

Міністерство освіти та науки України
Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

Пушкар Л.В.

АКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ МУЗИКИ

Методичні рекомендації для студентів педагогічних університетів

Суми
2008

УДК 378:371.214.46:78(072)

ББК 85.31я73

А 43

Рекомендовано до друку рушенням редакційно-видавничої ради Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка

Укладач: викладач, **Л.В. Пушкар**

Рецензенти:

Михайличенко О.В. – доктор педагогічних наук, професор, декан історичного факультету Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка;

Фалько М.І. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри методики музичного виховання, співу та хорового диригування Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка

А 43 Активні технології навчання музики. Методичні рекомендації для студентів педагогічних університетів – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2008. – 40 с.

У методичних рекомендаціях висвітлено проблему застосування активних технологій навчання музики, подано методичні та практичні матеріали щодо елементарного музикування, ритмічно-рухової інтерпретації музичних творів, музичної профілактики й корекції з використанням елементів ритміки та музикування.

Для студентів педагогічних університетів, соціальних і корекційних педагогів, практичних психологів, учителів початкової школи, вихователів дошкільних закладів.

УДК 378:371.214.46:78(072)

ББК 85.31я73

ЗМІСТ

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ АКТИВНОГО МУЗИКУВАННЯ	4
ТЕХНОЛОГІЇ ЕЛЕМЕНТАРНОГО МУЗИКУВАННЯ	9
РИТМІЧНО-РУХОВА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ МУЗИЧНИХ ТВОРІВ	15
МУЗИЧНО-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ	26
ЛІТЕРАТУРА.....	36

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ АКТИВНОГО МУЗИКУВАННЯ

Новітні суспільно-політичні реалії, потреба сучасного ринку праці у висококваліфікованих спеціалістах, приєднання України до Болонського процесу зумовили пріоритетні напрямки розвитку вітчизняної вищої школи. Одним із орієнтирів стає оновлення змісту й організаційних форм освіти. У Державній національній програмі «Освіта» (Україна XXI століття) декларується стратегічне завдання освітньої реформи та виокремлюється: «вироблення державних стандартів і відповідне формування системи й обсягу знань, умінь, навичок творчої діяльності, інших якостей особистості на різних освітніх кваліфікаційних рівнях»¹.

Орієнтація на європейські освітні стандарти зумовлює перегляд засобів навчання і виховання, народження якісно іншого педагогічного менталітету, появу інноваційних педагогічних технологій. Теоретична розробка і практичне обґрунтування останніх знаходиться сьогодні у центрі наукових дискусій, вражаючи багатством підходів і відсутністю єдиної думки щодо трактування самого поняття.

Інноваційні педагогічні технології дедалі більше відходять від традиційного репродуктивно-технологічного навчання і водночас набувають особистісної спрямованості. Орієнтація на формування в учнів досвіду розумової та пошукової діяльності надає їм можливості виявити в освітньому процесі активну позицію. Крім цього, технологізація особистісно орієнтованого навчання визначає необхідність спеціального конструювання дидактичного матеріалу, методичних рекомендацій щодо його використання тощо.

У сфері музично-педагогічної освіти термін «технології» майже не використовується. Це зумовлюється тим, що сам предмет засвоєння – музика з її духовно-творчим потенціалом – завжди чинив опір репродуктивно-технологічному підходу. Слід також

¹ Науково-освітній потенціал нації: погляд у XXI століття / Авт. кол.: В. Литвин (кер), В. Андрущенко, А. Гужій та ін.: В 3 кн. – К.: Навч. книга, 2004. – Кн.. 3: Модернізація освіти. – 943 с.– С. 243–246.

пам'ятати, що у професійній підготовці вчителя наявними є два типи технологій – загальноосвітні, які майбутній фахівець повинен засвоїти з метою використання у школі, і такі, за якими студенти навчаються у вищому педагогічному закладі.

Аналіз сучасної педагогічної теорії та практики дозволив науковцям виділити п'ять основних освітньо-технологічних напрямів: традиційне навчання (класно-урочна система), модернізовані технології, альтернативні технології, технології розвивального навчання і авторські технології. Серед них виділяють особистісно орієнтовані технології, ігрові, такі, що активізують і інтенсифікують діяльність учнів тощо.

Музика супроводжує людину з перших днів після народження та протягом усього життя. Незаперечним є надзвичайний вплив музичного мистецтва на духовний і естетичний розвиток, моральне становлення дитини. За допомогою музичних творів малеча емоційно пізнає себе і світ. Тісний зв'язок між естетичним і загальним досвідом особистості окреслює музику як засіб, здатний не лише формувати естетичну компетентність, а й визначати її важливу функцію в загальній підготовці людини до життя.

Вплив музики на емоційні переживання дитини, які збагачують і водночас формують її психіку широко представлений в різних концепціях музично-естетичного виховання Еміля Жак-Далькроза, Золтана Кодая, Карла Орфа, Едвіна Гордона, Дмитра Кабалевського, Марії Пшиходзінської.

Практично всі сучасні системи музичного виховання за їх характерними рисами можна віднести й до іншого виду освітніх технологій – особистісно орієнтованих, оскільки сутність музичного мистецтва полягає в формуванні духовного потенціалу особистості, її світовідчуття і ціннісних орієнтацій.

Сучасні технології музичного виховання відповідають також критеріям активізації й інтенсифікації діяльності учнів (елементарне музикування, релятивний спів, технології слухання музики й ігрові технології). Таким чином, музична діяльність є завжди такою, що цілісно розвиває учнів як морально-естетично,

так і інтелектуально, а з уключенням до навчально-виховного процесу ритміки – ще й фізично.

Однією з закономірностей сучасної музично-педагогічної освіти стає інфільтрація популярних концепцій музичного виховання до навчально-виховного процесу як у школі, так і на музично-педагогічних факультетах ВНЗ різних країн. Теоретичні та методичні засади ритміки Е. Жак-Далькроза, елементарне музикування за системою Карла Орфа, релятивний спів за Золтаном Кодаям або окремі елементи цих концепцій (як загальноновизнаних і таких, що розвивають і «омузичують» дитину) використовуються майже в усіх сучасних технологіях музично-педагогічної освіти.

Таким чином, у дитини, яка з раннього віку активно залучається дорослими до освітньо-виховного процесу в будь-яких видах музичної діяльності (виконання нескладних музично-пісенних композицій, рецептивне й активне слухання музики, музично-рухова інтерпретація музичних творів тощо), набагато швидше розвивається музично-образне сприйняття й емоційна сфера, збагачується внутрішній світ, прискорюється інтелектуальний розвиток.

Майбутні вчителі початкової школи, соціальні та корекційні педагоги, практичні психологи повинні мати ґрунтовну підготовку для виконання завдань, які вимагають галузеві стандарти. Використання у навчальному процесі активних технологій навчання музики стане важливим компонентом методичної, культурологічної, творчої підготовки фахівців цих спеціальностей.

Серед основних методичних принципів використання активних технологій музичного навчання у педагогічному процесі можна назвати такі:

- послідовне опанування гри на елементарних музичних інструментах, упровадження активного слухання музики, ритмічно-рухової інтерпретації музичних творів і застосування їх у корекційних і терапевтичних цілях;

- емоційна забарвленість занять;

- випередження теорії практикою (практичні музичні вправи передують лекційному викладу теоретичного матеріалу);
- перевага колективного музикування над індивідуальним;
- ретельний підбір музичного матеріалу (шедеврів світової класики, їх реміксів, музичного фольклору тощо);
- інтеграція інструментальної, ритмічно-рухової та співочої діяльності;
- відсутність вікових обмежень в організації цього виду діяльності;
- поєднання класної та позакласної роботи;
- поступове ускладнення вправ та завдань;
- заохочення учнів до творчої активності;
- застосування активних технологій музичного навчання у корекційних, реабілітаційних, терапевтичних цілях.

Конкретний результат педагогічної діяльності щодо впровадження активних технологій музичного навчання досягається через використання низки методів і засобів навчання:

1. Загальні методи:

а) методи повідомлення (отримання) інформації (зовнішня форма прояву):

- бесіда, розповідь, пояснення, робота з книгою (засобом є слово як основне джерело спілкування учня з навчальним матеріалом через педагога, текстовий посібник, технічний пристрій);

- ілюстрування, демонстрування, спостереження (через засоби наочної передачі інформації);

- самостійна робота, вправи (через практичне виконання);

б) внутрішня (змістова) форма отримання інформації:

- репродуктивні, пояснювально-ілюстративні, проблемні (через пізнавальну діяльність учнів);

- індуктивні, дедуктивні, традуктивні (аналогії) методи (шляхом логічного мислення);

- аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, класифікація (через об'єднання або розчленування знань).

2. Спеціальні методи:

– ігровий, коли формується багато позитивних якостей дитини, інтерес і готовність до майбутнього навчання, розвиваються пізнавальні та творчі здібності;

– проектний, у процесі застосування якого стимулюється пізнавальний, емоційний розвиток, розвиток моторики, збільшується зацікавленість, активізується пізнавальна діяльність, навички спілкування в колективі, розвивається творче мислення, інтегруються навчальні знання.

3. Особливі методи музичного навчання:

– метод «забігання наперед та повернення до пройденого матеріалу» (перспектива та ретроспектива у навчанні) націлює вчителя перевіряти готовність учнів до сприйняття нового матеріалу та повертатися до вже пройденого, щоб закріпити його на вищому рівні;

– метод емоційної драматургії спрямовує дії вчителя на реалізацію різної «режисури» уроку (послідовність завдань, зміст і обсяг музики, що використовується, кульмінація уроку, емоційний тонус);

– метод створення «композицій» (у формі діалогу, музичних ансамблів тощо) передбачає комбінації різних видів музичної діяльності у процесі навчання.

У запропонованих методичних рекомендаціях використані педагогічні ідеї, принципи та прийоми популярних у Європі технологій музичного виховання (Еміля Жак-Далькроза, Карла Орфа, Золтана Кодая, Батті Штрауса) доповнені рухливими іграми Василя Верховинця та низкою вправ, забав та ігор, адаптованих до використання вчителями-гуманітаріями (соціальними та корекційними педагогами, практичними психологами, учителями початкової школи). В основу деяких ігор і забав покладено також дихальні вправи З. Савкової, Е. Чарелі та ритмічні вправи З. Шишкіної.

ТЕХНОЛОГІЇ ЕЛЕМЕНТАРНОГО МУЗИКУВАННЯ

Найпопулярніша в Європі концепція музичного виховання носить ім'я свого творця – Карла Орфа. Цей видатний німецький композитор і педагог поклав в основу своєї технології навчання музики ідею єдності слова, руху й елементарного музикування. Для К. Орфа ключовими засобами виховання дітей у школі була елементарна музика, елементарний інструментарій, елементарні словесні тексти. Він писав: «Елементарна музика, слово і рух, ігри і все, що пробуджує і розвиває духовні сили, створюють основу для розвитку особистості, основу, без якої ми прийдемо до душевного спустошення... Йдеться не лише про власне музичне виховання, а й формування людської особистості... Усе, що дитина переживає, усе, що у ній пробуджене і виховане, виявиться протягом усього її життя»².

К. Орф дійшов висновку: якщо музикування проводити на класичних музичних інструментах, то оволодіння складною технікою гри на них буде вимагати значних зусиль і відволікатиме увагу дітей від музики й імпровізації. Тому він віддав перевагу елементарним інструментам, якими діти можуть оволодіти без великих зусиль. Орфівський дитячий оркестр складала: мелодичні ударні інструменти (металофони, ксилофони, гlockenшпілі), немелодичні ударні інструменти (дитячі литаври, барабани, тарілочка тощо), прості духові інструменти, близькі до народної сопілки (блок флейти різного діапазону), смичкові інструменти для гри на «пустих» струнах³. Свої інструменти К. Орф розробляв разом з музикознавцем К. Заксом.

Одним із головних завдань музичної педагогіки завжди було залучення молоді до багатой скарбниці вітчизняного та світового мистецтва. З одного боку, слухання є досить складною й кропіткою працею, порівняно з іншими видами музичної діяльності, а з іншого –

² Элементарное музыкальное воспитание по системе Карла Орфа / Ред.-сост. Л. Баренбойм. – М.: Сов. композитор, 1978. – 368 с. – С. 63.

³ Элементарное музыкальное воспитание по системе Карла Орфа / Ред.-сост. Л. Баренбойм. – М.: Сов. композитор, 1978. – 368 с. – С. 31.

саме слухання та сприймання «складної» (класичної) музики забезпечить найбільш ефективний розвиток людини, функціонування музично-творчої сфери її мислення.

Ідея К. Орфа знайшла свій подальший розвиток у концепції відомого ізраїльського педагога-музиканта Батії Штраус (Batia Strauss). Активізація слухання музики за технологією ізраїльського педагога здійснюється завдяки введенню до нього інших видів музичної діяльності: рух (прості танцювальні форми), інструментальний супровід (необов'язково на фабричних інструментах), мелоречитація, фабуляризація.

Найбільш ефективно технологія Б. Штраус може використовуватися в молодших класах, а особливо в дитячому садку. Саме тому однією з важливих технологічних вимог стає ретельний відбір репертуару для слухання, причому перевага надається невеликим за обсягом творам, що написані у простих формах або окремим фрагментам (частинам) найкращих зразків композиторської творчості, а також музичному фольклору різних народів. Під час опанування технології активного слухання музики студенти повинні засвоїти одне з її концептуальних положень: самим розумом неможливо осягнути музичні твори – шляхи у світ музики оповиті таїною і тільки самозабутнє музикування, участь у містерії співтворення, розбуджуючи духовну активність дитини, дозволяє їй відчутти сакрум музичного твору.

Твори для виконання на елементарних музичних інструментах повинні бути нескладними, чіткими за ритмом, яскравими, бажано, щоб мелодія або сам твір був відомим для виконавців.

Для елементарного музикування можна використовувати найпростіші музичні інструменти:

- *ударні інструменти без певної висоти* (маракаси, кастаньєти, барабан, бубон, ложки, дерев'яні палички);

- *ударні, що мають висоту звуку* (трикутники, ксилофони (сопранові й альтові), металофони діатонічні та хроматичні, дзвіночки);

- *струнно-щипкові* (дитяча бандура, арфа, цимбалки, цитра, гуслі);
- *духові* (сопілка, тріола);
- *ударно-клавійні* (дитяче піаніно, рояль).

У процесі елементарного музикування можуть використовуватися не тільки перкусійні й елементарні інструменти, але й озвучені рухи-жести: плескання, тупання, ляскання, стукання, клацання тощо.

Комплекс вправ та ігор активного музикування

Мета: ознайомити з елементарними та фабричними інструментами, пробудити інтерес до музики, набувати музично-виконавського досвіду, спонукати до цілісного емоційного сприйняття музики різного змісту і жанрів, розвиток уваги, пам'яті, концентрації, переключення, аналітичних можливостей.

Обладнання та інструменти: елементарні музичні інструменти, саморобні – з підручного матеріалу (горішки, пластикові стаканчики, каштани, прищепки, нанизані гудзики й ін.), фабричні музичні інструменти, їх зображення на малюнках, плакатах.

Вправа № 1

Проведення. Учитель ознайомлює дітей з музичними інструментами (можливо, деякі їм уже знайомі). Розповідає про особливості кожного з них. Показує специфічними жестами, як на кожному можна грати. Діти повторюють жести спочатку окремо, потім разом.

Вправа № 2

Проведення. У фонозаписі звучить будь-який музичний твір, який виконується на одному інструменті. Діти без словесного обговорення з учителем й висловлювання вголос, а тільки імітацією рухів виконавця повинні дублювати гру. Після такого «виконання» вчитель називає твір, що прозвучав, жанр, розповідає про його автора.

Вправа № 3

Проведення. Починається вправа з прослуховування музичного твору в оркестровому виконанні, бажано у відеозаписі. Обговорюється з дітьми, які інструменти звучать. Усі присутні поділяються на групи, кожна з яких буде копіювати рухи певної групи інструментів. Роль диригента виконує вчитель. Під музику він жестами диригента показує, якій групі у відповідний час потрібно вступати. Усі уважно слідкують за жестами вчителя й починають імітувати «гру» за показом.

Можливий варіант вправи, коли кожний «виконавець» за бажанням обирає собі інструмент або роль диригента – й «звучить» імпровізований оркестр.

Вправа № 4

Проведення. У записі звучить музичний твір. Учитель мімікою та жестами показує різні елементи, що відповідають характеру музики: динаміку, агогіку, темп, зміну настрою. Діти уважно слідкують та відтворюють відповідні прийоми звуковидобування.

Вправа № 5

Проведення. Учитель розкажує дітям про музичний інструмент – барабан – і показує прийоми гри на ньому. Дітям роздаються два види зроблених з паперу кружечків різних за розміром і за кольором. Наприклад, великі кружечки – синього кольору, а маленькі – червоного, причому, великі будуть відповідати сильним (або довгим) ударам, а маленькі – слабким (або коротким). Учитель грає певний ритмічний момент, а діти повинні скласти його з паперових кружечків.

Можливий варіант вправи, коли роздаються дитячі або саморобні барабани (на п'яльці натягнута плівка). Учитель показує прийоми гри на цьому інструменті. Знову грає ритмічний малюнок, а діти повторюють: спочатку кожний окремо, потім усі разом.

Вправа № 6

Проведення

1. Учасники сідають на стільчики у коло. Використовуємо пусті пластикові стаканчики з натягнутою резинкою та прив'язаною знизу стрічкою.

2. Учитель показує прийоми «гри» на імпровізованих інструментах. Потім розказує про існування звуків різної висоти. Для малечі можна використовувати такі характеристики звуку: такий самий, різний, схожий; для більш старших дітей – вище, нижче, на одній висоті. По черзі кожен учасник з однаковою метричною пульсацією щипком озвучує свій «інструмент».

3. Вибирається двоє учасників, які стають перед незамкненим колом, і по черзі «грають» на своїх «інструментах». Усі запам'ятовують різницю у висоті звуків. Потім головні учасники відвертаються від усіх і кожен грає свій вільний ритмічний малюнок (можливо, за підказкою вчителя). Решта учасників угадує, хто й коли грає, називаючи імена головних гравців.

Вправа № 7

Музичний матеріал: Л. Деліб, «Піцикато» («Дивертисмент»), із балету «Сільвія».

Проведення. Використовуються саморобний інструмент: пластикові стаканчики з резинкою та стрічкою. Діти повинні навчитися імітувати гру на скрипці прийомом *піцикато* через пощипування резинки (за показом учителя), відповідно до музики. У середній частині музика змінює характер з веселої на більш спокійну, плавну, ліричну. У цей час виконуються імпровізовані (або за показом вчителя) пластичні рухи зі стаканчиками.

Вправа № 8

Музичний матеріал: будь-яка проста дитяча пісенька. Наприклад, «Дибби, дибби» (сл. народні, муз. В. Верховинця).

Проведення

1. Учасники стають у коло разом з учителем. За показом учителя простукують її ритм: більш короткі звуки – у долоні (кожний склад – одне плескання); більш довгі – об коліна. У цій

пісні 6 коротких, один довгий звуки. Такий ритм повторюється двічі. Потім два довгих, вісім коротких, два довгих звуки.

2. За показом учителя діти промовляють слова пісні спочатку без плескання, потім разом з плесканням.

3. Дітям роздаються металофони, трикутники, кастаньєти, барабани, саморобні інструменти. Учитель показує прийоми гри на них. Учасники повторюють за ним. Показ потрібно ділити на фрази. Металофони грають мелодію або тільки перші звуки фраз. Трикутники озвучують сильну долю. Частина учасників можуть співати, учитель, якщо володіє фортепіано, грає на ньому.

Вправа № 9

Розучування та виконання пісень (на прикладі української народної пісні «Веселі гуси»).

Проведення. Учасники становляться у коло. Виконують вправи, які за показує вчитель.

1) Виконуємо дихальні вправи (див. комплекс дихальних вправ)

2) Інтонуємо за допомогою ручних знаків мелодію пісні (спочатку просто звуки з пісні без відтворення ритму; потім у ритмі на будь-який склад, наприклад «ля»), розбиваючи мелодію на фрази. Учасники повинні самі впізнати знайому мелодію.

3) Крокуємо ритмічний малюнок, продовжуємо співати та плескати метр.

4) Співаючи пісню, плескаємо або використовуємо палички, горішки тощо тактування метричного малюнка пісні («кроку»).

Стоїмо на місці, ведучий показує ритмічний малюнок – восьмими. На фоні ритмічного стукання співаємо пісню. Як варіант, можна використовувати ритмічне остінато на фоні співу.

РИТМІЧНО-РУХОВА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ МУЗИЧНИХ ТВОРІВ

Музично-ритмічні заняття є частиною як навчально-виховного процесу у загальноосвітніх школах, так і освітньо-корекційного у спеціальних школах для дітей з особливими потребами, який націлений на різнобічний розвиток учнів та їх соціальну адаптацію. У педагогічній літературі визначають такі головні завдання музично-ритмічних занять: естетичний, емоційний, фізичний і моральний розвиток дітей, розширення кругозору учнів, розвиток уяви й творчості, активізація розумових здібностей, розвиток, корекція та реабілітація рухових здібностей, слухового сприйняття, удосконалення мовлення.

Серед активних технологій музичного навчання в Європі вирізняється ритмічно-рухова інтерпретація музичних творів, яка на ритміці Далькроза. Система музично-ритмічного виховання була створена видатним швейцарським музикантом, композитором і педагогом Емілем Жак-Далькрозом (1865–1950) на початку ХХ століття. На відміну від звичайної гімнастики, підпорядкованої лише метру, у ритмічних вправах, які він запропонував, усі рухи йшли від музики і мали розкривати її емоційний зміст. Тому музика була провідним системостворчим елементом музичних занять. Е. Жак-Далькроз вдався до геніальної ідеї: не вистукувати і не виплескувати ритм, а відобразити його за допомогою пластичних рухів.

Завдання вчителя – навчити дітей рухатися у характері музики, передаючи темпові, динамічні, метро-ритмічні особливості. Виразною передачею рухами характеру музики досягалось втілення образного змісту музичного твору.

Серед класичних далькрозівських ритмічних вправ найвідомішими є такі: рухова реалізація окремих ритмічних зразків; рухова реалізація ритмічних ланцюгів; рухова реалізація ритмічних зразків із подвійною швидкістю або вдвічі повільніше; ритмічне доповнення; метричне перевтілення; поліметрія і

поліритмія; ритмічні канони⁴. Ці вправи націлені на формування і відточування почуття ритму, яке тренує слух до сприйняття ритмічних особливостей музики.

Ритмічно-руховою інтерпретацією музичних творів, зокрема пісень, можна вважати рухливі ігри видатного українського педагога й музиканта Василя Верховинця, автора методичного посібника «Весняночка». До нього увійшов етнографічний матеріал, зібраний автором протягом багатьох років. Крім того, методист доповнив його фольклорними записами інших композиторів і власними творами. Разом із дитячими іграми В. Верховинець використовував народні пісні, вірші, утішки, пестушки, казки, хороводи та збагачував їх літературним, музичним і драматичним компонентами. Іншими словами, митець прагнув інсценізувати ігри.

Комплекс вправ та ігор ритмічно-рухової інтерпретації (та інсценізації) музичних творів

Мета: гармонізувати тілесні, психічні і духовні функції організму, розвивати мислення, уяву, пам'ять, емоційно-вольову та чуттєву сфери особистості, почуття ритму, темпу, метру, координацію рухів, а також уміння працювати у групі, знаходити взаєморозуміння з оточуючими.

Обладнання й інструменти: перкусійні інструменти, елементарні музичні інструменти (бубон, маракаси, кастаньети, ложки), палички, олівці, шумові інструменти з підручного матеріалу, мішечки з піском або сіллю, будь-які інші невеликі предмети (зв'язки ключів, невеличкі м'ячики тощо), фонозаписи музичних творів.

⁴ Pasternak Anetta. Pedagogiczno-artystyczna koncepcja metody Dalkroze'a a jej zastosowanie w polskim szkolnictwie// Мистецька освіта в контексті європейської інтеграції: Зб. наук. праць. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005. – С.118–127, С. 120.

1. Ритмічні вправи

Вправа № 1 «Ритмічне відлуння»

Проведення. Учасники сідають на стільці у коло. Учитель дає двох- або трьохдольний ритмічний малюнок, який усі виконавці повинні повторити разом, плескаючи долонями по колінах.

Вправа № 2. Ритмізація різних подій

К.С. Станіславський, коли говорив про роль актора, указував на те, що кожне людське почуття має свій темп і ритм, і пропонував вправи на відтворення ритму, у якому це почуття проходить. У цей час потрібно уявити якийсь момент зі свого життя.

Проведення. Учасники пропонують кожний своє бачення ритмічного втілення різних подій: зустріч друзів, розлука, захід сонця, шум моря, водоспаду, побачення й ін.

Вправа № 3. Ритмізація слів

Проведення. Виконавці сідають на стільці у коло. Плесканням долонями по колінах ритмізують свої імена або прізвища. Можна запропонувати ритмізувати інші слова за певною тематикою: «Музичні терміни», «Природа», «Прізвища композиторів» тощо.

Вправа № 4. Ритмізація рухів

Проведення. Плесканням долонями по колінах або стуканням паличками учасники озвучують ритм рухів людини (спокійне крокування, біг, їзда на велосипеді, рубання дров, гребля й ін.) або тварин (повільна корова, відданий пес, прудкий заєць, ласкава кішка, дикий кінь, хитра лисичка, дикий вепр та ін.)

Вправа № 5 «Імпровізація ритму».

Проведення. Колективна імпровізація ритму до запропонованого маршу (наприклад, П. Чайковський, Марш із балету «Лускунчик») – плескаємо у долоні об коліна або стукаємо паличками, олівцями.

Вправа № 6 «Ладусі»

Проведення. Популярна дитяча гра, розвиває почуття ритму, а також увагу та координацію рухів. Можна також чергувати плескання в долоні й легенькі удари по верхній частині ніг. Більш складний варіант гри, коли діти стають у коло обличчям один до

одного, після певного рахунку (на 4, 8) учасники внутрішнього кола зсуваються вправо за часовою стрілкою й таким чином змінюється партнер.

2. Ритмічно-рухові вправи та ігри

Вправа № 1 «Прогулянка лісом»

Музичний матеріал: М. Римський-Корсаков, «Сказання про невидимий град Кітеж» (арія Февронії з I акту).

Проведення. Учасники крокують по колу у повільному темпі, який потрібно зберігати протягом усього твору. Можливі вільні рухи руками, головою, відтворення жестами красу пейзажу, що уявляється. Учитель може призупинити музику, тоді учасники мають зупинитися. Коли музика зазвучить знову, діти починають рухатися.

Вправа № 2 «Танок»

Музичний матеріал: М. Римський-Корсаков, «Казка про царя Салтана» (Танок скоморохів із III акту).

Проведення. Учасники стають у коло, тримаючись за руки. Крокують спочатку вправо, а потім (коли тема повторюється) уліво. Рухи швидкі, легкі, стрімкі. Можливий варіант, коли вчитель вигукує в будь-який момент слово «Зміна!», а учасники змінюють напрям руху.

Гра № 1 «Іскорка»

Музичний матеріал: М. Глінка, Полька (або інший твір з чіткою пульсацією, та в повільному темпі. Музика може звучати у фонозаписі або виконуватися на фортепіано.

Проведення. Учасники ритмічної гри стають у коло.

Завдання 1. Відчуваючи пульсацію музики, передавати «іскорку» по колу поглядом і сплеском (на кожну чверть). Потім музика зупиняється, а учасники продовжують передавати «іскорку» з тією самою пульсацією.

Завдання 2. Передавати «іскорку» через коло (поглядом готуючи партнера до її прийняття), але через більший проміжок часу (на кожний такт); музика то зникає, то знову звучить, а пульсація, метричний малюнок зберігається.

Завдання 3. За командою «Зміна» по черзі виконуємо завдання 1 і 2. Музика знову може зненацька зупинитись, а виконання вправи продовжується вже без неї.

Гра № 2 «Естафета»

Музичний матеріал: М. Теодоракіс, «Сиртакі»(можливий інший твір, який має розмір $4/4$).

Проведення. Діти стають у коло. Учасники гри передають «іскорку», крокуючи. Потрібно рухатись і показувати сплеском сильну долю, а також передавати імпульс за допомогою зорового контакту: сильна доля першого такту («раз») рахується подумки, усі стоять на місці; на «два», «три», «чотири» один з учасників робить кроки всередину кола до будь-де і будь-якого учасника; на «раз» наступного такту передає йому «іскорку», а на «два», «три», «чотири» той, хто прийняв її, крокує до іншого. Складність полягає у тому, щоб рухатися, не заважаючи один одному.

Гра № 3 «Рухливі пальчики»

Проведення. Учасники гри беруть у руки олівці, палички, горішки або шкарлупки від них.

1. За командою вчителя діти починають читати вірші, лічилки та відтворювати сильну долю (акценти) звучними саморобними інструментами.

2. Учасники гри відтворюють ритм лічилки цими інструментами і одночасно вимовляють текст.

Гра № 4 Визначення метра, розміру

Музичний матеріал: будь-який музичний твір у розмірі $4/4$ та перемінному розмірі $4/4$ й $3/4$.

Проведення. Учасники стають у коло.

Завдання 1. Крокуємо під музику (дотримуючись метра) та виділяємо сплеском сильну долю. Рахуємо, скільки кроків від одної сильної долі до іншої. Визначаємо розмір.

Завдання 2. Потрібно визначити сильну долю сплеском і заповнити руками простір навколо себе (малюємо коло руками, спочатку стоячи на місці, потім рухаючись по колу).

Завдання 3. Повторити попереднє завдання, але зі зміною метричної пульсації: $\frac{4}{4}$ – $\frac{3}{4}$. Учасники повинні самі визначити (продублювати сплесками) порядок зміни метра

Гра № 5 «Канон»

Проведення. Усі разом відтворюють ритмічний малюнок (олівцями, паличками) будь-якої пісні (наприклад, російської «Во поле березка стояла»), і при цьому наспівують її. Потім учасники поділяються на дві групи: одна частина починає виконувати пісню разом з ритмічним акомпанементом, а друга починає із запізненням на один такт:

Во по – ле бе | рез - ка сто | я - ла | і т. п.

Во по- ле бе | рез - ка сто | я - ла | і т. п.

Гра № 6 «Зміна ритму»

Умова гри: зміна у тактуванні після сигналу «Хоп!».

Проведення. За показом вчителя учні починають вистукувати ритм:

а) після сигналу «Хоп!» змінюють руку;

б) учасники гри після сигналу припиняють стукати, але продовжують ритмування подумки до наступного сигналу;

в) після сигналу змінюють динаміку (тихіше або, навпаки, голосніше);

г) після сигналу змінюють темп (швидше або повільніше) до наступного сигналу.

Гра № 7 «Ритмічні забавки»

Проведення.

а) Рівномірно тримаємо пульсацію, потім по команді «Хоп!» (або «Зміна!») вставляємо ритмічний малюнок, про який домовлялися раніше. Наприклад,

І І І І І І І І П П П П

Хоп!

б) Рівномірно тримаємо пульсацію, потім по команді «Хоп!» учасники починають імпровізувати (можливо, кожний окремо) до наступного сигналу:

| | | | | | | |

імпровізація

Хоп!

Гра № 8 «Ритмічне заповнення» (або «пластичний контрапункт» за Далькрозом)

Проведення. За допомогою рухів учасники гри повинні відтворити певні ритмічні одиниці, що виникають у результаті поділу довших звуків на дрібніші. Наприклад, ціла нота, половинна, половинна з крапкою можуть заповнюватися відповідно меншими за тривалістю, тобто четвертями, восьмими, шістнадцятими і т.д.; четверті – восьмими та шістнадцятими; восьмі – шістнадцятими. Ці рухи можуть виконуватися за участю рук, ніг, хитанням голови, крокуванням.

3. Вправи й ігри на корекцію та розвиток координації рухів

Вправа № 1 «Опанування простору»

Проведення. Вправа виконується у доволі великій аудиторії, класі, на сцені. Кожний учасник крокує по аудиторії, причому важливо не торкатись інших і використовувати весь простір кімнати. Вправа виконується з поступовим ускладненням і з нескладними варіаціями:

а) спочатку без музики у повній тиші;

б) під музику з яскраво вираженими акцентами на сильну долю (під марш);

в) у кожного в руках клаптик папірця, газети, пластикового пакету; крокуючи по аудиторії, підходять один до одного й прислухаються до «звучання» матеріалу в сусіда;

г) крокування зі своїм звуком. Усі рухаються по аудиторії, не дуже голосно вигукуючи якийсь звук будь-якої висоти. Періодично підходячи до когось, прислухаються до звука сусіда.

Вправа № 2 «Зупинки»

Проведення. Крокуємо по аудиторії у різних напрямках під час звучання музики. Як тільки музика зупинилася, зупиняються учасники; музика звучить – продовжують крокувати.

Можна також за сигналом «Зміна!» змінювати напрямок руху.

Вправа № 3 «Утримай палицю»

Проведення. Учасники становляться по-двоє один напроти одного і тримають невелику палицю одним пальцем, кожний зі свого кінця. Завдання: крокуючи, утримати палицю, не впустити її.

Вправа № 4 «Хусточка»

Проведення. Вправа виконується у доволі великій аудиторії, на сцені.

Завдання 1. Учасники стоять вільно по всій залі. Під спокійну музику вони підкидають шарф, хусточку або папірець і ловлять цей предмет. Завдання – не впустити його на підлогу.

Завдання 2. Учасники стають парами та виконують попереднє завдання, наслідуючи один одного.

Вправа № 5 «Диригування»

Проведення. Учасники стоять у колі, обличчям до центру.

Завдання 1. Розучуємо вірш або пісню, слідкуємо за дикцією, поставою та диханням під час виконання (вправи на дихання, дикцію – див. наступний розділ).

Завдання 2. Ту саму пісню виконуємо під ритмічне крокування (на кожний склад пісні – крок).

Завдання 3. Вивчаємо прийоми диригування: перший і останній рухи під час тактування за будь-якого метра є однаковими. Перший рух – енергійне опускання рук вниз, стиснутих у кулак. Останній рух – піднесення рук угору (до вихідної позиції). Двохдольний метр: а) перший рух; б) останній рух. Трьохдольний метр: а) перший рух; б) прями руки розставлені у різні сторони, долоні розгорнуті; в) останній рух.

Завдання 4. Об'єднуємо спів і диригування, після чого додаємо й рух у заданому ритмі.

Вправа № 6 «Мішечки»

Музичний матеріал: М. Глінка, Полька або інший у розмірі $2/4$, $4/4$ у повільному темпі.

Проведення. Учасники стають у коло, руки згинають у ліктях, одна долоня направлена вгору, друга – вниз. Під час вправи необхідно витримати рівномірну пульсацію та намагатися не впустити на підлогу мішечок.

Завдання 1. Спочатку без музики, а потім під музику плескаємо тією долонею, що «дивиться» вниз спочатку свою долоню, а потім долонею сусіда, що праворуч (ліворуч). Після проходження одного, двох кіл міняємо напрям руху.

Завдання 2. Учасники тримають мішечки з піском у тій долоні, що «дивиться» вгору. Повторюємо *завдання 1*, але замість плескання беремо вільною рукою мішечки з піском і перекладаємо на долоню сусіда праворуч (ліворуч). Після проходження одного-двох кіл міняємо напрям руху.

Завдання 3. Ускладнюється додаванням крокування вбік по колу під час виконання *завдання 2*. Крокування співпадає з пульсацією перекладання.

Вправа № 7 «Складна координація»

Музичний матеріал: пісні або лічилки, вірші. Наприклад, «Сонечко», «Диби, диби», «Ладусі», «Во поле березка стояла», «Маленькой елочке» тощо. Розмір – $2/4$.

Проведення. Вправу можна виконувати сидячи на стільчиках за столом, по колу або стоячи:

- а) проспівуємо перші рядки пісні;
- б) до співу додаємо відтворення правою рукою ритму пісні (стукаючи по столу або коліну) – стук на кожний склад пісні;
- в) окремо лівою рукою відтворюємо метр пісні (тільки сильну долю);
- г) об'єднуємо три дії: спів, ритм правою рукою, метр – лівою;
- д) окремо однією ногою поділяємо метричну долю на сильну і слабку, відтворюємо «кроки» пісні;

е) ускладнюємо метричну пульсацію: ліва рука тактує тільки сильну долю, права рука відтворює ритм, а нога – «крок» – сильну і слабку долі;

є) об'єднуємо всі чотири дії: спів, правою рукою ритм, лівою – метр.

Ця гра досить складна. Вона пропонується для дітей старшого віку та для більш підготовлених груп. Її можна виконувати не тільки повністю, але й вирізняти з неї окремі частини. Наприклад, акцентування тільки сильної долі чи сильної і слабкої («крокування») або тільки ритмічне відтворення віршів (пісень).

4. Інсценізація пісень

1. «Дибидиби»

Дійові особи: Бабусі – усі дівчатка, Дідусі – усі хлопчики. Ведучий – старша дитина, що допомагає виховательці або вчительці.

Проведення. Спочатку діти вивчають пісню. Учитель розміщує дітей у коло таким чином, щоб кожен Дідусь став біля «своїх» Бабусі. Далі вчитель або ведучий виголошує: «І бабусі, й дідусі станьте парами усі!». За цією командою кожен хлопчик бере правою рукою ліву руку своєї дівчинки, і кожна пара повертається наліво. Таким чином утворилися два кола: зовнішнє – з хлопчиків, внутрішнє – з дівчаток.

Ведучий: «І бабусі, і діди в ліс рушайте по гриби». За сигналом діти «вирушають у дорогу»: вони починають рухатися парами по колу вліво (або вправо), співаючи пісню:

Дибидиби, дибидиби,
Пішла баба по гриби,
А дід по опеньки | *Двічі*
В неділю раненько. |

Для дітей більш старшого віку можна запропонувати ритмічне або метричне крокування.

Як тільки пісня закінчилася, учитель (або ведучий) промовляє: «Ми у лісі, ось дубочки, а під ними є грибочки». Діти починають

співати знову і в ритмі пісні вдають ніби збирають гриби: на слова «диби-диби» нахиляються й опускають праву руку додолю, а потім «диби-би» – випростовуються і правою рукою торкаються лівої руки, немов кладуть зірваний гриб у кошик. І так до кінця. Можливий варіант, коли діти розходять по всій залі, хто куди захоче, а на умовний знак біжать на свої попередні місця. У кінці ведучий (або вчитель) вигукує: «Повні кошики грибів, час додому йти під спів». Діти рушають парами по колу, ніби вертаються з лісу додому, ще раз співаючи пісню.

МУЗИЧНО-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ

Профілактика здоров'я, а особливо здоров'я психічного, стає важливою справою сучасної людини, не пристосованої до технократичної цивілізації. Індустріалізація економіки, механізація, автоматизація виробництва й побуту, постійний галас і напруга, невпевненість у завтрашньому дні спричиняють дедалі більшу чисельність хвороб, перед якими офіційна медицина є безсилою. Тому сьогодні широко використовується терапевтичний вплив мистецтва і артистичного виконавства.

Перш за все музика має широкі можливості *емоційного впливу*. Наукові дослідження свідчать, що звучання музики викликають *реакцію всього організму* (серцева активність, порушення темпу й амплітуди дихання, кров'яний тиск тощо). Залежність фізіологічної реакції від характеру музики дозволяє використовувати останню з терапевтичною метою.

На думку Х.Г. Ядіке (1970), дія музикотерапії зумовлена тим, що музика впливає *на глибинні психічні сфери*, яких не може сягнути слово⁵. За допомогою музичної терапії створюються спеціальні підсвідомі асоціації, які готують підґрунтя для спеціального музично-терапевтичного процесу. Відомо, що у сприйманні музики беруть участь обидві півкулі головного мозку.

К. Шваббе (1980) вважає, що методи музичної терапії варто розподілити на дві основні групи – активну і перцептивну музичну терапії. У кожній групі існують способи як групової, так і індивідуальної музичної терапії. Серед методів активної музичної терапії вирізняють інструментальну імпровізацію; групову терапію, керовану співом; рухову імпровізацію під «класичну» музику; танцювальну групову терапію. Також існує метод рецептивної

⁵ Матейова, З., Машура С. Музикотерапія // Антонова-Турченко О.Г., Дробот Л.С. Музична психотерапія: Посібник-хрестоматія. – К.: ІЗМН, 1997 – С. 113–118, С. 115.

музичної терапії, коли використовуються музичні фрагменти у вигляді записів, радіопрограм тощо.⁶

Музика має благотворний вплив не лише на хворих, вона може допомогти у повсякденному житті: відобразити наш настрій, змінювати його, знімати біль, напруження. Різноманітні музично-терапевтичні технології можна використовувати не тільки як терапевтичний інструмент, але й як профілактичний, корекційний, реабілітаційний.

Сучасні музично-терапевтичні технології спираються на досягнення Е. Жак-Далькроза та Карла Орфа і поєднують вправи на розвиток дикції та рухової координації, а також дихальні, логоритмічні, дихально-ритмічні вправи тощо.

Для музично-терапевтичних занять ми пропонуємо комплекс ритмічних вправ, які співзвучні з біологічними ритмами людини (вільним спокійним диханням, ритмічним серцебиттям тощо). Музична профілактика у повсякденному житті допомагає відволіктися від навантажень та нервових напружень, відпочити, заспокоїтись, перейнятись оптимізмом, а також дозволяє запобігти розвитку різних захворювань. Музична профілактика допомагає у самопізнанні (психічному, фізичному, творчому), в інтеграції з оточенням, фізичній, музичній і пластичній актуалізації.

Комплекс музично-терапевтичних вправ та ігор

1. Дихальні вправи

Мета: навчитися відчувати роботу дихального апарату, використовувати прийоми дихання у мовленні, координувати дихання, тренувати його.

Вправа № 1

Проведення. Діти стають у коло. За показом учителя роблять швидкий, енергійний вдих, затримку і повільний поступовий видих; потім повільний вдих, затримка і швидкий різкий видих.

⁶ Швабе К. система методів музичної терапії // Антонова-Турченко О.Г., Дробот Л.С. Музична психотерапія: Посібник-хрестоматія. – К.: ІЗМН, 1997 – С. 118-138, 118-127.

Вправа № 2

Проведення. Короткий вдих при розширенні нижніх ребер з фіксацією на цьому уваги. Рухи контролюють, поклавши долоні рук на нижні ребра. Видих довгий; рахувати на одному видиху до 5 – 10.

Вправа № 3 «Квіти»

Проведення. Довгий вдих через ніс, уявляти ніби нюхаємо гарну квітку. При цьому м'яке піднебіння піднімається вгору, корінь язика опускається, ребра розширюються, живіт випинається. Видих повільний через наближені губи.

Вправа № 4 «Свічка»

Проведення. Беремо вузьку стрічку паперу й уявляємо, що це свічка. Набираємо повітря через ніс та дуємо на стрічку. Коли набираємо повітря, ребра розширюються, а живіт випинається. Під час видиху повинно бути відчуття вдиху, тобто ребра залишаються розширеними, а підтягуємо тільки живіт. Простежуємо за «полум'ям» свічки: видих рівний – стрічка до кінця видиху знаходиться у відхиленому положенні; видих переривається – стрічка коливається, нагадуючи про те, що м'язи, які утворюють звук, затиснуті.

Вправа № 5 «Проколений м'яч»

Проведення. Набираємо повітря через ніс, видихаємо через стислі зуби, губи розімкнуті. Уявляємо, як виходить повітря з проколотого м'яча. «Натискаємо» на м'яч долонями й імітуємо звучання повітря, яке виходить з м'яча: СССС.... Під час виконання ребра намагаємось тримати у розширеному положенні, підтягуємо тільки м'язи живота. Повітря виходить спокійно, повільно, без напруги та ривків. Усе ближче руки, усе менше повітря у «м'ячі», ось долоні рук зійшлися. З цим рухом виштовхується повітря, що залишилося.

Вправа № 6 «Звуконаслідування»

Проведення. Тренуємо різні види видиху, відтворюючи різні звуки з природи й життя: свист вітру (ССС...), шум лісу (ШШШ...), дзижчання комах (комар – ЗЗЗ..., бджола – ЖЖЖ..., джміль – ЖЬЖЬЖЬ...), каркання ворони (КАРР-КАРР...), рокіт моторів

(повільний – РРР...; швидкий – РЬРЬРЬ...), звук мобільного телефону. Видих кожного разу різний: спокійний (наслідування шуму лісу, дзижчання комахи), напружений, більш активний, «виштовхуємо» повітря за допомогою м'язів живота (рокіт мотору, звук дзвінка), уривчастий, енергійний (каркання ворони).

Вправа № 7 «Насос»

Проведення. Уявіть, що в руках тримаєте «насос». Накачайте шину, супроводжуючи рухи рук звуконаслідуванням: СССС! СССС! СССС! Координуйте звук із рухами рук. Потрібно добиватися правдоподібності у виконанні вправи. Можна перетворити її у гру: стати один напроти одного; один накачує модель «резинової людини», інший зображає «резинову людину», сидячи навприсядки з вільними руками, шиєю, корпусом; під час гри імітуємо процес надування.

Вправа № 8

Проведення. Вихідне положення – стоячи, ноги на ширині плечей. На «раз» – нахилиємося трохи вперед (спина пряма), руки на поясі – вдих через ніс. Повільно повертаємося у вихідне положення – видих через наближені губи⁷, при цьому потрібно подумки читати текст будь-якого вірша, 2–4 рядки. Повторити 5 разів.

Вправа № 9

Проведення. Вихідне положення – стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі. На «раз» – нахилиємося трохи вперед (спина пряма) – вдих через ніс з відкритим ротом. Повільно повертаючись у вихідне положення, видих через ніс з відкритим ротом, при цьому подумки потрібно читати текст. Повторити 5 разів.

Вправа № 10

Проведення. Вихідне положення – стоячи, ноги на ширині плечей. На «раз» – нахилиємося трохи уперед (спина пряма), руки на поясі – вдих через ніс із відкритим ротом, кінчик язика лежить

⁷ Такий видих називають «фіксованим», бо увага фіксується на тонесенькому струмені повітря, який виходить через невеликий отвір у щільно стиснутих губах. При довгому видиху струмінь тоненький, при короткому – отвір у стиснутих губах більш широкий, повітря швидше виходить назовні.

на нижній губі. Повільно повертаючись у вихідне положення, робимо видих через ніс з відкритим ротом, кінчик язика на нижній губі, і подумки читаємо текст. Повторити 5 разів.

2. Опанування резонаторно-артикуляційного апарату

Мета: відпрацювати координовану роботу внутрішньоглоткової та зовнішньої артикуляції, звільнити мовний апарат від м'язових затисків, відчути звук у резонаторних порожнинах.

Вправа № 1

Проведення. Усі учасники стоять. За показом учителя потрібно промовляти повільно звуки *ба–бо–бе*, нахилиючи голову назад; з повільним вимовлянням *да–до–де* нахилити голову вперед і торкнутися нею до грудей; з повільним вимовлянням *ма–ме–мо* робимо нахил голови до лівого плеча, а з повільним вимовлянням *на–не–но* – нахил голови до правого плеча. Повторити 5 разів. Ті самі вправи виконувати сидячи на стільці.

Вправа № 2

Проведення. Стоячи промовляти повільно звуки *ба–бо–бе* й нахилити голову в бік (нібито бажати покласти вухо на плече), потім з повільним вимовлянням *да–до–де* «перекотити» голову по верхній частині спини. З вимовлянням *ма–ме–мо* перемістити голову вниз, зробити переكات підборіддя по грудях повільним вимовлянням *на–не–но*, перемістити голову на плече. Повторити 5 разів. Ці самі вправи виконувати також сидячи на стільці.

Вправа № 3

Проведення. У положенні стоячи, нахилити голову назад, без напруги (перевірити, щоб не напружувалися м'язи потилиці), і повільно вимовляти: «*Гма, гмо, гме, гму, гмі*»; нахилити голову вперед, торкнутися підборіддям грудей й повільно вимовити: «*Гна, гно, гне, гну, гні*». Повторити 5 разів. Ці вправи також виконувати сидячи на стільці.

Вправа №4.

Проведення. Стоячи нахилити голову назад, промовляючи звук *в, в, в, в, в*, і підтягуючи верхню губу; нахилити голову вперед, вимовляючи звук *з, з, з, з, з*, при цьому відхилити нижню губу. Повторити 5 разів. Ці вправи виконувати також сидячи на стільці.

Ці самі звуки промовляти, не нахилиючи голову або проспівуючи знайому мелодію.

3. Логоритмічні вправи

Мета: розвивати координацію рухів, дикцію, увагу, а також почуття ритму.

Вправа № 1 «Мішечки»

Музичні твори: М. Глінка, Полька; можна вголос читати дитячий вірш А. Барто, дитячі пісні «Маленькой елочке», «Ехали медведи», укр. нар. пісню «Ой, джигуне, джигуне» й ін.

Проведення. Проведення вправи описано в розділі «Ритмічно-рухова інтерпретація музичних творів».

Вправа № 2. Ритмізація музичних творів

Музичний матеріал: Дитяча пісенька «Маленькой елочке» або будь-яка інша.

Проведення. Вивчаємо ритмічний малюнок: короткі ноти (восьмі) плескаємо в долоні, а довші (чверті) – долонями об коліна. Вчимо перші два такти (два слова), другі два такти, потім увесь рядок. Після засвоєння ритмічного малюнка ритмізуємо пісеньку під музику, потім зі співом.

Вправа 3. Ритмізація музичних творів

Музичний матеріал: П. Чайковський, (Марш із балету «Лускунчик»)

Проведення. Спочатку вивчаємо ритмічний малюнок маршу без музики (показ – наслідування): перші 4 такти – легенько стукаємо руками по колінах, 5–8 такти – плескаємо в долоні, 9–12 – по колінах, 13–16 – у долоні.

Вправа 4. Ритмізація музичних творів і віршів

Проведення.

Завдання 1. Рівномірне поплескування по ногах невеликим акцентуванням сильної долі. Розмір залежить від метра вірша або пісні, що вчитель підготував заздалегідь (починають з найбільш простих – $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$).

Завдання 2. Не зупиняючись, починаємо читати вірш або співати під заданий метр.

Завдання 3. Стоїмо по колу й диригуємо розмір вірша або пісні (див. розділ «Ритмічно-рухова інтерпретація музичних творів»).

Завдання 4. Виконуємо одночасно диригування й чітке виконання твору.

Завдання 5. Повільно рухаємося по колу або у вільному напрямку, але виконуючи ритм ногами (під кожний склад – крок, якщо склад довший – затримуємо й хід).

Завдання 6. Об'єднуємо три завдання: ритмічні кроки, декламацію та диригування.

Вправа 5. Ритмізація імен, віршів, скоромовок

Проведення. Вправи виконуються тільки за показом ведучого (на увагу), без детальної розповіді.

Завдання 1. Учасники сідають на стільчики, створюючи коло. Виконують такі вправи:

- 1) швидко стукають стопами по долівці;
- 2) з такою ж швидкістю – по черзі руками по колінах, легенько по грудній клітці, по щоках (рот відкритий);
- 3) легенько погладжують обома долонями щічки, лоб;
- 4) підстрибують зі стільчика і знову повертаються на нього;
- 5) знову стукають ногами по долівці
- 6) руками по колінах – визначена кількість ударів.

Завдання 2. П'ята правої ноги стукає по долівці (ПН), потім права рука стукає по коліну (ПР). П'ята лівої ноги стукає по долівці (ЛН), ліва рука – по коліну (ЛР). Виконуємо вправу у розмірі $\frac{2}{4}$,

кожний удар дорівнює восьмій ноті (або подумки рахуємо до чотирьох):

ПН – ПР – ЛН – ЛР, ПН – ПР – ЛН – ЛР, 2 такти паузи (рахуємо подумки двічі до чотирьох). Потім повторюємо знову. Такти з паузами рахуємо мовчки. Важливо не вийти з ритму.

Завдання 3. Попереднє завдання виконуємо протягом 8 тактів (вісім разів по чотири удари). Потім починаємо в цьому ритмі читати скоромовку. Наприклад, «Ехал Грека через реку, видит Грека в реке рак. Сунул Грека руку в реку, рак за руку Грека цап».

Завдання 4. Скоромовку читаємо, удвічі прискоривши темп, а ритм, який виконуємо ногами й руками, залишається однаковий протягом усієї вправи.

Завдання 5. Під вивчений ритмічний стук і плескання намагатися промовляти свої імена або просто неритмічно розмовляти про будь-що.

Мета – довести до автоматизму рухи тіла й уміти незалежно від них розмовляти, рахувати.

4. Комплекс музично-профілактичних вправ.

Вправа №1. Розминка

Музичний матеріал: Л. Бетховен, Місячна соната (спокійна музика).

Проведення. Звучить спокійна музика, яка полегшує та поглиблює дихання. Перша вправа – активізація та інтеграція групи за допомогою дихання, ритм і глибина якого на подальших заняттях може змінюватися. Рухи – кругові повільні кистями, плечима, головою; спочатку повільно, потім у ритмі музики.

Вправа № 2. Ритмізація

Музичний матеріал: марш ($\frac{4}{4}$, 60–120 ударів за хвилину), полонез, мазурка, вальс.

Завдання 1. Для пасивних груп вправа виконується сидячи або лежачи.

Проведення. Ступнями імітуємо рух у ритмі маршу, вальсу тощо. На сильну долю плескаємо в долоні, використовуємо їх як

природний перкусійний інструмент. Також можуть використовуватися елементарні інструменти (К. Орфа). Для активних груп вправу виконують рухаючись.

Завдання 2 Для активних груп.

Проведення. Без музики вивчаємо ритмічний малюнок музичного твору, відображаємо його в ногах, крокуючи. Метр виплескуємо у долоні або диригуємо за методикою Е. Жак-Далькроза: на «раз» – руки вниз вздовж тулуба, на «два» – схрещені на грудях, «три» – руки в сторони, «чотири» – вгору.

Пізніше на ритм накладається вокаліз. Можливе також імпровізаційне виконання твору на елементарних інструментах і за допомогою природних перкусійних інструментів (рук, ніг, тулуба).

Вправа № 3. Відображення

Проведення. Позиція – сидячи або лежачи. Відображати музику за допомогою звуків, голосу (щебетання птахів, шум вітру й ін.). Потім відображення музики за допомогою різних предметів (шарикової ручки, олівця, коробочки, папірця) або перкусійних інструментів. Дивлячись на малюнки, група передає атмосферу старого лісу, шуму водоспаду, моря тощо.

Можна додати музикування під власне виконання народних, дитячих пісень. Наприклад, «Ой, джигуне, джигуне», «Ой, під вишнею», «У вишневому садочку».

1. Виконуємо гру «Подушечки», у кінці гри перекладаємо подушечки ритмічно під власний спів.

2. Сидячи на стільцях вистукуємо п'ятами долі пісні після показу ведучого (вони повторюють уже вивчену пульсацію під час гри «Подушечки»).

3. На кожен окремий такт (які потім поєднуються з попередніми) накладається ритм, який вистукують олівцем, паличками або виплескується долонями. Ноги не перестають виконувати метричну пульсацію. Послідовність така: такт «пустий» (тільки ноги), такт з ритмом (ноги та руки). До наступного такту переходити після засвоєння попереднього. Потім з'єднаємо по 2 такти, додаємо спів, потім по 4 такти разом зі співом і т. д.

4. Роздаються елементарні інструменти. Кожна група інструментів вивчає свою партію після показу ведучого.

5. Інші пісні вивчаються за подібною схемою.

Вправа 4. Розрядка

Проведення. Відпочинок під бажану музику. Жодних завдань. Споглядання фотографій, картин з відображенням природи. Після закінченні «Розрядки» вправи для «запуску групи».

Вправа 5. М'яка активізація

Проведення. Стоячи поглиблено дихати, ворушити пальцями рук, ніг, плечима, головою. Сидячи – крутити, обертати плечима, плескати в долоні. Керівник повинен запитати про асоціації або спогади, які виникають під час «Розрядки». Наступне завдання – плесканням долонями повторити ритм, який показує вчитель. Можливе використання інструментів К. Орфа.

Вправа 6. Динамічна активізація

Проведення. У активних терапевтичних та профілактичних групах ми починаємо ігрові рухи. Учасники показують свої імпровізаційні, музичні, театральні, танцювальні здібності.

Вправа 7. Розмова

Проведення. Учасники розповідають про свої враження від заняття. Під час розмови можна помітити зміни в їх поведінці (стали більш спокійні, менш роздратовані). Назвати вправи, які найбільше сподобались і описати асоціації, що виникають під час музикування. Останній блок – показник зацікавленості заняттями та ефективності вправ.

Для музично-терапевтичних, корекційних, профілактичних завдань, окрім запропонованих вправ та ігор, можна використовувати інші, ті, що запропоновані в розділах «Ритмічно-рухова інтерпретація музичних творів» та «Технології елементарного музикування».

ЛІТЕРАТУРА

1. Антонова-Турченко О.Г., Дробот Л.С. Музична психотерапія: Посібник-Хрестоматія. – К.: ІЗМН, 1997. – 260 с.
2. Буяльский Б. А. Искусство выразительного чтения: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1986. – 176 с.
3. Гумінська О.О. Уроки музики в загальноосвітній школі: Методичний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 104 с.
4. Кабалевский Д. Воспитание ума и сердца: Кн. для учителя / Сост. В.И. Викторов. – М.: Просвещение, 1981. – 192 с.
5. Каркошка Г., Каркошка Х. Використання мистецтва в медицині: арт-терапія // Мистецька освіта в контексті європейської інтеграції: Збірник наукових праць. – Суми–Київ: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005. – 320 с. – С. 95 – 104.
6. Коренева Т. Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: – Учеб.-метод. пособие. В 2 ч. – (Воспитание и дополнительное образование детей). – (Б-ка музыкального руководителя и педагога музыки). – М.: ВЛАДОС, 2001. – Ч 1. – 112 с.: ноты.
7. Культура сценической речи: Сборник статей / Отв. ред. И.П. Козлянинова. – М.: Всероссийское театральное общество, 1979. – 416 с.
8. Менабени А.Г. Методика обучения сольному пению: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов – М.: Просвещение, 1987. – 95 с.
9. Методичні рекомендації до підручника «Музика» (1 клас) / Уклад.: Л.П. Ізмайлова, С.І. Науменко – Сімферополь: Кримське навчально-педагогічне державне видавництво, 2004. – 24 с.
10. Мистецька освіта в контексті європейської інтеграції: Збірник наукових праць. – Суми–Київ: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005. – 320 с.
11. Науково-освітній потенціал нації: погляд у ХХІ століття / Авт. кол.: В. Литвин (кер), В. Андрущенко, А. Гужій та ін.: В 3 кн. – К.: Навч. книга, 2004. – Кн. 3: Модернізація освіти. – 943 с.– С. 243 – 246.

12. Ніколаї Г.Ю. Методичні основи ритміки Еміля Жак-Далькроза: Методичні рекомендації для студентів факультетів мистецтв педагогічних університетів. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2007. – 34 с.

13. Ніколаї Г. Ю. Функціонування художньо-педагогічної концепції Еміля Жак-Далькроза в польській системі освіти // Педагогічні науки: Збірник наукових праць. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2006. Ч. 1. – С. 114 – 124.

14. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 176 с.

15. Педагогічна майстерність: Підручник / І.А.Зязюн, Л.В.Крамущенко, І.Ф.Кривонос та ін.; За ред. І.А.Зязюна. – 2-ге вид., допов. і переробл. – К.: Вища шк., 2004. – 422 с.

16. Ростовський О.Я. Методика викладання музики в початковій школі: Навч.-метод. посібник. – 2-е вид., доп. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2000. – 216 с.

17. Савкова З.В. Как сделать голос сценическим. Теория, методика и практика развития речевого голоса. –Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Искусство, 1975.

18. Стахевич О.Г. Основи вокальної педагогіки. – Ч. 1: Природно-наукові теорії сольного співу. Курс лекцій: Навч. пос. для студ. дир.-хор. фак. муз. та пед. вузів. – Х. – Суми: ХДАК – СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2002. – 92 с.

19. Элементарное музыкальное воспитание по системе Карла Орфа. / Ред.-сост. Л. Баренбойм. – М.: Сов. композитор, 1978. – 368 с.

20. Юрко О.О. Вокальне виховання дітей та юнацтва в закладах загальної додаткової освіти: Методичний посібник для вчителів музики загальних шкіл, керівників вокальних гуртків, студентів диригентсько-хорових факультетів музичних та педагогічних вузів. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2005. – 138 с.

21. Яхнина Е.З. Методика музыкально-ритмических занятий с детьми, имеющими нарушения слуха: Учеб. пособие для студ.

высш. учеб. заведений / Под ред. Б.П. Пузанова. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 272 с. – (Коррекционная педагогика).

22. Jaques - Dalcroze Emil: Pisma wybrane. – Warszawa: WsiP, 1992. – 152 s., – S. 40.

23. Kilińska-Ewertowska E. Badania nad zastosowaniem ćwiczeń muzyczno-ruchowych w rehabilitacji dzieci z zaburzeniami mowy. – Gdańsk, 1981. – 124 s., – S. 98 – 103

24. Maciejczyk A. Zastosowanie wybranych ćwiczeń metody Emila Jaquez-Dalcroze'a w pracy nad głosem dziecka// Muzyka w szkole XXI wieku. Tradycja i współczesność / Pod red. L. Markiewicza. – Katowice, 2005. – S. 313 – 322.

25. Pasternak Anetta. Pedagogiczno-artystyczna koncepcja metody Dalkroze'a a jej zastosowanie w polskim szkolnictwie // Мистецька освіта в контексті європейської інтеграції: Зб. наук. праць. – Суми: СумДПУ, 2005. – С.118 – 127.

Для нотаток

Навчальне видання

АКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ МУЗИКИ

Методичні рекомендації для студентів педагогічних університетів

Укладач: **Пушкар Лариса Вікторівна**

Суми: СумДПУ, 2008 р.

Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Відповідальний за випуск **В.В. Бугаєнко**

Комп'ютерна верстка **І.А. Глушко**

Здано в набір 09.10.08. Підписано до друку 11.11.08.

Формат 60x84/16. Гарн. Times. Друк ризогр.

Папір друк. Умовн. друк. арк. 2,3. Обл.-вид. арк. 1,9.

Тираж 100. Вид. № 84.

СумДПУ ім. А.С. Макаренка

40002, м. Суми, вул. Роменська, 87

Виготовлено на обладнанні СумДПУ ім. А.С. Макаренка