

**Применение элементов
арт-терапии на уроках
музыки**



Арт-терапевтические приёмы, применяемые на уроках музыки, не только сохраняют здоровье детей, но и помогают развивать творческую свободу, полёт фантазии, пробуждают процессы воображения и представления. Происходит осознание детьми самого себя, своего внутреннего мира. И неправда, что кто-то не умеет петь, или у кого-то нет слуха. Каждый ребёнок хоть немного может рисовать или лепить из пластилина. Все эти способности можно и нужно развивать.

Рисование, особенно под музыку, помогает осмыслить и привести к гармоническому состоянию свой внутренний мир. Это один из доступных способов гармонизации личности, снятия эмоционального напряжения, не только в настоящем, но и в будущем.

Под **арт-терапией** понимают использование всех видов искусств.

Это метод развития и изменения сознательных и бессознательных сторон психики личности посредством разных форм и видов искусства.

Формы терапии:

- музыкотерапия
- вокалотерапия
- фольклорная арттерапия
- ритмотерапия
- улыбкатерапия

Музыкотерапия - контролируемое использование звуков и музыки в психокоррекции человека, представляющая собой деятельность, включающую воспроизведение, фантазирование и импровизацию с помощью человеческого голоса и выбранных музыкальных инструментов или прослушивание специально подобранных музыкальных произведений

Слушание музыки

Цель слушания - расширение переживаний и формирование мировоззрения школьника. Внимательно слушая музыку, человек как бы расшифровывает чувства и мысли, заложенные в музыкальное произведение. Предлагаемые в учебных программах произведения, как правило, являются частью «золотого фонда» мирового музыкального искусства и несут в себе положительную психотерапевтическую нагрузку.

В восприятии и переживании лучших образцов классического, современного и фольклорного искусства соединяются **эстетотерапия** (лечение красотой) и **аретотерапия** (лечение идеалами).

Слушанию на уроке уделяется довольно много времени. Но большинство современных детей не может надолго сосредоточиться на музыкальном произведении. Следовательно, перед учителем стоит задача: **подбор произведения, соответствующего уровню музыкального развития класса.**

Для активизации восприятия перед слушанием **ставится определённая задача.** Это может быть и определение количества частей в произведении, и обозначение вступления определённой темы жестом, и сочинение мини-рассказа и т. д.



I этап. Слушание музыки.

Приглашаем детей к встрече с прекрасной музыкой следующими словами:

"Сегодня мы отправимся в гости и познакомимся с волшебной музыкой. Музыку мы будем сначала слушать, а затем на листе бумаги красками и восковыми мелками будем изображать свои ощущения".

Ставим сначала небольшое произведение (2-3 минуты).

Прежде чем слушать музыку, скажем о том, чтобы во время звучания произведения он старался представить какие-то картины, образы, каких-то персонажей - словом, всё то, что он увидит и почувствует.



II этап. Изображение представленного.

Музыку можно слушать как с закрытыми, так и с открытыми глазами. Если дети захотят рассказать то, что они увидели во время звучания. Пусть они это сделают. Возможно, сначала они захотят нарисовать свои ощущения. Мелкие объекты и образы лучше нарисовать восковыми карандашами, а затем большой беличьей кистью прокладывать цветовые ощущения от музыки. Иногда это могут быть абстрактные очертания и образы. **Главное, чтобы дети научились ощущать музыку**, а затем передавать свои чувства на бумаге. В завершение предоставить детям возможность высказаться.

После того как дети всё завершили, обязательно сказать, как называется музыкальное произведение, и кто его написал. Лучше делать это в завершении занятия, чтобы слова учителя никоим образом не повлияли на чувства и ощущения детей.





Вокалотерапия

Пение – уникальная дыхательная гимнастика, в которой учитывается все.

Дыхание - основа жизни, так как оно может усилить естественную способность к самоизлечению.

За счёт дыхания животом исчезают естественным путём такие болезни как гипертония, заболевания печени, почек, желудка, лёгких и многие другие психические заболевания.

Известно, что только 20% производимого человеком звука направляется во внешнее пространство. Остальная часть вибраций охватывает пространство внутреннее, вызывая резонирование органов и тканей.

Распевание, пение - формы работы, связанные с дыханием. Как известно, певческое дыхание, как и дыхание во время игры на свирели, способствует массажу внутренних органов и обогащению мозга кислородом. А также происходит улучшение кровообращения во всём теле.

Перед распеванием дети обычно выполняют несколько упражнений по системе А.Стрельниковой. Во время работы над исполняемыми произведениями длительность периода между вдохом и выдохом обычно регулируется при помощи фразировки.

Таким образом, **решается одновременно две задачи: исполнительская и здоровьесберегающая.**

ВОКАЛОТЕРАПИЯ



ГОЛОС – это уникальный музыкальный инструмент, данный человеку самой Природой. **Научившись выразить свое состояние голосом, человек получает эффективнейшее средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения.**

ВОКАЛОТЕРАПИЯ

- 1.Благотворно влияет на работу почек, желез внутренней секреции;
- 2.Массирует гортань, щитовидную железу;
- 3.Влияет на работу сердца;
- 4.Высоко-вокальные звуки благотворно воздействуют на повышение иммунитета человека;
- 5.Пение помогает человеку развивать грамотное письмо, воздействуя на подкорку головного мозга.



При совместном пении (в хоре), на какой-то отрезок времени раскрываются границы каждой человеческой души.

Действие пения на человека еще в древности использовалось у многих народов для борьбы с самыми разнообразными недугами ;

К примеру, В Древнем Египте с помощью хорового пения лечили от бессонницы.

В Древней Греции пение как специфическое средство для исцеления некоторых видов бешенства, Аристотель и Пифагор рекомендовали пение при лечении душевных болезней и помешательства.



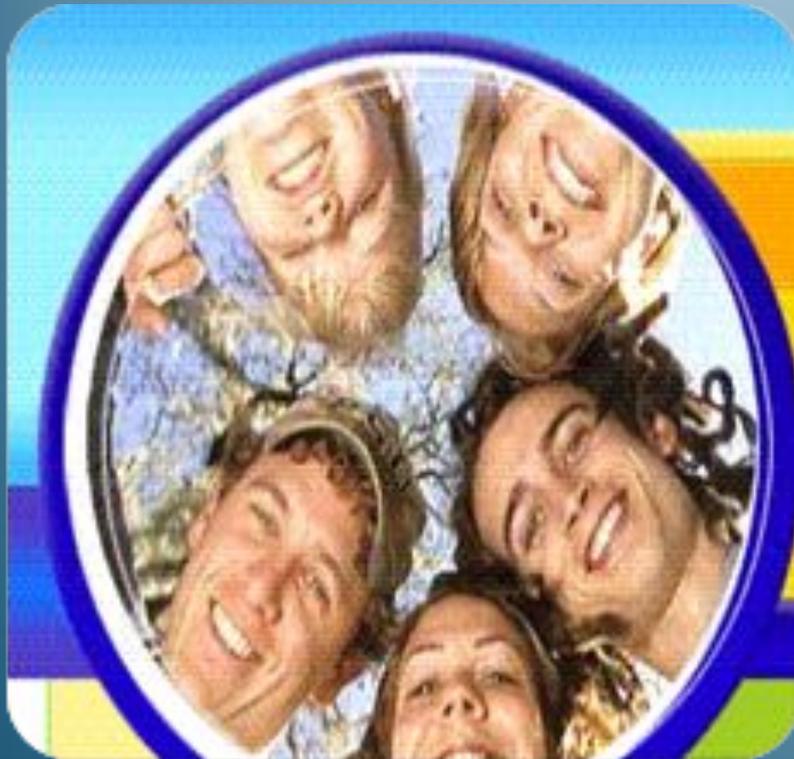
Вывод

Сила, которая заложена в музыке, способна влиять на физиологические процессы организма как в двигательной, так и в вегетативной системе ребёнка. Если музыка доставляет удовольствие, то сердечно-сосудистая система реагирует следующим образом: замедляется пульс, снижается артериальное давление, расширяются кровеносные сосуды. Если музыка неприятна, то сердцебиение учащается, поднимается давление. Яркая, ритмичная музыка вызывает у детей непроизвольное движение в такт рукой или головой. Неосознанные движения могут быть совершенно разнообразными.

Музыка способна пробуждать в ребёнке богатые внутренние зрительные образы, вызывать сильные чувства. А в отдельных случаях даже обонятельные ощущения. Очень важны и актуальны сегодня музыкально-коррекционные занятия в сочетании с другими видами работы на уроке.

Музыкальные занятия способствуют развитию памяти, воображения, восприятия и речи. В целом музыка помогает ребёнку гармонично развиваться, обогащая его внутренний мир. Всё это формирует успешного и сильного человека.

Наш мир это зеркало, которое возвращает нам наше изображение



Улыбкотерапия.

Учитесь управлять своими эмоциями. Эмоции прямым образом воздействуют на ваше тело. Также они влияют на ум. А ваш ум, ваши мысли формируют вашу жизнь. *Если вы радуетесь - приходят в тонус все внутренние железы, вырабатываются гормоны, которые активизируют тело, придают быстроту уму и легкость решениям.* Эмоция тоски и печали делает тело тяжелым, притупляет реакции, замедляет ум. Страх парализует.



А вы
сегодня
улыбались?

Улыбнись, жизнь прекрасна)))