

Интернет-журнал «Наукovedение» ISSN 2223-5167 <http://naukovedenie.ru/>  
Выпуск 6 (25) 2014 ноябрь – декабрь <http://naukovedenie.ru/index.php?p=issue-6-14>  
URL статьи: <http://naukovedenie.ru/PDF/13PVN614.pdf>  
DOI: 10.15862/13PVN614 (<http://dx.doi.org/10.15862/13PVN614>)

УДК 371.7

**Баянова Гузель Шакирьяновна**

МБОУ ДОД «Детская школа искусств», ГБОУ «Сибайская гимназия-интернат»  
Россия, Сибай<sup>1</sup>  
Директор  
Аспирант  
E-Mail: [bgsh2007@mail.ru](mailto:bgsh2007@mail.ru)

**Алдырханова Альниса Рахимьяновна**

МБОУ ДОД «Детская школа искусств», ГБОУ «Сибайская гимназия-интернат»  
Россия, Сибай  
Преподаватель  
E-Mail: [aalnisa@mail.ru](mailto:aalnisa@mail.ru)

## **Возможности использования детского фольклора в укреплении психологического здоровья учащихся младших классов на уроках музыки**

---

<sup>1</sup> 453830, Республика Башкортостан, Сибай, ул. Коммунистическая, 10

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос укрепления психологического здоровья учащихся младших классов с помощью использования башкирского детского фольклора. Актуальность связана с поиском наиболее интегративных подходов в вопросах сохранения и укрепления здоровья учащихся, что описывается в современных нормативных документах системы образования. Однако в научной литературе данное направление обосновывается не в полной мере. Предлагается обратить внимание на здоровье учащихся на предметах эстетического цикла, в частности на уроке музыки. В контексте данной проблемы авторы обращаются к детскому башкирскому фольклору как средству для поддержания и укрепления психологического здоровья. Приводятся в пример исторически проверенные методы воспитания личности ребенка на основе музыкального народного творчества. Даются примерные методические рекомендации по использованию таких фольклорных элементов как: песни-заклички, потешки, считалки, пальчиковые игры, детские народные песни и т.д. Каждый из этих элементов призваны воздействовать не только на воспитание эстетических качеств учащегося, но и формирование психологически устойчивых качеств личности, что способствует укреплению психологического здоровья учащихся, развития его эмоционально-волевой сферы. В статье используется ключевая идея ведущих исследователей в области музыкальной психологии в том, что музыка является непосредственной воздействующей силой на человека. Также изучается история и опыт башкирского детского фольклора. Апробация данных методов показала, что их использование положительно влияет на формирование и укрепление психологического здоровья учащихся младших классов.

**Ключевые слова:** детский фольклор; психологическое здоровье; учащиеся; урок музыки; прием; песни-заклички; потешки; народная песня.

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Баянова Г.Ш., Алдырханова А.Р. Возможности использования детского фольклора в укреплении психологического здоровья учащихся младших классов на уроках музыки // Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ» 2014. № 6 <http://naukovedenie.ru/PDF/13PVN614.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ. DOI: 10.15862/13PVN614

Современная образовательная стратегия обучения нацеливает деятельность образовательных учреждений на поиск наиболее интегративных подходов в вопросах сохранения и укрепления здоровья учащихся. В Законе Российской Федерации «Об образовании» статье 51, подчёркивается, что образовательное учреждение должно создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников [7]. Более того, в плане действий по модернизации общего образования на 2011-2015 годы<sup>2</sup>, в Федеральных государственных образовательных стандартах [6], в реализации образовательных президентских приоритетах «Наша новая школа» определяется чётко встроенная стратегия здоровьесбережения касательно образовательных структур [10]. Опираясь на данные нормативно-правовых документов мы рассмотрели возможность укрепления психического здоровья учащихся не только на уроках физкультуры, но и предметах эстетического цикла, в частности на уроке музыки. Необходимо отметить, что в показатели психического здоровья относятся: способность сознания человека использовать отображение внешнего мира, осознавать свои эмоции и поведение, справляться со стрессами и использовать положительные эмоции для повышения уровня здоровья. Диагностика психического здоровья включает выявление особенностей познавательных процессов, поведения и общения школьников, особенностей эмоционально-мотивационной сферы, его отношений к миру и самому себе.

Мы использовали многовековой опыт воспитания детей, сконцентрированный в детском музыкальном фольклоре башкирского народа.

В работах Кашаповой Л.М., Султангареевой Р.А, Сулейманова Р.С. на практических примерах подтверждается обширный этнокультурный потенциал башкирского музыкального творчества. Наиболее развитыми формами башкирского народного фольклорного творчества являются сольное пение, танец и игра на музыкальных инструментах. Поэтому в системе эстетического воспитания подрастающего поколения у башкир ведущая роль отводилась музыкальному творчеству как средству наиболее эффективного воздействия на эмоциональный мир человека.

Обращаясь к народным башкирским традициям, мы находим не только множество красивых мелодий и песен, но и советы – как учить музыке, как воспитывать любовь к ней. В комплексе народных средств ведущее место отводится детскому музыкальному фольклору. По мнению Г.С. Виноградова, детский фольклор, вызван к жизни «педагогическими надобностями народа, чтобы вырастить человека, здорового и телом, и душой» [2, с. 60].

В истории башкирского детского фольклора имеется множество образцов творчества, в них отмечается соединение мелодико-ритмических интонаций с поэтическим текстом и танцевально-игровыми движениями. «Отдельные игровые песни, считалки, песни-заклички связаны с древнебашкирскими обрядами-заклинаниями сил природы, обращениями к родовым тотемам» [2, с. 53]. У А.М. Сулейманова, Ф.А. Надыршиной, Р.А. Султангареевой описывается, что некоторые заклинательные песни, ритуальные пляски и действия, возгласы-клички утратили свою обрядовую сущность, но приобрели актуальность в современном детском игровом фольклоре.

Проанализировав изученный материал можно предположить, что, используя фольклорные элементы башкирского музыкального творчества на уроках музыки, можно параллельно решить задачи здоровьесберегающего характера. Одним из показателей гигиенической оценки урока является наличие эмоциональных разрядок. На уроках

---

<sup>2</sup> План действий по модернизации общего образования на 2011-2015 годы. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 сентября 2010 г. № 1507-р г. Москва// Российская газета от 14.01.2011.

эмоциональная разрядка используется для того, чтобы снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала. Мы предлагаем обогатить методические приемы преподавателя музыки, применяя опыт башкирского детского фольклора, а именно песни-заклички и потешки. Они реализуют потребность ребенка в смехе, веселье, юморе – столь необходимых качеств для формирования здоровой психики.

Песни-заклички весёлые, радостные, яркие в эмоциональном отношении, обычно они сопровождаются произвольными движениями. Их происхождение с глубокой старины связаны с древнебашкирскими обрядами-заклинаниями сил природы, обращением к родовым тотемам. В основе своей они имеют призывной и заклинательный характер. Некоторые из них утратили свою обрядовую сущность и перешли в детский фольклор, что описывается у исследователя Л.П.Атановой [1]. Песни-заклички башкирского детского фольклора «Тетушка солнышко», «Дождик, лей», использовались на праздниках «Воронья каша», «Кукушкин чай». В башкирской сказке «Советы матери небес» если тетушка Солнышко задерживается, дети начинают её закликать: «Солнышко наше, не хочешь ли каши? Загляни в окошко – дам тебе я ложку. Приходи ко мне, пока каша в казане, а ложка на базаре» [3, с.111]. Мы предлагаем использовать следующую закличку: «Дождик дождик дай водицы, для травы и для пшеницы, для начавшегося дня, остальное для меня» [3, с.112].

Применять данные песни-заклички в качестве приема эмоционального расслабления можно с чередованием движений, голосовых имитаций, пропевая, проговаривая, увеличивая и замедляя темп, разделив детей по группам. Небольшой диапазон (в пределах терции) данных песен позволяет выработать метроритм, интонационную точность, артикуляционные навыки учащихся.

Еще одним видом башкирского детского фольклора являются «потешки», это поэтические приговоры, предназначенные потешить, развеселить, позабавить ребенка. В народной педагогике потешки применялись для детей младшего дошкольного возраста, но на уроке с их помощью можно создать игровую ситуацию, вызвать радостную реакцию детей. Самой популярной считается потешка «Варили кашу», которая встречается в и русском фольклоре «Сорока белобока, кашу варила». Потешки на уроке можно обыграть совместно с детьми, применяя координированные движения. Потешки основываются на рифмованный текст и ритмические действия «Улитка, улитка, высунь рога, дам тебе я пирога» [3]. Преподаватель может видоизменить исполнение потешек: применить переключку между группами, исполнить их в различных тембрах, использовать в качестве распевки, прохлопывать, придумывать ритмические рисунки. Иногда объектом игры в детском башкирском фольклоре являются не пальцы, а нос «Ты – леший, а я – чертик, тереблю тебе я носик». На уроке можно проиграть такие потешки с соседом по парте, что у детей всегда вызывает бурные эмоции.

В детском фольклоре потешки в основном исполняются на пальцах, поэтому на уроке также можно применить пальчиковые упражнения. Наши пальцы самым непосредственным образом связаны с головным мозгом. Исследователями (Ф.Пачини, 1835, Г.Мейснером (1829-1905), А.С.Догель, 1903, Ф.Меркель, 1875) доказано существование на ладонях и кончиках пальцев особых рецепторов, связанных с речевыми центрами мозга, это описывается в известных методиках М.Монтессори, Йосиро Цуцуми. Немецкий философ И. Кант писал «Рука является вышедшим наружу головным мозгом». Развитие мелкой пальцевой пластики, таким образом, имеет огромное значение для речевого развития детей, а в детском фольклоре существует множество пальчиковых игр: «Большой палец веревки вьет, указательный дуб пилит, средний дрова колит, безымянный лошадей гонит, мизинчик чай пьет» [3, с. 109]. Чем более тонкую работу выполняют наши пальцы, тем активнее протекают мыслительные

процессы. Различные пальчиковые упражнения воздействуют на физиологию, активизируют ее, успокаивают или гармонизируют. На непроизвольном уровне происходит самомассаж, учащимся предлагается на пальцах, ладонях, тыльных поверхностях кистей разыграть веселый спектакль, заимствованный из детского фольклора. Для того чтобы ребенок смог «сыграть» спектакль, необходимо создать яркий образ: содержание используемого массажного приема (механическое воздействие на мышцы) должно соответствовать тексту предлагаемой потешки, динамике развития сюжета, его творческой и эмоциональной составляющим. На примере потешки «Голуби воркуют, гули-гули-гули, каркают вороны, кар-кар-кар, журавли курлычат, соловьи поют, ласточки-касаточки, тайно гнезды вьют, трясогузка крошка, вылетай в окошко» [3, с.17] можно проделывать различные манипуляции на ладонях, пальцах, изображать полет руками. Для проведения артикуляционных упражнений на уроке можно использовать из детского фольклорного творчества скороговорки «Кар-кар ворона каркает, воробушка зацапаю, трудно мне, одна хворобушка: охраняет мать воробушка» [3, с.108]. Или «Купила я чернила, на снег их обронила, снег был бел, да весь почернел, как вороньи перья черным-черно, тот, кто мне не верит, пусть выглянет в окно, убедится сам, что снег чернильный там» [3, с.110-111].

Также в своей практике можно использовать фольклорные игры, например игра-прибаутка «Белый тополь, синий тополь» может быть использована в качестве подвижной игры на перемене, или во время урока, но при условии наличия игровой площадки. Ребята делятся на команды и становятся друг против друга. Сцепившись за руки проговаривают слова: «Акбузат – конь огонь, клеткою его не тронь, бело-серый под седлом – он летит, как в небе гром, жеребец гнедой, с серебристою уздой. Нету горя, нет напасти, если конь, буланой масти. Белый тополь, синий тополь, кони во поле затопали, попроворней выбегай, кого хочешь выбирай» [3, с.112], дети называют имя из противоположной команды, он должен пробежать и разорвать «цепи», забрав при этом члена команды, если «цепь» не разрывается он остается в этой команде.

В работах У.Ш.Атангулова, В.И.Баймурзиной описывается, что почти каждая башкирская народная песня (прежде всего протяжная), имеет свою легенду, повествующую об обстоятельствах её появления, эти легенды также умело использовались взрослыми в деле воспитания подрастающего поколения. В народной педагогике песни и легенды ненавязчиво использовались в процессе формирования личности, воспитывая в нем миролюбие, чувство дружбы и уважения друг к другу (легенда «Семь родов»). Использование народной песенной педагогики в качестве средства укрепления здоровья детей в рамках школьных уроков обосновано в работах Л. С. Брусиловского, Л. В. Шаминой, Э. Берна, Д. И. Латышиной, Е. Б. Плотниковой.

Ученые научно-исследовательского центра музыкальной терапии и медико-акустических технологий при Российском научном центре восстановительной медицины и курортологии Минздрава РФ считают, что самый простой и эффективный способ музыкального воздействия на клетки организма – конечно, пение [8]. Секрет ее благотворного влияния в том, что пение требует от нас нижнего диафрагмального дыхания, которое в отличие от «грудного», которым мы чаще всего пользуемся во время бодрствования, естественно и очень полезно для здоровья. Башкирская народная песня отличается своей монодийностью, протяжностью. Для их исполнения требуется работа над дыханием, «за время, пока учащийся поет музыкальную фразу, не переводя дыхания (фаза выхода при пении по длительности в несколько раз превышает фазу вдоха), в организме возникает легкая гипоксия (недостаток кислорода). Это необыкновенно мощная биостимуляция сродни той, которую оказывает на нас разреженный воздух горного курорта. Короткий и мощный вдох в промежутке между строчками песни мгновенно обогащает кровь кислородом. А от этого усиливается деятельность сердечно-сосудистой системы, активизируется кровоснабжение, улучшаются показатели крови, гемоглобин активнее связывает кислород [8].

Как и у всех народов, у башкир воспитание начиналось с колыбели младенца. Башкирская женщина напевала колыбельную песню, где звучали благопожелания, назидания своему ребенку («Будь как Салават батыр» - для мальчиков, «Будь красива как Хыухылыу» - для девочек, «Счастлив будь, примером будь, расти воспитанным ребенком»). Колыбельные песни важны для воспитания в детях не только музыкальных и творческих навыков, но и развития памяти, становления уравновешенной психики. Главная функция колыбельной песни – влиять на состояние и настрой ребенка в момент засыпания; с помощью песни добиться его успокоения, расслабления, концентрации внимания на процессе засыпания. У учителя на уроке, конечно, другие задачи. Но наряду с ними он осуществляет и задачу оздоровления учащегося. Учащиеся очень четко реагируют на ритмический строй, а поскольку у колыбельных песен четкая, ровная пульсация, чаще всего с обязательным совпадением ритмических рядов стиха и напева, можно создать условия для восприятия учащимися определенного настроения, расслабления. Например: «Алли-балли, засыпай, и большим ты вырастай, станешь взрослым молодцом, гордым, смелым ты отцом, будешь Родине служить, в братстве, радости, ты жить». Наряду с колыбельными имелись и плясовые такмаки (частушки): «Пляшет дочка, ножкой топает, по кармашку ручкой хлопает, купим доченьке конфет, если их в кармане нет» [3, с.108], «За уроки не пора ли, чтоб незнайкой не назвали, всех нерях и неумех в школе ждет не добрый смех» [3, с.108].

О том, что звук благодаря своей волновой природе может влиять на живые организмы, стало известно не так давно. Оказалось, что, воздействуя на клетки звуками определенной высоты и длительности, можно изменять их активность. А значит, корректировать состояние кожи, мышц, внутренних органов, нервной системы. Обратим внимание на имитацию звуков, также присутствующих в башкирском фольклоре: изображение звуков природы, животных, птиц и т.д. Голос, заставляя вибрировать весь организм, выполняет функцию восстановителя здоровья, потому что наши вибрации – самое лучшее средство для очищения организма. Используя имитации игры на музыкальных инструментах, артикуляционные упражнения, игра «Эхо», имитация звуков природы на уроках, можно решить сразу две задачи. Во-первых, это обучение владению интонацией голоса, тембровой окраски. И, во-вторых, – голосовая зарядка, психогимнастика.

Данные методические приемы с использованием элементов детского фольклора были апробированы на уроках музыки в общеобразовательных школах и детской школе искусств. Результаты показали, что реализация данных методических приемов должна осуществляться систематически, поэтапно, с учетом возрастных особенностей и регионально-этнических особенностей учащихся, а также уровня развития их музыкальных способностей. Следует отметить, что дети очень активно принимают участие в различных видах деятельности с применением детского башкирского фольклора, положительно и эмоционально реагируют на выполнение упражнений на последующих уроках. Наблюдения показывают, что после применения эмоциональных пауз с использованием фольклорных элементов у детей улучшается настроение, появляется концентрация внимания на последующее изучение темы. Кроме этого учащиеся показывали повышенный интерес к музыке не только башкирского, но и других народов. При совместном музицировании наблюдается сплоченность детского коллектива, урок приобретает атмосферу эмоционального комфорта, дети более общительнее и активнее обсуждают темы. Дети более раскрепощены в вокальной деятельности, проявляют открытость, чувствуется уверенность в действиях. Все эти показатели могут свидетельствовать об улучшении показателей состояния психического здоровья детей.

Таким образом, музыка, а в нашем случае детский фольклор может не только воздействовать на детей, но и служить средством как эстетического воспитания, так средством психологического воздействия на личность ребенка.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Атанова Л.П. Собиратели и исследователи башкирского фольклора. Уфа: Йэшлек. 1992. 190 с.
2. Ахияров К.Ш., Кашапова Л.М. Национальная музыкальная культура в школе: теория и практика/ Башкирский госпединститут. Уфа. 1998. 141с.
3. Башкирский детский фольклор /Авт. Сост. А.М.Сулейманов, И.Г.Галаяутдинов. Уфа: Китап. 2011. 184 с.
4. Бояркин Н.И. Мордовское народное музыкальное искусство/ Отв. ред. Е.В.Гиппиус. Саранск: Морд.кн.изд. 1983. 219 с.
5. Виноградов Г.С. Русский детский фольклор. Иркутск. 1930. Кн. I. 223 с.
6. Водянский А. Стандарты общего образования: стратегия и тактика нововведений/ А.Водянский// Народное образование. 2009. №7.
7. Закон РФ об образовании // Образование и культура. 2000. №3. С. 24-29.
8. Здоровьесберегающие технологии на уроках музыки // Т.В. Пикалова //Режим доступа:  
[http://nsportal.ru/sites/default/files/2013/10/23/zdorovesberegayushchie\\_tekhnologii\\_na\\_urokakh\\_muzyki](http://nsportal.ru/sites/default/files/2013/10/23/zdorovesberegayushchie_tekhnologii_na_urokakh_muzyki) (дата обращения 17.10.2014)
9. Кагарманова С.М. Башкирский детский фольклор: жанровой состав и поэтика. Автореферат канд.дис.фил наук // Казань. 2011. 25 с.
10. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» // «Справочник руководителя ОУ». 2010. № 3. С. 73.

**Рецензент:** Халида Бариевна Нургалина, доцент, кандидат филологических наук, профессор кафедры иностранных языков Сибайского института Башкирского государственного университета.

**Bayanova Guzel Shakir'yanovna**

MBEI of additional education of children «Children's school of arts», SBEI «Siday boarding high school»  
Russia, Sibai  
E-mail: [bgsh2007@mail.ru](mailto:bgsh2007@mail.ru)

**Aldyrhanova Alnisa Rakhim'yanovna**

MBEI of additional education of children «Children's school of arts», SBEI «Siday boarding high school»  
Russia, Sibai  
E-mail: [aalnisa@mail.ru](mailto:aalnisa@mail.ru)

## **The possibility of using children's folklore in strengthening the mental health of students of primary school music lessons**

**Abstract.** The article discusses the issue of strengthening the mental health of younger students using Bashkir children's folklore. The urgency associated with the search for the most integrative approaches to preserving and strengthening the health of students, that described in modern normative documents of the education system. However, in the scientific literature in this direction is not to the full extent. It is proposed to pay attention to the health of the students on the subjects of aesthetic cycle, in particular in the music lesson. In the context of this problem, the authors appeal to children Bashkir folklore as a means to maintain and promote psychological health. Given in example historically proven methods of upbringing of the child's personality based on the music of folk art. Given the approximate methodological recommendations on the use of such folk elements as: the songs of seklecki, nursery rhymes, rhymes, finger games, children's folk songs, etc. Each of these elements are designed to not only affect the education of the aesthetic qualities of a student, but also the formation psychologically stable personality traits that promotes psychological health of students, development of emotional-volitional sphere. The article uses the key idea leading researchers in the field of music psychology that music is a direct acting force on the person. Also examines the history and experience of the Bashkir children's folklore. Testing of these methods has shown that their use has a positive effect on the formation and strengthening psychological health of students of Junior classes.

**Keywords:** children's folklore; psychological health; students; lesson; music; reception; songs-seklecki; nursery rhymes; folk song.



## REFERENCES

1. Atanova L.P. Sobirатели i issledovateli bashkirskogo fol'klora. Ufa: Yeshlek. 1992. 190 s.
2. Akhiyarov K.Sh., Kashapova L.M. Natsional'naya muzykal'naya kul'tura v shkole: teoriya i praktika/ Bashkirskiy gospedinstitut. Ufa. 1998. 141s.
3. Bashkirskiy detskiy fol'klor /Avt. Sost. A.M.Suleymanov, I.G.Galyautdinov. Ufa: Kitap. 2011. 184 s.
4. Boyarkin N.I. Mordovskoe narodnoe muzykal'noe iskusstvo/ Otv. red. E.V.Gippius. Saransk: Mord.kn.izd. 1983. 219 s.
5. Vinogradov G.S. Russkiy detskiy fol'klor. Irkutsk. 1930. Kn. I. 223 s.
6. Vodyanskiy A. Standarty obshchego obrazovaniya: strategiya i taktika novovvedeniy/ A.Vodyanskiy// Narodnoe obrazovanie. 2009. №7.
7. Zakon RF ob obrazovanii // Obrazovanie i kul'tura. 2000. №3. S. 24-29.
8. Zdorov'esberegayushchie tekhnologii na urokakh muzyki // T.V. Pikalova //Rezhim dostupa:  
[http://nsportal.ru/sites/default/files/2013/10/23/zdorovesberegayushchie\\_tekhnologii\\_na\\_urokakh\\_muzyki](http://nsportal.ru/sites/default/files/2013/10/23/zdorovesberegayushchie_tekhnologii_na_urokakh_muzyki) (data obrashcheniya 17.10.2014)
9. Kagarmanova S.M. Bashkirskiy detskiy fol'klor: zhanrovoy sostav i poetika. Avtoreferat kand.dis.fil nauk // Kazan'. 2011. 25 s.
10. Natsional'naya obrazovatel'naya initsiativa «Nasha novaya shkola» // «Spravochnik rukovoditelya OU». 2010. № 3. S. 73.