

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ПРОЦЕССЕ МУЗЫКАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ

Сила государства заключается в духовном и физическом здоровье народа. Обязательным условием полноценного становления личности является духовно-нравственное, психофизическое и социальное благополучие. В современном процессе образовательной деятельности возрастает роль формирования у обучающихся ценностного отношения к здоровью. Именно здоровье является тем ресурсом, который в дальнейшем позволит в полной мере реализовать жизненные цели и повлияет на качество будущей жизни.

Проблемы общества многократно проецируются на образовательную среду, которая становится участником и инициатором процесса сохранения и сбережения здоровья детей. Следует перечислить факторы, тормозящие этот важный аспект:

- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;

- инновационное развитие образовательной системы, сопровождающееся повышенными требованиями к участникам образовательного процесса и вызывающее интеллектуальное перенапряжение, неустойчивость эмоционально-волевой сферы личности;

- малое количество специальных направлений, форм и методов здоровьесберегающей деятельности, особенно в области полноценного музыкального, художественного, трудового, физического воспитания;

- недостаточный уровень разработанности технологий актуализации здоровьесозидающего потенциала личности, обеспечивающих сохранение оптимального функционального состояния организма, устойчивого уровня работоспособности учащихся;

- недостаточная готовность педагогов по вопросам охраны и укрепления здоровья детей, созданию условий для формирования здоровья, развитию у них устойчивых интересов, ценностных ориентаций, мотиваций и установок на самостоятельные занятия в данной сфере.

Здоровьесбережение - это система мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса. Одним из главных направлений является создание здорового психологического климата на уроках.

Музыкальное искусство наряду с выполнением воспитательно-эстетических функций, обладает мощным оздоровительно-развивающим потенциалом. Слушание музыкальных произведений на уроках обладает большой силой эмоционального воздействия на ребенка, поэтому играет огромную роль в воспитании здорового подрастающего поколения. Звуки несут огромную информацию для каждого человека отдельно. Классические композиции снижают уровень содержания в крови стрессовых гормонов,

ускоряют процесс лечения различных заболеваний. Аккорды в виде терций и тонических трезвучий отвечают за положительные эмоции.

О целебных свойствах музыки было известно издавна. Одним из тех, кто первым научно объяснил целебный эффект музыки, был Пифагор, утверждавший, что музыка подчиняется высшему закону (математике) и вследствие этого восстанавливает в организме человека гармонию. Платон считал музыку главным средством для развития гармоничной личности, а Аристотель утверждал, что с помощью музыки можно влиять на характер человека. Музыка стимулирует выработку гормонов, ответственных за эмоциональное состояние человека, в том числе и те, которые связаны с ощущением вдохновения и душевного покоя. Музыкальная мелодия представляет собой особое сочетание звуковых волн, входящих в резонанс с каждой клеткой нашего тела. Причем это происходит не, только с теми, кого природа наградила слухом: человеческий организм устроен так, что он воспринимает звуковые волны внутренними органами, кожей и даже скелетом.

Современными учеными доказан тот факт, что посредством музыки можно влиять на интеллектуальное развитие, ускоряя рост клеток, отвечающих за интеллект человека, а также воздействовать на эмоциональное самочувствие человека. Бессмертные музыкальные произведения В. Моцарта, Л. Бетховена, Ф. Шуберта, П. Чайковского способны активизировать энергетические процессы организма и направлять их на его физическое выздоровление. И строго научно доказано, что тяжелый рок отрицательно воздействует на все живое. Он подавляет рост культурных растений, вызывает расстройства физиологии животных. Лучше всего на организм человека влияет музыка В.А. Моцарта. Младенцы, слушающие Моцарта, успокаиваются, школьники лучше усваивают учебный материал, а взрослые становятся более красноречивыми. Нейробиолог Гордон Шоу после ряда экспериментов утверждает, что музыка Моцарта мобилизует возможности человеческого мозга. Музыка влияет на человека через ритм. Все функции организма подчинены ему: ритмично бьется сердце, дышат легкие, выполняются двигательные функции.

Занятия коллективным пением и сольным вокалом способствуют развитию дыхательного аппарата, мобилизуют работу нервной системы. Не зря говорят: «Школа пения - школа дыхания». От работы органов дыхания зависят качество голоса, его сила. Поскольку певческое дыхание представляет собой своеобразный массаж внутренних органов, то системное его использование благоприятно влияет на физическое здоровье ребенка.

В вокальной педагогике используется несколько авторских методик, направленных на развитие и совершенствование певческого голоса. С помощью методики А. Н. Стрельниковой, автора ряда дыхательных упражнений, можно предупредить появление или преодолеть такие болезни как бронхиальная астма, пневмония, болезнь сердца, сильное заикание.

Устойчивый положительный результат, проверенный временем, даёт использование «Многоуровневой обучающей программы (педагогической

технологии)», состоящей из шести уровней Емельянова В.В., изложенной в его книге «Развитие голоса. Координация и тренинг».

Основные принципы метода

1. Первый принцип состоит в рассмотрении трех уровней голосовой активности: доречевого, речевого и певческого.

2. Второй принцип - формирование сложного певческого двигательного навыка на операционном уровне – в технологическом, виде может быть постепенно сформирован путем синтеза элементарных операций.

3. Третьим принципом будем считать соотношение управления и регуляции.

4. Четвертый принцип - принцип однородных действий при обучении пению - заключается в многократном выполнении простейших операций, в ходе которых голосовой аппарат как саморегулирующаяся система автоматически находит оптимум, одновременно тренируя соответствующие мышечные системы.

5. Принцип наблюдаемости - визуальной и осязательной.

6. Принцип самоимитации: повторение не чужого звука, воспринимаемого только слухом, а своего, со всем комплексом вокально-телесных ощущений (вибро-, баро- и проприорецепция).

7. Принцип эстетического негативизма.

Система взглядов, метод и школа, созданные В.В. Емельяновым, работают на всех уровнях - от детского сада до консерваторий и оперных театров.

Использование здоровьесберегающих технологий на уроке музыки имеет оздоровительный эффект не только для обучающихся, но и для педагога, который испытывает на себе их положительное влияние. Музыкальное восприятие лучших образцов классической музыки благотворно влияет на умственные и психические процессы подрастающего поколения.

Современный педагогический процесс направлен на сбережение здоровья, формирование у учащихся навыков здорового образа жизни. Следует напомнить, что и сам педагог должен стать примером для подражания.

ЛИТЕРАТУРА

1.Абдуллина, С.В., Здоровьесбережение в школе: опыт совершенствования учебно-воспитательного процесса / С.В. Абдуллина, А.Т. Тутатчиков [Текст] / Вестн. Ин-та развития образования и воспитания подрастающего поколения при Челяб.гос.пед.ун-те.-2003.-№16.-С.123-127.

2. Анализ проведения урока с позиции здоровьесбережения [Электронный ресурс] - Режим доступа: [http:// www.rostobr.ru](http://www.rostobr.ru)(дата обращения: 11.10.2014 - 5.11.2014).

3. Амосова, Т., Дыхательная гимнастика по Стрельниковой/Т. Амосова [Текст]/ -М.: РИПОЛ Классик, 2008.-50с.
4. Баль, Л.В., Педагогу о здоровом образе жизни детей: кн. для учителя/Л.В. Баль, С.В. Барканов, С.А. Горбатенко [Текст] / Л.В. Баль. - М.: Просвещение, 2005. - 192с.
5. Емельянов, В.В., Фонопедический метод развития голоса. Координация и тренинг/ В.В. Емельянов [Текст] /- С-Пт.: Лань 2007. -192с.
6. Казакова, Т.Н., Технологии здоровьесбережения в образовательном учреждении [Текст]: методическое пособие / Т.Н.Казакова [Текст] / Т.Н. Казакова. - М.: Чистые пруды, 2007. - 32с.
7. Степанова, М.И., Семь советов врача о том, что надо и чего не надо делать в каникулы [Текст] / М.И. Степанова / Образование. -2004.-№7.-С.21-24
8. Формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и духовную безопасность личности [Текст]. - М.: ООО Новое образование, 2012. - 116 с.