



**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
"Михайловская детская школа искусств"
(МАУДО Михайловская ДШИ)**

**Статья на тему:
«Использование здоровьесберегающих технологий
в работе с детским фольклорным коллективом»**

**Разработала: Кузнецова О.В.,
преподаватель
МАУДО Михайловская ДШИ**

г. Михайловск,
2024г.

В последнее время состояние здоровья учащихся вызывает особую тревогу. По статистике в России около 2/3 детей школьного возраста имеют различные заболевания. Неслучайно проблема здоровья обозначена в законе Российской Федерации «Об образовании»: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся; обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся; создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся. (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. От 24.04.2020) «Об образовании в Российской Федерации» Статья 41.Охрана здоровья обучающихся).

Термин «здоровье» в словаре Ожегова С.И. рассматривается как нормальная, правильная деятельность организма, его психическое благополучие. Перед преподавателем стоит задача не только научить и воспитать детей, но и сохранить их здоровье. Выполнять эти задачи помогают прочно вошедшие в образовательную среду современные здоровьесберегающие технологии.

Многие ученые и педагоги рассматривали понятие «здоровьесберегающие технологии, такие как Колесов Д.В., Сонькин В.Д., Слостени В.А., Смирнова Н.К. Здоровьесберегающие технологии – система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье ребенка.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – сохранить здоровье за период обучения в учреждении дополнительного образования.

Задача педагогов дополнительного образования и в частности преподавателей фольклорного ансамбля состоит создании условий для охраны и укрепления здоровья детей, внедрения здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс детской школы искусств.

Принципы здоровьесберегающих технологий:

учет возрастных и физиологических особенностей;

учет состояния здоровья учащегося при выборе форм, методов и средств обучения;

структурирование урока (вводная часть, основная и заключительная).

Известно, что музыка оказывает большое воздействие на организм. В. М. Бехтерев, И. М. Догель, И. Р. Тарханов выявили благотворное влияние музыки на центральную нервную систему, дыхание, кровообращение. И. В. Темкин исследовал вегетативные реакции организма в зависимости от характера музыки. И. Р. Тарханов изучил мелодии, приносящие радость и выявил, что после исполнения такой мелодии у человека

замедляется пульс, увеличивается сила сердечных сокращений, нормализуется артериальное давление.

Актуальность обращения именно к традиционной народной культуре очевидна, так как веками проверенные средства этнопедагогики весьма эффективны в воспитании современных детей.

Музыкальный фольклор – уникальная, самобытная культура наших предков – осознается как значительный фактор духовности, преемственности поколений, приобщения к национальным жизненным истокам.

Деятельность, строящаяся на принципах фольклорного творчества, развивает художественно-образное, ассоциативное мышление, фантазию ребенка, позволяет активизировать его самые разнообразные творческие проявления.

Программы по предмету «Фольклорный ансамбль» включают в себя большое многообразие видов музыкальной деятельности. Они рассчитаны на детей разного возраста и учитывают их психологические особенности. Благодаря коллективным урокам ребята учатся работать вместе в одном коллективе и эффективно взаимодействовать. На уроках преподаватель фольклорного ансамбля обращается к здоровьесберегающим технологиям, таким как: музыкотерапия, вокалотерапия, организация двигательной среды, ритмотерапия, улыбокотерапия, традиционные игры. Рассмотрим подробно каждую из них.

Термин «музыкотерапия» в переводе означает «исцеление, оздоровление музыкой». Среди разнообразных приемов главное место занимает метод импровизации. Особенно музыкальная импровизация проявляется при расшифровке, изучении и дальнейшем исполнении народных песенных образцов. Импровизация хорошо развивает способность к творчеству. Это главная особенность народного исполнителя. В результате коллективной деятельности участниками ансамбля создается творческий продукт. Это могут быть мелодии или сопровождения на народных, шумовых музыкальных инструментах. Взяв за пример инструментальную

импровизацию, мы можем опереться на методику «Шульверк» выдающегося австрийского композитора Карла Орфа. Композитор использовал для детского оркестра игру на элементарных ударных инструментах. На фольклорном ансамбле мы делаем все это с использованием шумовых, народных инструментов (ложки, трещетки, бубен, бубенцы, рубель). Благодаря этому у детей повышается уровень саморегуляции, расширяются коммуникативные навыки, улучшается музыкальный слух.

Первое и самое главное в занятиях хором, даже если учащийся пришел на урок впервые, должно быть дыхание. Ученику необходимо объяснить важность дыхания и

научить его правильно дышать. Сохранить и укрепить здоровье учеников можно с помощью дыхательной гимнастики.

Дыхательная гимнастика – система упражнений для дыхания, применяемых для профилактики и лечения некоторых болезней. Дыхательная гимнастика насыщает кислородом головной мозг и улучшает работу всех центров, а также способствует профилактике и лечению заболеваний дыхательной системы (бронхит, бронхиальная астма). Такое коррекционное и лечебное воздействие обеспечивается в процессе обучения правильному дыханию. Диафрагмальное дыхание наиболее физиологичное и положительно влияет на состояние организма человека. Так, на занятиях фольклорным ансамблем, я провожу с детьми различные упражнения дыхательной гимнастики, опираясь на упражнения по методике А.Н. Стрельниковой, а также методические рекомендации педагогов хорового сольного народного пения. Со временем, для своей работы, выбрала наиболее понятные и простые упражнения.

Упражнение 1

-встать прямо, руки положить на живот

-сделать активный короткий вдох носом так, чтобы стенка живота отодвинулась вперед

-спокойный выдох через нос

Упражнение 2

-сделать активный вдох носом. Следить за тем, чтобы не поднимались плечи и грудь

-выдыхать короткими сильными толчками через плотно сжатые губы (выдохов может быть три и более)

Упражнение 3

-сделать активный вдох носом

-выдыхать тонкой длинной струйкой воздух через рот. Губы не вялые, мышцы лица и челюсти не напрягать.

Пение воздействует на весь организм в целом и именно поэтому является универсальным средством лечения. Глава российской музыкотерапевтической школы С.Шушарджан, раскрывая механизмы вокалотерапии, отмечает, что в процессе правильного пения происходит стимуляция работы внутренних органов за счет активных движений грудной клетки, диафрагмы и мышц брюшного пресса. С точки зрения медицины пение – это гимнастика, которая положительно влияет на развитие грудной клетки. Правильный подбор дыхательных и вокальных упражнений

гарантирует нормальную работу сердечно - сосудистой системы. За счет нагрузки на диафрагму, межреберные мышцы и пресс происходит своеобразный массаж внутренних органов. Требования, предъявляемые к певческому голосу детей, должны быть строго согласованы с их возрастными и физиологическими особенностями. Голос указывает на здоровье человека. Известно, что обладатели яркого, сильного голоса имеют крепкое здоровье. Благодаря народному вокалу и фольклору происходит снятие внутреннего напряжения. Народное пение – отличное средство самовыражения. В процессе сольного и ансамблевого пения укрепляется певческий аппарат, развиваются правильное дыхание, певческая установка, осанка.

В народной песне важно все. Мимика и руки являются основными помощниками в исполнении. Движения выполняют функцию «свободы», помогают достичь эмоциональной разгрузки, снять умственное напряжение и усталость. Танец помогает учащимся быстро и легко контактировать друг с другом, а это также дает определенный психотерапевтический эффект. Занятие в младшей группе фольклорного ансамбля я начинаю с приветствия и различных традиционных сказок или игр, чтобы ребята раскрепостились, подвигались, заулыбались. Игра «Шла коза по лесу», где водящему нужно выбрать и взять за руки понравившегося ребенка и всем вместе выполнять простые упражнения под пение (прыгать, хлопать в ладоши, топать). Очень ярко ритмотерапия проявляется в песнях юга России. Знаменитый «пересек» это - вид традиционной пляски, в которой основная часть исполнителей отстукивает ровный ритм ногами, а на него накладывается более сложный ритмический рисунок, который пересекает один или пара человек.

Подвижные игры – незаменимое средство воспитания. Ведь она не представляет собой чего-то случайного и присутствует у всех народов и на всех стадиях культурного развития, а также у детенышей животных, что говорит о ее естественной биологической природе. В игре формируются, созревают и тренируются душевные и физические силы ребенка. Ловкость, пластика и грация движений, сила. Выносливость, умение перемещать себя в пространстве и ориентироваться в нем, мышечное чувство и координация – эти качества, характерные уровню физического развития, ребенок вырабатывает в игре. Есть игры, которые хорошо тренируют вестибулярный аппарат, развивают чувство равновесия, способствуют полноценному развитию мозжечка. Например, игра “Метелица”. Играющие встают парами в круг. Игроки в каждой паре, сцепившись руками (под локоть), стоят друг к другу боком. Пары кружатся вокруг под песню:

*Метелица, метелица,
Снег по полю стелется!*

Кто кружится, вертится –

Тот заметелится!

Повороты в воздухе (“переверты”) – хорошее упражнение для развития координации и укрепления мышц спины. Кроме того, одновременные прыжки под хоровой счет дают ребенку чувство единения со всеми участниками игры, чувство принадлежности к группе. Например, игра “Перевертыши”. Играющие берутся за руки, образуя цепочку, поют и ходят змейкой, стараясь к концу песни образовать круг (за этим следит ведущий):

Я по горенке шла,

Клубок ниток нашла.

Клубок маленький,

Нитки аленькие.

Клубок катится,

нитка тянется.

Клубок доле, доле, доле.

Нитка боле, боле, боле.

Нитка дольше всех.

Перевертов шесть!

После слов “перевертов шесть!” Играющие, которые стоят теперь кругом, размыкают руки, хором считают до шести, на каждый счет подпрыгивают на месте и поворачиваются в воздухе вокруг себя, не сходя с места.

В игре “Веселая ткачиха” ребенок, пробегая между надвигающимися на него стенками, испытывает “веселый ужас”, тренируя в игре нейрогормональные системы, которые отвечают за поведение в экстремальных ситуациях. По считалке выбирает два “челночка”. Остальные делятся на две стенки – это ткацкий станок. Взявшись под руки стенки ходят навстречу друг другу одновременно, т. е. ритмично сходятся и расходятся со словами:

<i>Я веселая</i>	<i>- обе стенки идут навстречу</i>
<i>ткачиха</i>	<i>друг другу</i>
<i>Хорошо умею</i>	<i>- стенки расходятся, шагая</i>
<i>ткать</i>	<i>назад</i>
<i>Пинч – понч,</i>	<i>- стенки сходятся</i>
<i>клепу, клепу</i>	<i>- стенки расходятся</i>
<i>Хорошо умею</i>	

ткать

Челночки стоят на противоположных концах стенок и пробегают между стенками навстречу друг другу, меняясь местами, когда образуется просвет, т. е., когда стенки расходятся. Темп постепенно убыстряется и челночкам остается все меньше времени, чтобы успеть пробежать, и, наконец, они оказываются “затканными” в станке, т. е. зажатыми между стенками. Следует обращать внимание на то, чтобы стенки шагали ритмично и держали прямую линию, т. к. часто в азарте игроки, нарушая ритм, выдаются вперед, пытаясь поскорее заткать челночка.

Движение и связанное с ним мышечное чувство являются для ребенка первичной школой мышления, а ситуация игры требует смекалки, сообразительности, быстрой спонтанной реакции, находчивости, следовательно, развивает его интеллектуально. Игры с элементами логоритмики (когда рифмованная речь сопровождается ритмическими движениями: хлопками, притопами, прыжками и т. д.) активизируют центр речи, положительно влияя на развитие способности к чтению и письму

Игра всегда эмоциональна, она будит у играющих сильные и яркие чувства, но она же и учит не слепо следовать эмоциям, а согласовывать их с правилами и конечной целью игры. Таким образом, игра воспитывает самоконтроль и является лучшей формой организации эмоционального поведения. Подчиняя импульсивные желания правила игры, ребенок совершает волевое усилие, тренируя тем самым волю

В театрализованных играх хорошо развивается пластика движений, музыкальный слух и чувство ритма, развивается внимание, сложная телесная координация. Импровизированные диалоги способствуют развитию чувства юмора, речи, находчивости и свободе общения, учатся проигрывать без потери личностного потенциала и самоуважения. На Масленице и Святках большой популярностью пользуются игры “У Маланьи”, “У дедушки Трифона”. Эти игры раскрепощают, дают ощущение внутренней свободы, развивают творчески (находчивость, быстрота реакции, воображение и тренируют у водящего самообладание)

Считалки позволяют соблюдать справедливость при выборе водящего и защищает робких детей от произвола лидеров – в этом заключается ее этическая функция. Эстетическое воздействие считалки на ребенка очевидно – достаточно вслушаться в ритм, в художественно отточенную лаконичную фразу, чтобы понять, почему этот жанр один из наиболее любимых и распространенных в детском фольклоре. Исследователи указывают на то, что наибольшее воздействие оказывает считалка, когда ее скандируют хором, подчеркнута ритмично и достаточно громко. Во-первых, ритмичная и рифмованная речь активизирует речевой центр в коре головного мозга, а, во-вторых, громкое хоровое

скандирование стихов (как и хоровое пение) дает ощущение полноты жизни, которое не исчерпывается данным моментом, но закрепляется в душевном строе ребенка, обеспечивая ему душевные силы не только в детстве, но и взрослому

Народную игру могут применять не только учителя музыки, но и педагоги любого кружка, ведь игра сплачивает детский коллектив, окрашивает общение положительными эмоциями и тем самым укрепляет интерес к занятиям в этом кружке. И здесь уместно привести слова из исследования ЮНЕСКО “ Дети и игра: теоретический подход и методы обучения”, которое проводили специалисты ряда стран, - “Здоровье ребенка – это ваше умение играть”, где здоровье понимается по определению Всемирной организации здравоохранения, как состояние полного физического, умственного и социального благополучия.

Народные песни...неповторимой красоты. Вечно живые. Это чистые и светлые родники. Простота построения народных мелодий, яркая образность, юмор вызывают желание петь самых застенчивых и малоактивных детей. Народная песня обогащает и делает выразительней речь детей. Главная часть репертуара – фольклорные попевки, прибаутки, напевы. С них я начинаю, так как они легки интонационно, невелики по объему, легко запоминаются, удобны орфоэпически. Ведь народные песни создавались в процессе пения, именно в исполнительской практике находились наиболее удобные и выразительные интонации, шлифовался текст: ведь распеваются обычно самые удобные гласные, да и самих обилие в русской песне, преобладание распевов, свидетельствуют о специфически русской национальной кантлене. А ведь известно, что звуки лечат. А. Боникман в книге “Лечение звуком” написал, что звуки “и, е” благотворно влияют на головной мозг, “э” - глотку, гортань, щитовидную железу, “а” - верхние доли легких, “о, у” - сердце, печень, нижние доли легких, желудок, “о” - средняя часть груди, диафрагма, желудок, “о, и” - сердце.

“Гудошники”, дети, которые поют неточно из-за нарушения координации между слухом и воспроизведением, обычно очень скоро начинают правильно интонировать простейшие попевки. Пение – это движение мышц, действие, отсюда вытекает необходимость прибегать к помощи других нервных анализаторов, поэтому на первых порах обучения помогает метод “свободного” дирижирования. В индивидуальной работе показан сдвиг в певческих упражнениях на слогах “ку” и “гу”, подражание крику птиц, животных.

В работе с хором применяю и фонопедические упражнения В. Емельянова, которые стимулируют мышцы, принимающие участие в голосообразовании. “Голосовой аппарат – саморегулирующая система, в которой можно управлять только артикуляционной

мускулатурой, а на все остальные компоненты можно воздействовать только косвенно, через создание оптимальных условий для действия механизма саморегуляции”, - утверждает В. Емельянов. Упражнения делятся на несколько групп, в зависимости от поставленных задач:

- артикуляционная гимнастика;
- интонационно-фонетические упражнения;
- голосовые сигналы доречевой коммуникации.

В работе над дыханием использую простейшие попевки, которые поются на одном звуке, затем добавляю второй голос, третий: “То-то-ли, то-то-ли то-то-люшеньки лю-ли”, “Евсей, Евсей муку просей, испеки из муки калачи горячи”, “Как на горке - на пригорке жили тридцать три Егорки, раз Егорка, два Егорка, три Егорка и т. д.”

Детям нравятся чистоговорки, которые учат правильно формировать и развивать связную речь, отрабатывать артикуляцию.

Все игровые и шуточные песни можно обыграть. Глубокое проникновение в характер песен совершает личность певца, повышает его нравственность. Например, к песне “В огороде бел козел” выбираем ребенка, готовим ему простейший костюм, заранее не готовим движения, а ребенку дается полная свобода импровизаций движения. На следующем занятии “играет” другой ребенок. Сразу же создается доброжелательная атмосфера, при которой рождается необходимая интонация. А движение облегчает восприятие и запоминание песни. Развитие двигательных навыков должно происходить одновременно с развитием речи. Движение помогает ребенку полнее воспринимать музыкальный образ, у детей возникает определенное эмоциональное переживание, но выразить это в движении могут далеко не все – тело ребенка не всегда его слушается. Поэтому, используя элементы импровизации, ребенок гармонично развивает свое тело, получает основы музыкально-двигательной культуры, учится сознательному отношению к своим движениям. Р. Вагнер в статье “Искусство будущего” писал: “Исходной точкой...подъема всеобщего единого искусства будущего будет то, что служит основанием для всякого истинного искусства: пластическое движение тела, представление музыкальным ритмом”.

Известно, что танцевальная психотерапия развивает образное воображение, очень эффективно влияет на формирование личности и оптимистичного чувственного фона. Как показывает опыт, она очень эффективна и как средство психологической разгрузки.

Приобретенные на фольклорных занятиях знания дети реализуют на научно-практических конференциях, конкурсах, фестивалях, проектах.

То, что русское народное творчество является практикой развития и влияет на здоровье и личностный рост ребенка, подтверждается словами выдающегося педагога В. А. Сухомлинского: “Наиболее интенсивное развитие личности школьника происходит не на уроке, как думают большинство учителей, а в сфере свободного общения, досуга, труда, любимых занятий, игры, пения”.

Улыбкотерапия.

Важную роль на уроке фольклорного ансамбля играет атмосфера. Если учитель приветливый, встречает ребенка с улыбкой, то и ребенок ответит улыбкой. Это играет большую роль в формировании психики учащегося. Народное пение называют пением «на улыбке», за счет этого звук становится светлым, ярким, открытым и чистым. Благоприятная обстановка на занятиях хорошо влияет на психологический климат в коллективе. Дружные ребята всегда с успехом выступают на конкурсах и фестивалях различного уровня.

Ансамблевое народное пение снимает психические перегрузки, восстанавливает эмоциональный тонус учащихся.

Уроки фольклорного ансамбля неразрывно связаны здоровьесберегающими технологиями. Применяя на практике современные здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе, сразу становится виден положительный результат: посещаемость в коллективе повышается, дети меньше болеют, позитивно мыслят, хотят быть здоровыми и активными. Это все также выражается в их результатах учебной деятельности и их достижениях на конкурсах и фестивалях различного уровня.

Используемая литература:

1. Золотые ворота. Русские подвижные игры для детей и молодежи. – Новосибирск: Книжица, 2002.
2. Восприятие музыки: Методическое обеспечение программы “Музыкальная психотерапия”. – Иркутск ГОУ СПО “ИГПУ № 1”, 2006.
3. Рушель Блаво. Музыка здоровья. – СПб.: Издательство “ДИЛЯ”, 2002.
4. Алиев Ю. Б.. Настольная книга школьного учителя – музыканта. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
5. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб, 2000.
6. Дети игра. Курьер ЮНЕСКО, 1980, №2, с. 4.
7. В. Емельянов. Фонопедические упражнения.
8. Зайцев Г. К. Школьная валеология. – СПб.: Акцидент, 1998.