

АРТ – ТЕРАПИЯ НА УРОКАХ МУЗЫКИ

Силкина С.О.
учитель МБОУ «Средняя школа
№10»





Одна из основных задач уроков музыки – снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально – энергетический тонус учащихся.





В переводе с греческого языка слово «терапия» - «забота, лечение и уход», а слово «арт» переводится как «искусство». То есть, в буквальном смысле, словосочетание «арт-терапия» означает «лечение искусством».





Исследуя природу музыкальной психотерапии и обобщая данные разных школ и направлений, В.И. Петрушин выделяет следующие возможности применения музыки в психотерапевтических целях:

- - эстетизация и гармонизация школьной среды;
- - содействие развитию коммуникативных актов;
- - развитие творческого воображения и фантазии;
- - релаксация психологического тонуса;
- - расширение и развитие эмоциональной сферы;
- - развитие чувства коллективизма;
- - развитие эстетических потребностей.





Все обозначенные направления могут внедряться в процесс музыкального образования, оказывая благотворное влияние на развитие личности ребёнка, на установление комфортного психологического климата на уроках музыки через применение арт-терапевтических методов работы.



В России в области музыкальной терапии наиболее известны исследования Л. С. Брусиловского, В. И. Петрушина, М. Л. Лазарева и др. В работы этих и некоторых других авторов входят конкретные музыкально-терапевтические упражнения, рекомендуемые для занятий с детьми не только с целью лечения, но и для профилактики психосоматических заболеваний. Помимо этих упражнений в свою работу также можно включить музыкально-терапевтические упражнения, разработанные для детей в смежных с арт-терапевтической практикой областях. Речь идёт, прежде всего, о сказкотерапии (И.В. Вачков, Т.Д. Зинкевич, А.М. Михайлов), фольклорной терапии (Л.Д. Назаров), а также светоцветотерапии и терапии средствами изобразительного искусства (Л.Д. Лебедева), терапии творческим самовыражением (М.Е. Бурно), дыхательной терапии (А.Н. Стрельникова), в которых музыка и различные элементы музыкальной деятельности используются обычно в интеграции с другими видами искусства.



Классификация арттерапевтических методов



Музыкальная терапия

- слушание музыки,
- восприятие музыки,
- музицирование,
- вокальная терапия,
- дыхательная терапия,
- музыкально-творческая деятельность,
- формулы музыкального самовнушения



Фольклорная терапия



- художественно-творческая деятельность,
- коллективное творчество,
- импровизация



Сказкотерапия



- **музыкальные образы сказочных героев,**
- **сказочные темы и сюжеты в музыке,**



Танцевально-двигательная терапия



- движения под музыку,
- пластическая импровизация,
- танцы



Цветотерапия и терапия изобразительным искусством



- цвет, его влияние на самочувствие,
- разноцветные физкультминутки,
- произведения изобразительного искусства (сенсбилизация, синестезия)



Драматерапия

- **инсценирование песен,**
- **постановка музыкальных спектаклей**



Заключение



- - музыкальная терапия регулирует и развивает эмоциональную сферу личности;
- - вокалотерапия важна для психического формирования детского организма. Работа со звуком, ритмом, дыханием интервалами, насыщение песни эмоционально-выразительной, образной стороны, подводит не только к качественному и техническому исполнению песен, но и формирует, корректирует личность человека;
- - дыхательная терапия позволяет оказывать общеукрепляющее воздействие на организм человека, повышать уровень концентрации внимания и успеваемости, снизить заболеваемость, обучить произвольной регуляции функциями организма с целью профилактики неблагоприятных последствий стресса и гиподинамии;
- - музыкально-творческая деятельность является залогом устойчивости человека в самых стрессовых ситуациях, занимаясь творчеством, человек творит не только музыку, а, прежде всего, себя;
- формулы музыкального самовнушения формируют в учащемся оптимистическое и жизнеутверждающее мировоззрение;
- - цветотерапия положительно влияет на состояние организма, корректирует имеющиеся отклонения в его физическом здоровье, расширяет влияние на эмоциональную сферу;
- - фольклорная терапия регулирует межличностное общение в классе, раскрывает творческие способности личности;
- - сказкотерапия обладает эффективным психотерапевтическим, воспитательным и развивающим средством, т.к. сказка так же многогранна, как и жизнь;
- - танцевально-двигательная терапия является залогом здоровой психики, влияет на эмоциональное состояние человека;
- - драматерапия эффективно способствует выявлению и регулированию межличностных отношений в классе, даёт возможность ребёнку взглянуть со стороны на свои поступки и отношения с людьми и преодолеть реальные



Возможности уроков музыки в условиях реализации ФГОС НОО, достаточно уникальны. Это связано с тем, что использование современных методов и форм арт-терапии на уроках музыки способствует не только сохранению всех видов здоровья учащихся, но и повышению эффективности урока. В связи с чем, задача каждого учителя музыки заключается в том, чтобы помочь каждому ученику развить свои способности, а также помочь укреплению и сохранению его здоровья.



Список используемой литературы

- 1.Алексеева Л.Н. Музыкальная азбука. 1 кл. – М., 1997
- 2.Аметова Л.А. Педагогическая технология использования арт-терапии в начальной школе / Л.А. Аметова. – Москва. 2003. – 557 с.
- 3. Абдуллин Э.Б., Николаева Е.В. Теория музыкального образования. – М.: «Академия», 2004
- 4. Абдуллин Э.Б.. Методологическая культура педагога-музыканта. – М.: «Академия», 2002.
- 5. Бакланова Т.И. Музыка /Программа. Методические рекомендации. Поурочные разработки/. – М.: «Астрель», 2005.
- 6. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. – М., 1989.
- 7. Заруба А. Музыкальное творчество учителей и учащихся. – М. «Искусство в школе» 2005 №6.
- 8. Зинкевич Т.Д., Михайлов А.М. Теория практика сказкотерапии. – СПб.: 1996.
- 9. Ковалько В.И.. Азбука физкультминуток. – М.: «Вако», 2005.
- 10.Лебедева Л.Д. Практика арттерапии. СПб., 2003.
- 11. Назарова Л.Д. Фольклорная арттерапия. – СПб., 2002.
- 12. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия: теория и практика. – М., «Владос». 2000.
- 13.Топчу Н.Д. Применение арттерапевтических методов на уроках музыки как средство самовыражения, саморазвития и самокоррекции учащихся.
- 14. Щетинии М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. – М.: Метафора, 2004.

