**МУЗЫКАЛЬНОЕ ТВОРЧЕСТВО**

**И РЕАЛИЗАЦИЯ ФГОС НОО ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**И ФГОС ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)**

Музыкальное искусство является средством здоровьесберегающих технологий, благодаря чему имеет уникальные возможности. Многочисленные исследования учёных доказали, что существует психофизиологический аспект воздействия музыки на организм человека. Следовательно, слушание музыки и творческий процесс в этой области способствует благоприятному воздействию на организм учащихся и их психо-эмоциональное состояние:

- слушание и исполнение музыкальных произведений стимулирует появление эмоций;

- музыка активизирует процессы восприятия, памяти;

- во время звучания музыки изменяется мышечный тонус;

- происходит заметное воздействие на минутный объём крови, частоту пульса, кровяное давление и уровень сахара в крови;

- заметно воздействие на мозговые зоны и активизация работы мозга;

- стимулируются физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и вегетативной сфере;

- музыка улучшает такие способности, как вербальные и арифметические;

- активизируется творческое мышление.

О терапевтических возможностях музыки  было широко известно в Древней Греции и  Риме, в  Древневосточных странах.  А русский физиолог И. В. Тарханов (1846 – 1908), заинтересовавшись воздействием музыки на организм человека, пришёл к выводу, что музыка положительно влияет на людей, если она им приятна. Тогда  замедляются пульс, увеличивается сила сердечных сокращений что способствует расширению сосудов и нормализует кровяное давление. Интересно, что учёный утверждал, что восприятие музыки, либо занятия ею стимулируют выделение пищеварительных соков и повышают аппетит. Музыка имеет психотерапевтическое воздействие на человека. Не случайно, что во время слушания музыки или пения, у учащихся с интеллектуальными нарушениями происходит улучшение общего состояния и желание участвовать в творческом процессе. Положительная динамика во время хорового пения отмечается также у детей, страдающих аутизмом. Стоит отметить, что Минздрав РФ в 2003 году заявил, что музыка может использоваться в качестве лечебного психотерапевтического средства. Перед музыкотерапией большое будущее.

Практические занятия хоровым пением доказывают, что музыкальный творческий процесс снимает нервно-психологические перегрузки учащихся, восстанавливает эмоциональный тонус. В моей практике были случаи, когда в хор ребёнок приходил не только по велению души, но и по назначению врача, а через несколько лет оказывалось, что астматическое заболевание у ребёнка отступило.

Хороший, сильный певческий голос – показатель хорошего здоровья. Пение способствует развитию правильного дыхания и формированию правильной осанки. Кроме того, пение вызывает вибрации внутри человеческого организма, которые благоприятно воздействуют на внутренние органы, производя их массаж.

Не случайно утверждают, что музыка, коллективное творчество – это показатель здоровья нации. В своём труде о воздействии музыки на человека физиолог И. В. Тарханов сделал следующее заключение: «Ничем нельзя сплотить массы в единое чувство, в один общий порыв, как общим, затрагивающим их всех, музыкальным мотивом и ничем легче нельзя вызвать к жизни резервные силы организма, как теми же родными звуками, зажигающими сердца людей».

В России исследования в этой области учёные проводят с конца XIX столетия по настоящее время. Этим занимались физиолог И. Р. Тарханов; учёный формаколог, профессор И. М. Догель; академик В. М. Бехтерев (выдающийся русский психиатр, невропатолог, физиолог, психолог, основоположник рефлексологии и патопсихологического направления в России). В современной России исследования продолжаются.

Список научных исследований по теме:

1. Тарханов И. Р. О влиянии музыки на человеческий организм –Спб. – 1893.

2. Догель И.М. Влияние музыки на человека и животных. Публичная лекция 2-е изд. исправ. и дополн. Казань, 1898.

3. Бехтерев В.М. Вопросы, связанные с лечебным и гигиеническим значением музыки экспериментальной психологии. 1916 № 1–3. С. 105–124.

4. Ирисов А. С. Звук и музыка. - М.; Л., 1926.

5. Могендович М. Р., Полякова В. Б. К физиологическому анализу влияния музыки на человека // Совещание по проблемам высшей нервной деятельности. 21-е: Тез. докл. - М.. 1966, - С. 204-205.

6. Полякова В. Б. К вопросу о влиянии музыки на мышечную и сердечную деятельность человека // Экспериментальные исследования по физиологии, биофизике и фармакологии. - Пермь. 1967. - Вып. 7. - С. 111-114.

7. Могендович М. Р. К проблеме физиологии музыки. (Акустико-моторные и моторновисцеральные рефлексы) // Межкурортная научн.-практ. конф. по лечебной физкультуре и климатолечению, 3-я: Тез докл. - Ставрополь. 1966. - С. 108-111.

8. Полякова В. Б. О возможности применения музыки для стимуляции умственной работоспособности // Физиологические характеристики умственного и творческого труда. - М 1969. - С. 103-104.

9. Бруснловский Л. С. О музыкотерапии и реадаптации психических больных//Труды Ленингр. НИИ психоневрол.- 1969. - Т. 49 - С. 115-123.

10. Брусиловский Л. С. Использование музыки при групповом аутотренинге в комплексном восстановительном лечении психических больных // Труды Ленингр. н.-и. психоневрол. ин-та. - 1975. - Т. 76.- С. 97-101.

11. Казаринова А. С. Музыка в системе психопрофилактики // Труды Ленингр. НИИ психоневрол. - 1976. - Т. 78. - С. 89.

12. Кечхауашвили Г. И. Музыка и фиксированная установка // Бессознательное: природа, функция, методы исследования. - Тбилиси. 1978.

13. Гринева И. М. Изучение особенностей музыкального восприятия у больных с начальными проявлениями неполноценности кровоснабжения мозга: Дис. канд. мед. наук. - Л., 1981.

14. Захарова Н.Н. Функциональные изменения центральной нервной системы при восприятии музыки /Н.Н. Захарова, В.М. Авдеев // Журн. высш. нерв. деят. - 1982 - Т. 32 вып. 5 - С. 915-929.

15. Шушарджан С. В., Сеиченко Л. М. Комплексное применение рефлексе- и музыкотерапии // Поволжская учредительная и 1-я Научно-практическая конф. по традиционной медицине: Тез. докл. - Казань. 1993. - С. 123.

16. Шушарджан С. В. Психофизиологические и биофизические основы адаптогенно-восстановительных эффектов музыко-вокалотерапии: Дис. д-ра мед. наук. - М.. 1994.

17. Шушарджан С. В. Здоровье по нотам. - М.. 1994.

18. Шушарджан С. В. Физиологические особенности воздействия вокалотерапии на организм человека: Дис. ... канд. мед. наук. - М., 1994.

19. Шушарджан С. В. Опыт применения вокалотерапии в клинике внутренних болезней. - СПб.. 1995.

20. Фудин Н. А., Тараканов О. П., Классик С. Я. Музыка как средство улучшения функционального состояния студентов перед экзаменом // Физиология человека. - М., 1996. - Т. 22, №2. -С. 1-9.

21. Шушарджан С. В. Музыкотерапия и резервы человеческого организма. - М., 1998.

22.Чайнова Л.Д. Психологическая разработка музыкальных средств для оптимизации функционального состояния человека / Л.Д. Чайнова, Е.В. Мирошник, К.А. Назарова // Психологический журнал – 2016 - том 37 - № 2 - С. 105-111.