

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи»
городского округа Тольятти**

**Методические рекомендации
для педагогов дополнительного образования**

***« ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ
НА ЗАНЯТИЯХ В ВОКАЛЬНОЙ СТУДИИ »***

**педагог дополнительного образования
Якунина Ирина Александровна**

I. Введение

*Нам песня строить и жить помогает
Она как друг, нас зовет и ведет,
И тот, кто с песней по жизни шагает,
Тот никогда и нигде не пропадет!*

В. Лебедева-Кумача

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия». Древнегреческий философ Платон утверждал, что воспитание может идти только двумя путями: путем воспитания тела и путем воспитания души. Именно музыка, считал Толстой, оказывается сильнейшим средством пробуждения эмоционально-чувственной сферы человека и "передачи людьми чувств друг другу".

Пение является не только действенным методом эстетического воспитания. Одно из важных его достоинств – оно помогает расслабиться, избавляет от стрессов, облегчает общение. Так что занятия пением – один из путей к развитию эмоционального интеллекта и очень важная составляющая здорового образа жизни.

Ученые обнаружили, что во время пения в головном мозге вырабатываются особые химические вещества, благодаря которым человек ощущает покой и радость. По их мнению, пение приводит в движение находящиеся в мозге «молекулы, ответственные за эмоции» поэтому с помощью пения можно не только выразить, но и вызвать те или иные чувства. Вибрация голоса очень важна для хорошего самочувствия. Воспроизведение некоторых гласных заставляет вибрировать железы, железы и помогает очищать организм от шлаков.

Поэтому кроме развивающих и обучающих задач, пение решает еще немаловажную задачу - оздоровительно-коррекционную. Пение благотворно влияет на развитие голоса, помогает строить плавную и непрерывную речь. Групповое пение представляет собой действенное средство снятия напряжения и гармонизацию личности. С помощью группового пения можно адаптировать индивида к сложным условиям или ситуациям. Для детей с речевой патологией пение является одним из факторов улучшения речи.

II. О пользе вокала

Занятия вокалом помогают:

- увеличить звучность голоса;
- расширить диапазон голоса;
- сформировать красивый тембр;
- развить музыкальный слух;
- улучшить дикцию;
- повысить громкость;
- уменьшить утомляемость голоса обучающегося.

Речь лучше воспринимается публикой. В процессе пения задействованы многие группы мышц, совершаемая ими физическая работа способствует укреплению здоровья. Благодаря постоянной вентиляции легких значительно снижается риск заболеваний дыхательной системы.

Занятия вокалом влияют и на внешность обучающегося. Правильное вокальное дыхание способствует хорошей вентиляции легких, уменьшению застоя крови в сосудах, лучшему насыщению ее кислородом. Это нормализует работу всех внутренних органов, что благотворно влияет на цвет лица и тонус кожи.

Постоянная работа брюшного пресса при правильном пении способствует

укреплению и тренировке мышц живота, не давая им ослабеть. «Вокальная постанка» корпуса предполагает ровную линию спины, горделивый разворот плеч, красивую посадку головы. Каждый урок – это эмоциональный подъем от ощущения себя на сцене, в центре внимания, что вызывает прилив энергии, который способствует повышению иммунитета и обновлению всего организма. Умение красиво держать руки и жестикулировать тоже вырабатывается во время занятий вокалом. Необходимость постоянного участия лицевых мышц в формировании высокой певческой позиции, не дает лицу принять угрюмое, уставшее выражение.

В процессе постижения искусства вокала формируются такие полезные для жизни качества, как умение управлять своими эмоциями, достойно держаться в обществе, не поддаваться депрессии.

Речевые и певческие функции голосового аппарата тесно связаны между собой. Поэтому вокал часто применяется в логопедии, как вспомогательное средство в коррекции речевых нарушений. Вокал может благотворно влиять на устранение таких видов логопедических нарушений, как дисфония, дислалия, ринофония, и др., если только они не связаны с анатомическими нарушениями артикуляционного аппарата или психическими расстройствами.

Дислалия (от греч. *dis* – приставка, означающая частичное расстройство, и *lalio* – говорю) – нарушение звукопроизношения при нормальном слухе. Дислалия является одним из самых распространенных дефектов речи (искаженное произнесение звуков, замена одних звуков другими, смешение звуков, реже – пропуски).

Ринофония – изменение только тембра голоса при нормальном звукопроизношении. Типичный при ринофонии носовой оттенок голоса возникает при неправильном направлении голосовыдыхательной струи. Причины возникновения ринофонии различны. Одной из причин можно назвать

психические травмы, испуг, страх. При этом ринофания носит преходящий характер. Другой причиной является вялая артикуляция у ослабленных детей, у которых мягкое нёбо не дотягивается до задней стенки глотки.

Логопедическая работа часто направлена на снятие зажатости, напряжения, активизацию работы речевого аппарата (губ, языка). В этих случаях занятия вокалом могут принести большую пользу. И часто врачи-логопеды рекомендуют это, как дополнительную терапию. Например, широко используется вокальное дыхание – короткий вдох, долгий выдох и умение правильно направить выдыхаемый воздух.

Приемы, используемые на занятиях вокалом, помогают корректировать моторный механизм нарушенного звукопроизношения путем артикуляционной гимнастики – активизируют сокращение губных мышц, мягкого нёба и работу языка. Известный логопед С.Л. Таптапова рекомендовала вокальные занятия как составную часть комплексной логопедической терапии.

Также вокальные упражнения применяются при коррекции нарушений темпа речи (некоторые виды тахилалии – ускоренная речь). Замечено, что заикающиеся при разговоре люди при пении не заикаются. В комплексном подходе к преодолению легкой и средней степени заикания логопеды отмечают благотворное влияние занятий вокалом.

Вокал по своей физиологической сути тесно смыкается с фонопедией и фонией. Специальный комплекс занятий пением может иметь лечебно-терапевтическое воздействие на некоторые виды дисфонии и фонастении.

Дисфония (греч. *dys-* + *phone* звук, голос) – расстройство голосообразования, нарушение высоты, силы, тембра голоса. Голос становится хриплым, слабым, вибрирующим, фальцетным, дрожащим, срывающимся, монотонным, с

«металлической окраской»). Позитивный эмоциональный настрой, создающийся при пении, благотворно влияет на общий психологический тонус всей нервной системы, что очень полезно при лечении логопедических нарушений.

III. Условия успешной образовательной деятельности

Занятия в вокальной студии «Подснежник» для всех возрастных групп - это источник раскрепощения, оптимистического настроения, уверенности в своих силах. Образовательная программа обеспечивает формирование умений певческой деятельности, совершенствование специальных вокальных навыков, развивает художественный вкус, расширяет кругозор, знакомит с основами актерского мастерства.

Обязательным условием для успешных занятий вокалом является здоровый голосовой аппарат.

Занятия вокалом я начинаю с того, что объясняю работу дыхания и опоры звука в процессе пения. Для этого предлагаю выполнить следующее дыхательно-мышечное упражнение.

Упражнение 1: *нужно встать прямо, набрать воздух носом и ртом, и постепенно, медленно выдыхать его, работая мышцами живота.*

Для многих это элементарно, а у кого-то уже на этом этапе могут возникнуть трудности. Кто-то не может встать прямо. Сидячий образ жизни приводит к искривлению осанки. Противопоказанием для занятий это не является, но правильно поставить звук на опору такому ученику будет трудно. В этом случае есть простое упражнение.

Упражнение 2: *лягте на спину, на гладкую твердую поверхность, подложите под позвоночник мячик для большого тенниса. Передвигая мячик или передвигаясь по мячику, постепенно разогните весь позвоночный столб (если вы чувствуете серьезные проблемы с позвоночником, советуем обратиться к*

профессионалам).

Серьезной помехой для успешных занятий является слабо развитый брюшной пресс. Могут быть проблемы с ощущением опоры звука при пении. В этом случае рекомендуется выполнять упражнения для его тренировки.

Упражнение 3:

«Уголок» – лежа на спине, многократно поднимайте вверх прямые ноги. Количество повторений для каждого индивидуально, главное не переусердствовать – чрезмерное перенапряжение мышц может привести к потере их послушности и подвижности.

Большое внимание необходимо уделять состоянию мышц шеи. В ней сосредоточены основные звукообразующие органы (гортань, голосовые связки). Поэтому важно, чтобы шейная мускулатура была хорошо развита, способствовала устойчивому, но в то же время свободному положению головы при пении. Для этого применяются простые, но эффективные упражнения – наклоны и повороты головы, которые нужно выполнять ежедневно. Это также помогает сохранить подвижность шейных позвонков и красивый внешний вид шеи на долгое время.

Иногда, в начале занятий вокалом, у кого-то на уроке начинает кружиться голова, не хватает общей выносливости организма. В этом случае поможет любая общеукрепляющая аэробная нагрузка: бег, аэробика, лыжи, ролики, велосипед, плавание.

IV. Здоровьесберегающие технологии на уроках вокала

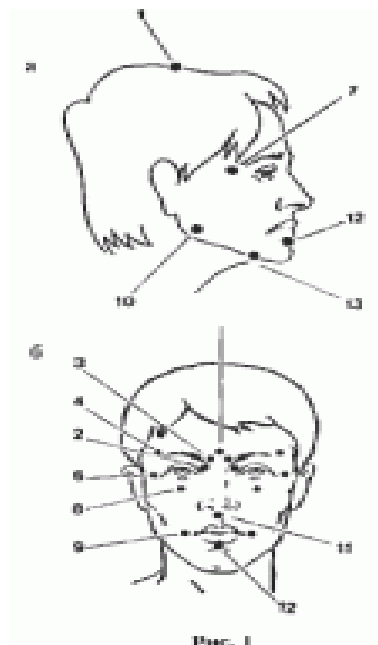
На занятиях вокалом в творческом объединении «Вокально-хоровая студия «Подснежник» я использую следующие здоровьесберегающие технологии:

1. «Механизмы действия дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой и ее лечебная эффективность»;

2. «Ребенок и окружающий его мир» – физические упражнения, точечный массаж лица.
3. Комплекс упражнений для развития артикуляционного аппарата.
4. «Фонопедический метод развития голоса» профессора Емельянова В.В.

| № | Технология | Содержание технологии | Результат применения |
|----|-------------------------------|--|--|
| 1. | Дыхательная гимнастика | <p>Использование форсированного вдоха и вовлечение самой мощной дыхательной мышцы – диафрагмы. Дыхательная гимнастика заключается в тренировке короткого, резкого, шумного вдоха через нос с частотой приблизительно 3 вдоха за две секунды с последующим абсолютно пассивным выдохом через нос или через рот.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • перестраивает стереотип дыхательных движений, • восстанавливает не только движение и пластичность мышц, участвующих в дыхании и фонации, но и укрепляет весь опорно-двигательный аппарат в целом; • активно включает в работу все части тела – руки, ноги, голову, тазовый пояс, брюшной пресс, плечевой |

2. Точечный массаж лица



Метод воздействия на точку надавливанием указательного пальца руки. Это японский метод, который носит название "шиатсу". Легкое надавливание в течение 30 секунд. После чего производится массаж:

пояс и т.д., повышая общий мышечный тонус.

- организует энергетический баланс;
- стимулирует или успокаивает (что зависит от способа, техники воздействия) вегетативную систему;
- усиливает кровоснабжение;
- регулирует трофику тканей, деятельность желез внутренней секреции;
- уменьшает болезненность, снижает нервное и мышечное напряжение

девять вращений по часовой стрелке и девять – против.

Продолжительность точечного массажа в каждой точке не должно превышать 3–4 минуты

- | | | |
|--|--|--|
| <p>Комплекс упражнений для развития артикуляционного аппарата</p> | <p>Скороговорки, сказки, речевые упражнения</p> | <ul style="list-style-type: none">• укрепление мышц артикуляционного аппарата;• развитие речевой активности. |
| <p>3.</p> | <p>Скороговорки, сказки, речевые упражнения</p> | <ul style="list-style-type: none">• развитие силы звука;• расширение диапазона звучания голоса;• постановка ОСНОВНЫХ ВОКАЛЬНЫХ НАВЫКОВ |
| <p>4.</p> | <p>Фонопедический метод развития голоса</p> | <p>Цикл интонационно-фонопедических упражнений</p> |

Комплекс упражнений для развития артикуляционного аппарата

Скороговорки

1. Испугались медвежонка Ёж с ежихой и ежонком, Чиж с чижихой и чижонком, Стриж с стрижихой и стришонком.
2. Бобры храбры, для бобрят добры.
3. На дворе росла трава, на траве лежат дрова, на дровах лежит роса, на росе лежит коса, на косе лежит блоха раз блоха два блоха вот и скороговорка вся.
4. Тигрёнок громко рыкнул р-р-р-р.
5. Мышка мыла мышке шишки.
Мало мыла дали мышке.
Слишком много шишек было,
Мышка шишки не домыла.
6. Через реку бобр добряк переводит вброд бобрят.

V. Результат использования ЗОЖ на занятиях вокалом

Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий на занятиях в вокально-хоровой студии «Подснежник» резко снизился процент детей, болеющих острыми респираторными заболеваниями, дети стали более общительными, у многих обучающихся речь стала лучше.

Все это положительно сказалось на результатах образовательной деятельности, что подтверждают наши достижения. В прошлом учебном году мы стали неоднократными победителями на фестивалях-конкурсах разного уровня.

Литература:

1. Дубровская С. В. Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой/ С. В. Дубровская. – М., 2008.
2. Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренинг. / В.В. Емельянов. – СПб.,2010.
3. В. Иванов. Физвокализ: в гармонии с собой // Электронный ресурс: Код доступа. / <http://www.mosoblpress.ru/38/18935>
4. Карпова Т.А. Звукотерапия. В кн.: Энциклопедии традиционной народной медицины / Т.А. Карпова - М., 2002.
5. Козин А.М.Формирование культуры здоровья личности в современном обществе./ А.М.Козин// Здоровьесберегающее образование – М., 2009. - №1.
6. Костенко Л. В. Здоровьесберегающие технологии в школе // Интернет и образование. Июнь. Том 2009. № 9.- Электронный ресурс: Код доступа/ <http://www.openclass.ru/node/47746>
7. Лобанов Е.А Возможности урока как средства реализации здоровьесберегающих технологий./ Е.А Лобанов// Музыка в школе – 2005-№3
8. Морозов В. П. Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники./ В. П. Морозов.- М., 2002.
9. Шевченко Ю.С. Музыкаотерапия детей и подростков/ Ю.С. Шевченко.// Психокоррекция: теория и практика. – М., 1995.
10. Шушарджан С. В. Музыкаотерапия и резервы человеческого организма/ С. В Шушарджан. - М., 1998.
11. Щетинин, СМ.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. 3-е изд. / М.Н. Щетинин. – М.,2008.