

«Воспитание музыкой –
это не воспитание музыканта,
а, прежде всего,
воспитание человека»

Василий Александрович
Сухомлинский

Наблюдая за поведением учащихся школы во время перемены, невольно возникает ощущение, что школьный звонок является для школьников неким ключиком, который включает самые буйные и агрессивные эмоции. Со звуком школьного звонка, дети начинают бегать по коридору. Создаётся впечатление, что их много лет держали взаперти, и вот, наконец-то выпустили.

Учителя начальных классов в таких ситуациях порой не в силах их уgomонить, даже проводя с ними подвижные игры. Особенно такое поведение детей наблюдается во время перемены после третьего и четвертого уроков. Дети как будто хотят выплеснуть всё, что накопилось у них за время работы. А после звонка, самым «активным» бегунам сложно влиться в рабочий процесс.

У неопытного наблюдателя, не имеющего педагогического или психологического образования, наверное, возникнет вопрос – в чём причина такого поведения детей на переменах? А дело вот в чём.

Зачастую, на протяжении учебного дня обучающиеся часто испытывают внутреннюю напряженность, ощущают себя усталыми и раздраженными. Этому способствуют не только напряженная поза во время урока, ограниченное пространство, требования дисциплины, оценочная стимуляция, возрастание нагрузки от урока к уроку, но и, очень часто, социально - неблагоприятная домашняя обстановка. Всё, вышперечисленное, вызывает внутренне напряжение, а любое внутреннее напряжение требует разрядки. На подсознательном уровне ребёнок пытается выплеснуть все накопившиеся эмоции, дать волю своему телу, одним словом – разрядиться.

Совсем другая ситуация происходит на первом и втором уроках. Большинство, ещё не проснувшись до конца учеников, вялым взглядом наблюдают за действиями учителя. Любой учитель и рад таким урокам и не рад. С точки зрения дисциплины: «Учи да учи», - тишина и порядок в классе. С точки зрения усвоения обучающимися учебного материала – не совсем положительная обстановка, многие дети постоянно переспрашивают учителя, прослушав задание, а кто-то и вовсе спросить ленится.

И в первом, и во втором случаях происходит торможение самовыражения ребёнка. Как помочь ему высвободить или накопить нужную энергию, использовать её для улучшения физического и психического состояния организма? За ответом на этот вопрос можно обратиться к термину **музыкотерапия**.

Музыкальное искусство, помогает освобождать творческую энергию. Об исцеляющих возможностях музыкотерапии известно с древнейших времен. Музыкотерапия – наиболее древняя естественная форма изменения эмоционального состояния, которой многие люди пользуются осознанно или бессознательно, чтобы снять психическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться. Для этого не надо быть музыкантом – достаточно включить музыку. Музыкотерапия предоставляет возможность для самовыражения и самопознания, помогает приобрести эмоциональное равновесие. Это очень важно. Ведь каждому нужен успех! Степень успешности во многом определяет самочувствие, отношение к миру, желание творить. Если учащиеся будут иметь возможность расслабиться под звучание классической музыки, снять психо-эмоциональное напряжения, это принесет пользу всем: и ученикам, и учителям.

Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «исцеление музыкой».

Различают три основные формы музыкотерапии: рецептивную, активную, интегративную.

Рецептивная музыкотерапия отличается тем, что человек не принимает никакого активного участия, занимая позицию простого слушателя.

Активная музыкотерапия основана на активной работе с музыкальным материалом: инструментальная игра, пение.

Интегративная музыкотерапия наряду с музыкой задействует возможности других видов искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рисунков, рассказов после прослушивания музыки и др.

Музыкально-терапевтические методы, как правило, подбираются индивидуально.

Опытным путем удалось установить, что человеческий организм в большинстве случаев «откликается» на музыку, подстраиваясь под ее темп, что сказывается на частоте пульса, дыхании, кровообращении, работе внутренних органов.

В век компьютерных технологий, многие исследователи задались целью выяснить, как же влияет классическая музыка на сознание, подсознание и здоровье детей. Оказалось, что классическая музыка является одним из источников внутренней гармонии человека, и правильно подобранные музыкальные произведения способны оказывать на ребенка не только положительное эмоциональное воздействие, но и излечивать от различных заболеваний.

Поэтому спокойное классическое произведение способно погрузить ребенка в состояние, близкое к медитации, во время которого его организм начинает работать в замедленном режиме, что позволяет улучшить зрение и память, нормализовать работу сердца и головного мозга.

Так, при нервных расстройствах, повышенной возбудимости, склонности к истерикам и капризам наиболее благоприятное воздействие на ребенка оказывает музыка Моцарта.

Если ребенок плохо спит по ночам, ему снятся кошмары, и часто он просыпается с плачем от испуга, то прекрасным терапевтическим средством может стать музыка Грига, Чайковского, которую следует включать непосредственно перед сном. В случае, когда речь, наоборот, идет о пассивном и замкнутом школьнике, который часто страдает головными болями и не блещет умственными способностями, активировать его жизненные силы помогут произведения Бетховена.

Существуют наиболее значимые точки времени для применения музыкотерапии:

1. **10 минут до начала первого урока**
2. 20 минутная **перемена после третьего урока**
3. **20 минутная перемена после 4 урока**
4. **15 минут после окончания уроков.**

Существует так же разработка каталога музыкальных произведений известных отечественных и зарубежных классиков, разделённая на следующие группы:

1. Тонизирующие – произведения прослушиваются перед началом первого урока.
2. Снимающие тревожное состояние – для прослушивания на переменах после третьего урока.
3. Уменьшающие раздражительность – для прослушивания на перемене после четвертого урока.
4. Тонизирующие, снимающие головную боль – для прослушивания после окончания уроков.

5. Музыкальное сопровождение внеклассных мероприятий.

Таким образом, можно сделать **вывод** о том, что использование музыкотерапии до начала учебного процесса, на переменах и во время проведения внеклассных мероприятий, развивает творчество, помогает выразить чувства, снять нервное напряжение, справиться с психологическими проблемами и восстановить эмоциональное равновесие.

КАТАЛОГ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ

Для уменьшения раздражительности:

- Бах, Кантата № 2
- Бетховен, Лунная соната:
- Прокофьев, Соната в "ре"

Против тревоги:

- Шопен, Мазурка и прелюдии:
- Штраус, Вальсы:
 - + Голубой Дунай
 - + На прекрасном голубом Дунае
 - + Венская кровь

Тонизирующие:

- И.С.Бах, Прелюдия и фуга ми-минор
- Бетховен, Увертюра "Эгмонт"
- Чайковский, Шестая симфония, 3 часть
- Шопен, Прелюдия, Ор.28, № 1
- Лист, Венгерская рапсодия № 2,

Успокоительные:

- Бетховен, Шестая симфония, 2 часть
- Брамс, Колыбельная
- Шуберт, Аве Мария
- Шуберт, Анданте из квартета
- Шопен, Ноктюрн соль-минор
- Дебюсси, Свет луны
- К.Ф. Бах, Ларго из Органного концерта ре-минор
- И.С. Бах, Сицилиана
- Х.В. Глюк-И. Брамс, Гавот ля-мажор
- Т. Альбинони, Адажио

От головной боли:

- Бетховен, "Фиделио"
- Моцарт, "Дон Жуан"
- Лист, Венгерская рапсодия № 1

- Хачатурян, Сюита "Маскарад":
 - + Вальс
 - + Галоп
- Гершвин, "Американец в Париже"