«Искусство + здоровье» - основной принцип в работе объединений

театрального направления

Г.В. Загулова

методист МБУ ДО ЦСК «Притяжение»,

Ю.Д. Малянова

Педагог дополнительного образования МБУ ДО ЦСК «Притяжение», руководитель театральной студии «Облик»

Искусство так широко и прочно вошло в жизнь и быт человека, что теперь уже невозможно представить себе, каким бы был мир без музыки, литературы, театра, кино, живописи, без творений архитекторов и мастеров прикладного искусства. Ещё с глубокой древности было замечено, как велика сила воздействия искусства на общее состояние и настроение человека и насколько благотворным оно может быть при определенных условиях.

Человеку отпущено от природы множество разнообразных способностей. Всё ли мы делаем для того, чтобы они раскрылись в нас в должной мере, чтобы острее было наше зрение, тоньше слух, сильнее мускулы, глубже и богаче чувства, изощренный ум? А именно отчетливость и определенность эмоций, глубина и яркость чувств действительно отличают здорового человека. Здоровью сопутствуют полнота ощущения радостей жизни, радость творения нового. Всякий творческий труд, особенно на поприще искусства, действует оздоравливающе на человеческий организм, в особенности потому, что он приносит моральное удовлетворение, дает заряд бодрости и радостного мироощущения.

Духовное богатство личности, культура чувств и широта интересов помогают преодолевать недуги, во многих случаях служат защитой от нездоровых привычек, способных привести к болезненным состояниям, и от нервных срывов, приводящих к психическим расстройствам и нарушениям.

Огромный потенциал и широкие возможности оздоровления искусством предоставляет нашим детям дополнительное образование, где идея здоровьесбережения на основе арттерапии уже не один год является основополагающей.

Основная цель арттерапии, или лечения искусством, состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Искусство позволяет в особой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти её разрешение – это первый механизм воздействия, другим механизмом является сам процесс творчества: второй механизм связан с природой эстетической реакции, позволяющей изменить действие «эффекта от мучительного к приносящему наслаждение» (Л.С. Выготский).

Возможности арттерапии активно используются в системе дополнительного образования: рисунок, лепка, плетение, вышивка, музыка, хореография и др.

Наиболее сильными методами в артерапии является музыкотерапия, направленная на активную и пассивную музыкальную деятельность: воспроизведение, фантазирование, импровизация с помощью голоса и музыкальных инструментов. На основании результатов исследований Калифорнийский университет подтвердил предположение о том, что музыка активирует нервные клетки мозга, приводит к улучшению мыслительных процессов. Занятия музыкой помогают ребенку при обучении математике, чтению. Игра на музыкальных инструментах улучшает координацию движений рук и глаз. Неоспоримо оздоравливающее влияние дыхательных упражнений и вокализов в процессе занятий в хоровых и вокальных коллективах. Дети, регулярно занимающиеся данными видами творчества, меньше болеют и успешнее учатся. Полезны такие занятия заикающимся и страдающим бронхиальной астмой детям.

Одним из видов искусства является театр и театральная деятельность. Занятия в театральных объединениях позволяют ребёнку развить художественные способности, повысить самооценку, наладить правильную и свободную речь. Система упражнений по технике сценической речи

З.В. Занковой построена на понимании комплексной деятельности всех систем организма. Преследуя цель звукообразования, комплексы упражнений Савковой направлены на «воспитание» правильного дыхания, тренировку дыхательного аппарата. В процессе выполнения дыхательного комплекса помимо мышц гортани тренируются и мышцы грудной клетки, спины, ягодиц, рук, ног и даже пяток. Например, упражнения: «Насос», «Подхалим», «Дровосек», «Слабость и другие». Немаловажный вклад в оздоровление детей вносит и такая дисциплина как сценическое движение. От того, насколько благополучно функционирует наше тело (осанка, тонус мышц, отсутствие мышечных зажимов, функционирование кровеносной системы) тесно связано и психическое состояние, развитие и функционирование непроизвольных психических процессов (внимание, память). Грамотный физический комплекс объединяет в себе все аспекты развития мускулатуры, коррекции осанки – это и потягивания, и вращения и упражнения на растяжку, прыжки, упражнения по системе йоги (система Пилатеса). Важнейшей техникой артерапевтического воздействия является техника активного воображения. Данная техника является основополагающей на занятиях театральных детских студий и объединений. Пример некоторых упражнений с элементами актерского мастерства: «Под напряжением»; «Голова. Шея» - разминка шейного и грудного отделов; комплекс разминки на поясничный и тазобедренной части; «Буратино и Пьеро» - умение напрягать и расслаблять мышцы; «Гипнотизер»- полное расслабление мышц. Все эти элементы и приемы используются в работе педагогом театральной студии «Облик». Театральная деятельность развивает все семь потенциалов, представляющих разные аспекты целостного здоровья человека: интеллектуальный, личностный, эмоциональный, физический, социальный, креативный и духовный (по теории Ананьева В.А. «Цветок потенциалов»).

Театральные тренинги, включая все направления (речь, сценическое движение, актерское мастерство) снимают внутренние зажимы, способствуют эмоциональному раскрепощению, создают условия для становления личности ребенка в кросс - дисциплинарном пространстве. В процессе обучения дети осваивают метапредметные компетенции: сценарист, оформитель, актер, учатся практике публичных выступлений, что способствует их более успешной социализации.