

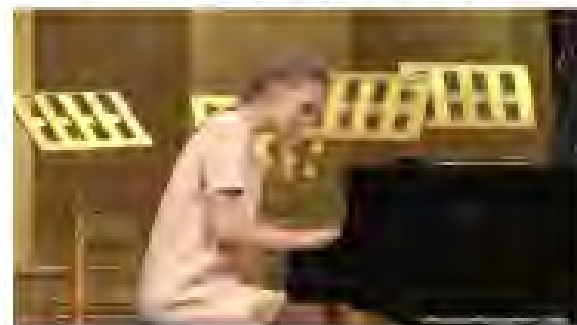
МУЗЫКА И ЗДОРОВЬЕ (в системе музыкального и музыкально-эстетического образования)

Камалова Г.Р. (аспирант) Казанского института культуры

❖ Профессиональное

- ❖ это усвоение знаний, умений и навыков в области музыки, необходимых для профессиональной музыкальной деятельности.
- ❖ Цель: формирование у одаренных детей комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать основные профессиональные образовательные программы в области музыкального искусства

❖ ДМШ, ДШИ (предпрофессиональные программы)



❖ Средние профессиональные учебные заведения (музыкальные колледжи, средние специальные музыкальные школы при консерваториях)



❖ Творческие вузы (консерватории)



Виды музыкальное образование:

❖ Музыкально-эстетическое

- ❖ Направлено на развитие способностей воспринимать, чувствовать и понимать прекрасное с помощью музыки
- ❖ Цель: гармонически развитая личность. Активизация творческих способностей человека, повышение его общей культуры.

детский сад (музыкальные занятия)



Учреждения

дополнительного образования:

1. ДМШ (общеразвивающие программы)



Общеобразовательная школа
(урок «Музыка»)



2. Дом творчества



Профессиональные болезни музыкантов (пианистов)

❖ Воспаление сухожильного влагалища (тендовагинит)



❖ Ганглий (гигрома)



❖ синдром карпального канала (туннельный синдром); данное заболевание называют «синдром компьютерной мыши».

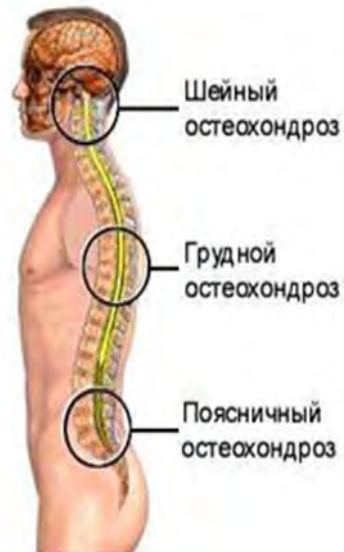


Профессиональные болезни музыкантов (пианистов)

❖ Малоподвижность 4 пальца, дающее сильные болезненные ощущения в предплечье, а также зажатие 1 пальца



❖ Заболевания опорно-двигательного аппарата (сколиоз, остеохондроз)



Признаки сколиоза



Упражнения в качестве профилактики, а также дополнительного средства лечения профессиональных заболеваний

Каждому музыканту независимо от выбранного инструмента рекомендуется заниматься специальной гимнастикой. При выполнении упражнений руководствоваться нужно следующим:

- ❖ Никогда не заниматься до усталости.**
- ❖ Полезно только упражнение, выполненное с полным вниманием.**
- ❖ Даже при работе одного сустава пальца все тело должно быть освобожденным**

Упражнения в качестве профилактики, а также дополнительного средства лечения профессиональных заболеваний

Упражнения для укрепления мышечного каркаса:

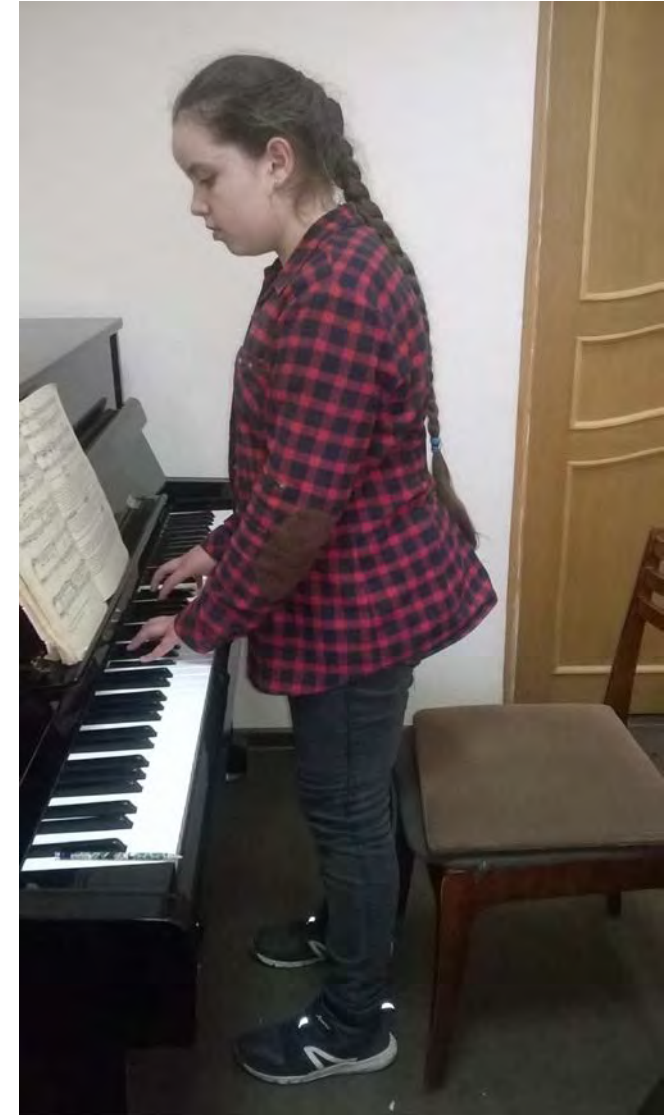
- ❖ «Упражнение у стенки»
- ❖ «Воображаемый стул»
- ❖ Упражнения, используемые в качестве подготовительных в освоении техник плавания: (изучение движения рук в стиле брасс)
- ❖ Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад — «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.



Упражнения в качестве профилактики, а также дополнительного средства лечения профессиональных заболеваний

Упражнения для ощущения цельной руки

- ❖ рисованием в воздухе цифр от 0 до 9
- ❖ Упражнения с мячом:
 - 1) Подбрасывать и ловить мяч одной рукой.
 - 2) Отпускать мяч вниз и сразу же ловить его одной рукой, не давая ему упасть.
 - 3) умение вести мяч на баскетбольный манер (дриблинг)
- ❖ Игра «стоя», а также попеременно стоя на одной ноге, другую поставив на подставку, стул.



Упражнения в качестве профилактики, а также дополнительного средства лечения профессиональных заболеваний

Упражнения на дыхание

- ❖ **Дыхание для активации полушарий головного мозга**
- ❖ **Дыхание животом**
- ❖ **Дыхание грудной клеткой**
- ❖ **Дыхание с помощью ключиц**
- ❖ **Волнообразное дыхание**

Расслабляющие упражнения

- ❖ **«прохлопывание»**
- ❖ **скольжение ладонями по ногам к лодыжкам**
- ❖ **Стоя, возможно на носках, потянуться вверх руками, затем в плавном наклоне с прямыми ногами попытаться достать пол.**

Музыка как способ оздоровления

музыкотерапия

❖ использование музыки для воздействия на здоровье при присутствии квалифицированного врача

Музыкальная медицина

❖ использование музыка, для улучшения какого - либо состояния или ситуации, без присутствия врача

Музыкально-терапевтические практики (Импрессивная, Экспрессивная форма)

Музыкально-терапевтические практики:

**Экспрессивная форма
(участвует в исполнении
музыки):**

❖ Ритмотерапия

❖ Вокалотерапия (караоке терапия)

❖ музицирование

**Импрессивная форма
(слушает музыку)**

❖ «кататимное переживание образов» (зарисовка образов от прослушивания музыки)



Музыка как способ оздоровления

Музыкально-терапевтические практики применяются:

- ❖ в паллиативной помощи
- ❖ при слабоумии, болезни Альцгеймера
- ❖ при стрессе, для профилактики и лечения синдрома эмоционального выгорания.
- ❖ Роды по Ламазу
- ❖ в качестве профилактики наркозависимости
- ❖ в состоянии комы, а также на искусственной вентиляции легких
- ❖ при инсульте.

Музыка как способ оздоровления

Музыкотерапия, музыкальная медицина как средство развития музыкально-эстетической культуры детей и подростков в рамках понятия социального здоровья

- ❖ В настоящее время в общеобразовательных учреждениях обучается большое количество детей, у которых есть отклонения по здоровью, но не настолько существенные, чтобы ребенок учился в заведениях, в которых обучают детей с тяжелыми заболеваниями.
- ❖ общеобразовательная организация, с одной стороны, выполняет роль коррекционного учреждения, с другой стороны, решает задачи по формированию, развитию и воспитанию ребенка в соответствии с ФГОС.
- ❖ Одна из самых распространенных проблем в обучении – это дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

Нейропсихологическая коррекция детей с СДВГ, как правило, состоит из:

- ❖ физических упражнений, (растяжки),
- ❖ дыхательной гимнастики,
- ❖ глазодвигательных упражнений,
- ❖ упражнений для языка и мышц челюсти,
- ❖ упражнений для развития мелкой моторики рук,
- ❖ упражнений для релаксации и визуализации,
- ❖ функциональных упражнений,
- ❖ упражнений для развития коммуникативной и когнитивной сферы
- ❖ упражнений с правилами.

• **Музыкальный театр в школе,**

• **занятия на инструменте (фортепиано)**

Музыкальный театр – это синтез:

❖ Музыки



❖ Сценической речи



❖ Сценического движения



❖ Сценического действия

Музыкальный театр объединяет различные аспекты арт-терапии:

❖ Музыкотерапия



❖ Вокалотерапия

❖ Изотерапия

❖ Сказкотерапия



❖ Ритмотерапия

В классе фортепиано дети приобретают навыки, которые впоследствии оказывают благотворное влияние на здоровье:

- ❖ **Чтение с листа** (развитие: зрительно-координационных навыков мелкой моторики пальцев, ловкости, слуха, ритма и т.д.)
- ❖ **Изучение полифонической музыки** (внимания и концентрации)
- ❖ **Игра наизусть** (Главная задача педагога – обучить ребенка стратегиям (приемам) игры наизусть)
- ❖ **Игра в ансамбле**, прием социализации личности



Приемы работы в классе фортепиано с детьми, имеющими психоневрологические заболевания

Важное условие продуктивности интенсивного занятия: учащемуся нужно давать одну задачу для выполнения

- ❖ работа в течение урока (45 минут) выстроена циклами (10 минут работа, 5 минут отдых)
- ❖ для улучшения мелкой моторики и тактильного контакта с клавиатурой применяется метод игры вслепую
- ❖ упражнение «вставая-сядаясь»
- ❖ игра в умеренном темпе и счет вслух с пропеванием
- ❖ отображение образов, впечатлений от музыкального произведения на бумаге

Контроль
дыхания

Использование приемов арт-терапии в работе с музыкантами, занимающимися концертной, педагогической деятельностью.

- ❖ **профессия музыканта предполагает большое нервное напряжение: стрессы, страхи, всевозможные волнения. Данные обстоятельства могут стать одним из факторов развития профессиональных заболеваний, а также толчком развития психосоматических болезней. В.И. Петрушин одним из факторов, вызывающих излишнее мышечное напряжение у музыкантов, считает «высокий исходный уровень личностной тревожности»**
- ❖ **Любое психическое расстройство отражается на эмоциональном и физическом состоянии. Данная ситуация известна в патофизиологии как «патологический замкнутый круг» – центральная нервная система напрягает скелетную мускулатуру, а та, в свою очередь, еще больше напрягает центральную нервную систему.**

Использование приемов арт-терапии в работе с музыкантами, занимающимися концертной, педагогической деятельностью.

- ❖ **Техника расслабление через напряжение и переутомление (создаваемое за счет быстрого и интенсивного статического мышечного напряжения)**
- ❖ **техника визуализации**
- ❖ **Техника имаготерапии (имитационных игр)**

Предложения:

- ❖ о включении в базовую часть ФГОС ВПО по специальности 55.05.01 «Искусство концертного исполнительства» в модуль педагогической подготовки дисциплину «Основы Анатомии, Физиологии человека. Профилактика профессиональных заболеваний музыкантов».
- ❖ Мы считаем совместное участие специалистов возможным, согласно рассмотренным профессиональным компетенциям ФГОС по лечебному (ПК-22, ПК-14); и медико-профилактическому делу (ПК-4), (ПК-11).
- ❖ применение музыкально-терапевтических практик в условиях общеобразовательной школы, дополнительного образования благотворно влияет на самочувствие детей. В отличие от США, Европы, где в общеобразовательных учреждениях работают дипломированные музыкальные терапевты, оказывая помощь учащимся, в России для решения данных проблем необходима совместная работа учителей музыки, психологов, врачей.

Благодарим за внимание!

