Приложение 20.**

****

****

**Приложение № 21**

**Приложение 24**

**Презентация опыта работы учителя музыки МКОУ Курловской СОШ №1**

**Заботкиной О.Е.в рамках ОЭР по теме**

**«Укрепление социального здоровья учащихся как предмет педагогического проектирования» за период 2009-2014 учебный год.**

***Конференции:***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Презентация** | **Авторы** | **Конференции** | **Форма** | **Уровень** |
| 1. | Учитель цифрового века | Заботкина О.Е | «Учитель цифрового века | Диплом за активное применение в работе современных информационных технологий, эффективное использование цыфровых предметно-методических материалов, представленных в рамках проекта в 2013г.;2014 г.;2015г. | Всероссийский |
| 2. | Всероссийская научно-практическая конференция | Заботкина О.Е | Теоретические и методические проблемы современного образования в России | Сертификат  участника  2015 г. | Всероссийский |
| 3-4. | Межрегиональная конференция | Заботкина О.Е | Проблемы и перспективы развития гуманитарного образования в современной России | Сертификат  участника  2013 г;2014г. | Межрегиональный |
| 5. | Межрегиональная конференция | Заботкина О.Е | Образовательные технологии в школе 21 века | Сертификат участника  2015 год | Межрегиональный |

***Семинары:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Название семинара** | **Участник** | **Уровень** |
| 1. | Семинар для директоров школ и руководителей МО начальных классов  выступление по теме «Организация внеурочной деятельности учащихся школы 1 ступени по формированию и укреплению ЗОЖ». | Заботкина О.Е | Муниципальный |
| 2. | Семинар «Проектирование здоровьесберегающей среды школьников как условие личностного развития учащихся» | Заботкина О.Е | Муниципальный |
| 3. | Провела педагогический практикум - моделирование для заместителей директоров школ района по ВР «Дни здоровья в школе» | Заботкина О.Е | Муниципальный |

***Конкурсы:***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Презентация** | **Авторы** | **Конференции, семинары** | **Форма** | **Уровень** |
| 1. | III Всероссийский сетевой конкурс | Заботкина О.Е | Профессиональный успех 21 века | Программа дополнительного образования детей(10-14 лет).  **«**Организация внеурочной деятельности учащихсяна уроках музыки». | Всероссийский  Диплом участника |
| 2. | Конкурс  «Патриоты Отечества» | Коллектив педагогов МКОУ СОШ №1 | Патриоты Отечества | Представление материалов | Муниципальный  Почётная грамота лауреата |
| 3. | Конкурс добровольческих проектов | Коллектив педагогов МКОУ СОШ №1 | Важное дело | Представление материалов | Региональный  Диплом лауреата |
| 4. | Конкурс | Коллектив педагогов МКОУ СОШ №1 | Школа безопасности | Представление материалов | Муниципальный  1 место |
| 4. | Областной конкурс проектов по профилактике правонарушений среди молодёжи в 2013 году | Рощина Н.В.  Заботкина О.Е. | Рощина Н.В.  Заботкина О.Е. | Проект «Спортивная площадка» | Региональный  (участник) |
| 5. | Первый областной профессиональный конкурс | Заботкина О.Е. | «Встречи с искусством-2012» | Программа внеурочной деятельности «Поющие голоса» | Региональный  (участник сертификат) |
| 6. | Районный конкурс педагогического мастерства | Заботкина О.Е. | Учитель года 2013 | Выступление «Здоровьесберегающее пространство уроков музыки» | Муниципальный  лауреат |

***Публикации*:** *(см. приложение 25)*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-2  3. | **Научно-практическая конференция**  **«Проблемы и перспективы развития гуманитарного образования в современной России» 2013год; 2015 год**  **«Здоровьесбережение как неотъемлемый компонент современной образовательной среды» 2015 год** | Заботкина О.Е.  Заботкина О.Е  Потапова Т.Б.  Заботкина О.Е  Потапова Т.Б. | 1.«Здоровьесберегающее пространство на уроках музыки»  2. «Основы здоровьесберегающих технологий в условиях ведения новых образовательных стандартов на уроках музыки и литературы»  3. Музыкотерапия как здоровьесберегающая технология на уроках литературы и музыки» | Статья в сборнике по итогам конференции.  Сборник «Проблемы и перспективы развития гуманитарного образования в современной России»  Составитель О.Е.Морозова, кандидат филосовских наук,  ГАОУДПО ВО «Владимирский институт повышения квалификации работников образования им.Л.И.Новиковой», Владимир 2013 г.  Статья в сборнике по итогам конференции. Сборник «Теоретические и методические проблемы современного образования в России»  Учебно-методический центр Pedagog.PRO  Стерлитамак 2015 год | Региональный  Региональный  Всероссийский |

***Обобщение опыта:***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.Конкурс**  **«Учитель года -2013»**  **2.Приказ управления образования №545 от 05.12.2014 года** | Заботкина О.Е.  Заботкина О.Е. | Здоровьесберегающее пространство на уроках музыки  Здоровьесберегающее пространство на уроках музыки | Лауреат  Опыт обобщен в 2014-2015 учебном году | Муниципальный  Муниципальный |

***Распространение опыта:***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.Районный семинар** | Педагоги МКОУ Курловская СОШ №1  (Заботкина О.Е.) | Научное общество учащихся в школе – старт в науку | Мастер классы | Муниципальный |
| **2.Районный семинар учителей музыки** | Заботкина О.Е. | «Здоровьесберегающее пространство уроков музыки» | Мастер класс | Муниципальный |
| **3. Сайт Фестиваль педагогических идей** | Заботкина О.Е. | Распространение опыта: | <http://festival.1september.ru/authors/230-798-117> | Всероссийский  Диплом |

***Размещены материалы на сайтах:***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Мини-сайт | Уроки музыки, внеклассные мероприятия | <http://nsportal.ru/zabotkina-olga-evgenena> |  |
| 2. | Сайт Фестиваль педагогических идей | Уроки музыки, внеклассные мероприятия | <http://festival.1september.ru/authors/230-798-117> | Всероссийский  Диплом |
| ***3.*** | Открытый класс | Уроки музыки, внеклассные мероприятия | <http://www.openclass.ru/lessons/176573> |  |
| ***4.*** | Социальная сеть педагогических работников | Уроки музыки, внеклассные мероприятия | <http://nsportal.ru> |  |

***Курсы:***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Курсы повышения квалификации учителей музыки | 2011 год | 108 часов | ВИПКРО |
| 2. | Системно-деятельный подход как основа реализации стандартов нового поколения | 2013 год | 36 часов | ВИПКРО |
| 3. | Ведущие идеи гуманизации современного образования | 2014 год | 36 часов | ВИПКРО |

**ПРИКАЗ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| \_\_\_05.12.2014\_\_\_\_ |  | | №\_545-р\_\_ |
| **Об итогах обобщения инновационного опыта педагогических работников общеобразовательных учреждений Гусь-Хрустального района в 2014-2015 учебном году** | |

В соответствии с Положением об изучении, обобщении и распространении инновационного опыта педагогических работников образовательных организаций Гусь-Хрустального района, утвержденного приказом управления образования администрации района от 31.03 2011 № 105-р и планом работы управления образования на 2014-2015 учебный год

**приказываю:**

1. Утвердить список адресов инновационного опыта педагогических работников образовательных организаций района, обобщенного на муниципальном уровне в 2014-2015 учебном году (далее инновационный опыт) (приложение 1).

2. МКУ «Центр обеспечения деятельности ОУ района»:

2.1. Организовать работу по распространению инновационного опыта в образовательных организациях;

2.2. Разместить материалы инновационного опыта на сайтах районных методических объединений.

3. Руководителям районных методических объединений:

3.1.Осуществлять контроль за работой по распространению инновационного опыта.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на директора МКУ «Центр обеспечения деятельности ОУ района».

Начальник управления Д.Ю. Борзенко

Приложение 1

к приказу управления образования

от\_05.12.2014 №\_545 -р\_\_\_\_\_

Список

адресов инновационного опыта педагогических работников образовательных учреждений района, обобщенного на муниципальном уровне

в 2014-2015 учебном году

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема инновационного опыта | ФИО автора, должность | Адрес размещения  (ОУ) |
| 1 | «Комплексный анализ текста на уроках русского языка как средство формирования языковой компетенции учащихся» | Русакова А.Н. – учитель русского языка и литературы | МКОУ Тащиловская СОШ |
| 2 | «Формирование коммуникативной компетенции учащихся через работу с текстом на уроках русского языка и литературы» | Иванова У.В. - учитель русского языка и литературы | МКОУ Золотковская СОШ |
| 3 | «Интегрированная программа музыкально-эстетической направленности «Соловушки» как средство развития познавательной активности младшего школьника во внеурочной деятельности» | Малышева С.В. - учитель начальных классов | МКОУ Григорьевская СОШ |
| 4 | «Формирование учебно-познавательной компетенции через технологию системно - деятельностного подхода младших школьников в урочной и внеурочной деятельности». | Борисова Е. Г- учитель начальных классов | МКОУ Григорьевская СОШ |
| 5 | «Формирование учебной мотивации младших школьников через использование средств ИКТ». | Краснова В.И. – учитель начальных классов | МКОУ Григорьевская СОШ |
| 6. | «Развитие орфографической зоркости на уроках русского языка в начальных классах через систему упражнений». | Бражкина Т.В. - учитель начальных классов | МКОУ Золотковская ООШ |
| 7 | «Формирование моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей у учащихся начальной школы через работу с русской народной сказкой». | Волкова Н.В. - учитель начальных классов | МКОУ Курловская СОШ №1 |
| 8 | «Формирование познавательного интереса младших школьников к изучению русского языка через систему занимательных игр». | Богданова С.В. - учитель начальных классов | МКОУ Уляхинская ООШ |
| 9 | «Воспитание духовно-нравственных качеств личности учащихся 4-5 классов через изучение курса ОРКСЭ». | Почелова С.С. - учитель начальных классов | МБОУ Уршельская СОШ |
| 10 | «Формирование учебно-познавательной компетенции учащихся через технологию системно-деятельностного подхода в обучении географии». | Юрманова И.В. - учитель географии | МКОУ Григорьевская СОШ |
| 11 | «Декоративно-прикладное творчество, как средство формирования основ духовно-нравственного, эстетического воспитания школьников» | Борданова О.В. - учитель технологии | МКОУ Курловская СОШ №1 |
| 12 | « Совершенствование профессиональной подготовки учащихся через проведение традиционных и современных технологий обучения». | Пичушкин Г.Г. – учитель технологии | МКОУ Демидовская СОШ |
| 13 | «Развитие учебно-познавательной компетенции учащихся средней школы через формирование универсальных учебных действий на уроках физики и во внеурочной деятельности». | Шилова О.В. – учитель физики | МКОУ Семеновская СОШ |
| 14 | «Формирование и развитие регулятивных УУД через использование приемов алгоритмического метода в обучении иностранным языкам». | Севрунова Г.В. – учитель немецкого языка | МКОУ Василевская ООШ |
| 15 | **«Здоровьесберегающее пространство на уроках музыки»** | **Заботкина О.Е. – учитель музыки** | **МКОУ Курловская СОШ №1** |