Москалева О.Н.

г.Соликамск

учитель музыки высшей

квалификационной категории

**Расширение здоровьесберегающего пространства**

**во внеурочной деятельности как фактор создания**

**комфортных условий для обучающихся**

В Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения одним из ключевых направлений работы учителя является сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Поскольку системе внеурочной деятельности школьников уделено особое внимание, необходимо максимально использовать здоровьесберегающие технологии с целью оптимального повышения активности и работоспособности детей, и всячески разнообразить, чтобыспособствовать психологической разрядке, снятию стрессовых ситуаций, гармоничному включению в мир человеческих отношений, успешной социализации.

Здоровьесберегающим факторам в педагогическом коллективе уделяется большое внимание, школа является дипломантом краевого конкурса «Школа – территория здоровья». Как учитель музыки я особое внимание уделяю духовно-экологическому мировосприятию музыки и здоровья, делая упор на очевидную взаимосвязь музыки и здоровья человека. Духовное и экологическое восприятие тесно взаимосвязаны: природа и культура оказывают влияние на состояние духа человека, его мировоззрение, стереотипы поведения.

Расширяя здоровьесберегающее пространство школы, во внеурочной деятельности я выбрала направление по развитию общения детей с помощью музыки через факультатив «Музыка и мы», Это направление работы не случайно. С первого класса изучая коммуникативную сферу первоклассников, использую методику коммуникативной компетентности в общении со сверстниками «Картинки» (Е.О.Смирнова, Е.А.Калягина). Полученные данные свидетельствуют о том, что 7 % детей обнаруживают полную беспомощность в общении со сверстниками, 27% занимают позицию агрессивного выхода из ситуации,38 % детей ограничиваются вербальными призывами к справедливости и только12 % детей предлагают продуктивные и бесконфликтные решения.

Вид музыкальной совместной творческой деятельности ярко и эмоционально окрашен, включает различные способы взаимодействия (совместное пение, слушание музыкальных произведений, музицирование, музыкальные игры), помогает детям лучше узнать друг друга и себя. Терапевтическое влияние музыки через слушание музыкальных произведений помогает стабилизировать эмоциональное состояние ребенка, располагает его к позитивному общению. А игровые приемы музыкотерапии (музыкальные игры, инсценировки песен) понятны и близки детям, располагают к высокой активности в данном виде деятельности.Групповая музыкотерапия строится таким образом, чтобы участники активно общались друг с другом, между ними возникали коммуникативно-эмоциональные взаимоотношения, чтобы данный процесс был достаточно динамичным.

Использую различные виды музыкотерапии:

*Фоновая* музыка сопровождает деятельность: детям нравиться рисовать под музыку, у них поднимается настроение, приходит вдохновение творить, улучшается воображение, эмоциональное состояние уравновешенно.

*Перцептивная* музыкотерапия – это слушание музыкального произведения, её выделяет особая сила эмоционального воздействия. Если музыка звучит в живом исполнении, то она воспринимается более ярко.

Наряду со слушанием музыки использую и *активное музицирование*, способствующее повышению самооценки, преодолению амбивалентности поведения. Чаще всего музыкотерапия, связанная с исполнительской деятельностью, является групповой. Музыкальная терапия в активной форме включает в себя игру на музыкальных инструментах, терапию пением (вокалотерапию, хоровое пение), и танцами.

Для исполнения несложных пьес использую такие простые инструменты, как барабан, треугольник, ксилофон. Занятия ограничиваются поиском простейших мелодических, ритмических, гармонических форм и представляют собой импровизированную игру. Развивается динамическая приспособляемость, способность к взаимному слушанию.

*Хоровое* пение является эффективнейшим средством воспитания не только эстетического вкуса, но и инициативы, фантазии, творческих способностей детей. Хоровое пение помогает детям понять роль коллектива в человеческой деятельности, воспитывает чувство коллективизма, дружбы, оказывает на детей организующее и дисциплинирующее воздействие.

*Вокалотерапия* особенно показана депрессивным, заторможенным, эгоцентричным детям. Преимущество групповой вокалотерапии состоит в том, что каждый участник вовлекается в процесс. В тоже время здесь большое значение имеет и момент «укрытости» в общей массе, что создаёт предпосылку к утверждению собственных чувств и здоровому переживанию своих телесных ощущений.

Подбирая игры, упражнения, танцы, песни, направленные на изменение коммуникативных способностей детей младшего школьного возраста взяла за основу программу А.И.Бурениной «Коммуникативные игры-танцы».

Она имеют особую ценность и привлекательность в работе по развитию коммуникативных способностей учащихся. Это танцы с несложными движениями, включающие элементы невербального общения, смену партнеров, игровые задания и т.д. Движения и фигуры в таких плясках очень просты, доступны для исполнения. В коммуникативных танцах-играх (помимо развития музыкального слуха, выразительности движений, ориентировки в пространстве и т.д.) могут быть эффективны:

динамическая сторона общения: легкость вступления в контакт, инициативность, готовность к общению;

развитие эмпатии, сочувствия к партнеру, эмоциональности и выразительности невербальных средств общения;

позитивное самоощущение, что связано с состоянием раскрепощенности, уверенности в себе, ощущением собственного эмоционального благополучия, сформированной положительной самооценкой.

 Поскольку многие коммуникативные танцы построены, в основном на жестах и движениях, которые выражают дружелюбие, открытое отношение детей друг к другу, то в целом они производят положительные, радостные эмоции. Тактильный контакт, осуществляемый в танце, еще более способствует развитию доброжелательных отношений между детьми.

Выводы по расширению здоровьесберегающего пространства во внеурочной деятельности:

1.Формирование коммуникативных способностей направлены на социальную адаптацию детей к школьной общественно значимой жизни и в целом к жизни в социуме.

#### 2.В младшем школьном возрасте важное место отводится музыкальному воспитанию. Музыка – это искусство, которое благотворно действует на здоровье человека. Она влияет на организм физиологически и психологически. Поэтому вопрос об использовании музыки как средства психической коррекции детей в школе актуален и своевременен.

3.Использование музыкотерапии в работе с детьми помогает активизировать психические процессы, улучшает процессы восприятия, развивает словесно-логические операции, развивает динамические стороны общения.

4. Коррекционно – развивающие упражнения, игры, танцы оказывают положительное влияние на развитие общения и коммуникативных способностей детей младшего школьного возраста.

Мною подобраны специальные упражнения, игры, танцы, песни направленные на повышение уровня развития коммуникативных способностей школьников, которые успешно проведены и дали свои положительные результаты. Программа факультатива «Музыка и мы» состоит из четырех блоков:

I. «Веселые музыканты» (игра на детских музыкальных инструментах)

Цель: научить детей музицировать в ансамбле, слушать игру друг друга, быть терпеливыми.

II. «Танцуем и играем» (песни, игры, танцы)

Цель: развитие коммуникативных навыков через музыкальные игры, песни-танцы ,регуляция поведения, развитие самоконтроля.

III. «Наш веселый дружный хор» (исполнение песен классным коллективом)

Цель: развитие коммуникативных навыков через хоровое исполнение, развитие значимости каждого ученика.

IV. «Музыка и настроение» (самовыражение учащихся через музыкальную и изобразительную деятельность)

Цель: создание условий для развития психической и творческой сферы ребенка, устранение неэффективного эмоционального напряжения.

После проведения факультатива «Музыка и мы», получили изменения уровня общения детей, что указывает на эффективность использования музыкально-игровых упражнений.

Миролюбивые и конструктивные решения конфликтных ситуаций были предложены более чем в половине случаев. Из них 58 % детей и 54% ограничились вербальными призывами к справедливости («Объясню, что так не поступают», «Скажу, что так неправильно»), 12 % в двух классах ответов содержали продуктивные и действенные решения («Поиграю в другие игры», «Подожду, пока они поиграют», «Починю поломанную игрушку», «Построю новый домик» и т.д.) Именно такого рода ответы свидетельствуют о достаточно высокой коммуникативной компетентности детей в общении со сверстниками.

Данные исследования ***коммуникативной компетентности ребенка по методике «Картинки» (Е.О. Смирновой, Е.А.Калягиной)***

1 «А» класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ответ ребенка | Количестводетей | Процентное соотношение |
| Уход от ситуации (Убегу», «Не знаю», «Обижусь») | 2 | 7 % |
| Агрессивный подход («Прогоню», «Побью», «Расстреляю») | 6 | 23 % |
| Вербально-оценочное решение («Скажу что так нельзя», «Объясню как надо») | 15 | 58 % |
| Конструктивное решение («Найду других друзей», «Построю новый дом») | 3 | 12 % |

1 «в» класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ответ ребенка | Количестводетей | Процентное соотношение |
| Уход от ситуации (Убегу», «Не знаю», «Обижусь») | - | 0 % |
| Агрессивный подход («Прогоню», «Побью», «Расстреляю») | 2 | 7 % |
| Вербально-оценочное решение («Скажу что так нельзя», «Объясню как надо») | 17 | 65 % |
| Конструктивное решение («Найду других друзей», «Построю новый дом») | 7 | 28 % |

Эти формы музыкотерапии просты и доступны в обстановке любого образовательного учреждения в условиях расширения здоровьесберегающего пространства школы и возможностей внеурочной деятельности.

Учащиеся 1-х классов на занятиях факультатива «Музыка и мы».



****

****



