
**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств» Администрации Целинного районного
муниципального образования Республики Калмыкия**

**Здоровье сберегающие технологии
на занятиях по вокалу
в учреждениях дополнительного образования детей**

**преподаватель МКУ ДО «ДШИ»
Горяева А.Р.**

с.Троицкое 2016г.

Здоровьесберегающие технологии на занятиях по вокалу в учреждениях дополнительного образования детей.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто болезни и физических дефектов». Еще древнегреческий философ Платон утверждал, что воспитание может идти только двумя путями: путем воспитания тела и путем воспитания души. И именно музыка, считал Толстой, оказывается сильнейшим средством пробуждения эмоционально-чувственной сферы человека и «передачи людьми чувств друг другу».

Пение является очень действенным методом эстетического воспитания. Дети на уроках осваивают основы вокального исполнительства, развивают художественный вкус, расширяют кругозор, познают основы актерского мастерства.

21 век предъявляет высокие требования к здоровью человека. В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению детского здоровья. Для решения важных задач, стоящих перед обществом необходимо здоровое поколение нации, физически и нравственно развитые дети. Поэтому так важна реализация программ в сфере здоровьесбережения и способах самооздоровления. Все это мы можем видеть на уроках вокала. Ведь сам процесс пения – это и есть процесс оздоровления. Для детей всех возрастов уроки вокала должны быть источником раскрепощения, оптимистического настроения, уверенности в своих силах. В этом случае пение становится для ребенка эстетической ценностью, которая будет обогащать всю его дальнейшую жизнь.

Вокал и физическое здоровье

Обязательным условием для успешных занятий вокалом является здоровый голосовой аппарат. Но есть еще ряд факторов, от которых может зависеть эффективность обучения. Занятия необходимо начинать с того, что сначала объясняется работа дыхания и опоры звука в процессе пения. Для этого предлагается выполнить следующее дыхательно-мышечное упражнение – нужно встать прямо, набрать воздух носом и ртом, и постепенно, медленно выдыхать его, работая мышцами живота. Серьезной помехой для успешных занятий является слабо развитый брюшной пресс. Могут быть проблемы с ощущением опоры звука при пении.

Пение благотворно влияет на развитие голоса, он становится более звучным и приобретает более красивую окраску. Певческое дыхание помогает строить плавную и непрерывную речь. Для детей с речевой патологией пение является одним из факторов улучшения речи. «Вокальная постановка» корпуса предполагает ровную линию спины, горделивый разворот плеч, красивую посадку головы – это способствует воспитанию хорошей осанки. Большое внимание певец должен уделять состоянию мышц шеи. В ней сосредоточены основные звукообразующие органы (гортань, голосовые связки). Поэтому важно, чтобы шейная мускулатура была хорошо развита и способствовала устойчивому, но в тоже время свободному положению головы при пении. Для этого применяются простые, но эффективные упражнения – наклоны и повороты головы. Это также помогает сохранить подвижность шейных позвонков и красивый внешний вид шеи на долгое время.

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. Иногда, в начале занятий вокалом, у кого-то на уроке начинает кружиться голова – это происходит от глубокого и частого дыхания, либо не хватает общей

выносливости организма. Значит нужна общеукрепляющая аэробная нагрузка: бег, аэробика, лыжи, ролики, велосипед, плавание.

Занятия вокалом предполагают здоровый образ жизни.

О пользе вокала.

Занятия пением благотворно влияет на развитие хорошей дикции, артикуляции. Особенно это важно для дальнейшего выбора будущей профессии воспитанниками, и совсем не обязательно, что дети не будут известными певцами. Профессия может быть любой, так как голосовой аппарат постоянно используется в любой профессии.

В процессе пения задействованы многие группы мышц. Совершаемая ими физическая работа способствует укреплению здоровья. Благодаря постоянной вентиляции легких значительно снижается риск заболеваний дыхательной системы.

В процессе постижения искусства вокала формируются такие полезные для жизни качества, как умение управлять своими эмоциями, достойно держаться на сцене, умение найти правильный выход при форс-мажорных обстоятельствах так, чтобы никто ничего не заметил. Так же выступления на сцене и участия в конкурсах способствуют изменению внешнего облика, стиля и жизненных ценностей.

Вокал и логопедия

Речевые и певческие функции голосового аппарата тесно связаны между собой. Поэтому вокал часто применяется в логопедии, как вспомогательное средство в коррекции речевых нарушений. Все психические процессы – память, внимание, воображение, мышление – развиваются с прямым участием речи.

При прослушивании часто встречаемые проблемы – вялотекущая речь, зажатость челюсти, т.е. дети говорят сквозь зубы, не проговариваются согласные и очень вялая работа языка, что приводит к плохой дикции и артикуляции.

Вокальные упражнения применяются и при коррекции нарушений темпа речи. 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.

Здоровьесберегающие технологии на уроках вокала

1. «Комплекс дыхательных упражнений по методике А.Н.Стрельниковой»;
2. Комплекс упражнений для развития артикуляционного аппарата;
3. «Фонопедический метод развития голоса» профессора В.В.Емельянова

Я использую гимнастику А.Н. Стрельниковой – это единственная в мире гимнастика, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку. Упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде. Упражнения усиливают внутреннее тканевое дыхание и повышают усваиваемость кислорода тканями, а также раздражают ту обширную зону рецепторов на слизистой оболочке носа, которые обеспечивают рефлекторную связь полости носа почти со всеми органами. Улучшая общие обменные процессы, эта дыхательная гимнастика укрепляет весь организм ребенка, делает его здоровым. Восстанавливает нормальное физиологическое дыхание через нос и закрепляет навык правильного дыхания, тренирует мышцы, участвующие в дыхании, увеличивает дыхательный объем и жизненную емкость легких, улучшает дренажную функцию бронхов, положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани.

Комплекс упражнений для развития артикуляционного аппарата.

Скороговорки

- 1.Проворонила ворона вороненка.

2.Хорош пирожок, внутри творожок.

3.Бобры храбры, для бобрят добры.

4.Тигренок громко рыкнул р-р-р-р.

5.Мышка мыла мышке шишки. Мало мыла дали мышке. Слишком много шишек было, мышка шишки не домыла.

6. Испугались медвежонка еж с ежихой и ежонком, чиж с чижихой и чижонком, стриж с стрижихой и стрижонко.

Вокалотерапия.

В своей работе я использую не только артикуляционную гимнастику, но и интонационно-фонетические упражнения В.В.Емельянова. Основная цель интонационно-фонетических упражнений – активизация фонационного выдоха, т.е. связь голоса с дыханием, (отличающимся по энергетическим затратам от обычного речевого). Осознание действий мышц, участвующих в голосообразовании и формирование навыков управления этими действиями.

Интонационно-фонетические упражнения В.В.Емельянова дают:

- Расширение диапазона;
- Значительное увеличение силы звучания голоса у каждого ребенка;
- Полетность;
- Улучшение вибрато;
- Большую певучесть звука;
- Свободу;
- Раскрепощенность певческого звучания и певческого процесса в целом.

Вокалотерапия в целом укрепляет мышцы артикуляционного аппарата, улучшает дикцию, развивает речевую активность. Ускоряется постановка основных вокальных навыков, увеличивается сила звука, расширяется диапазон звучания голоса.

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.

Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Правильное вокальное дыхание способствует хорошей вентиляции легких, уменьшению застоя крови в сосудах, лучшему насыщению ее кислородом. Это нормализует работу всех внутренних органов и благотворно влияет на цвет лица и тонус кожи. Благодаря постоянной тренировке мышцы лица надолго сохраняют свой тонус, не поддаваясь возрастным изменениям. Необходимость постоянного участия лицевых мышц в формировании высокой певческой позиции, не дает лицу принять угрюмое, уставшее выражение.

Пение – это радостное ощущение молодости в любом возрасте. Отличное средство для снятия внутреннего напряжения и самовыражения, оно улучшает здоровье, формирует такие полезные для жизни качества, как умение управлять своими эмоциями, достойно держаться в обществе, не поддаваться депрессии. Поющие люди мгновенно находят друзей среди единомышленников.

Пойте чаще и ваша жизнь будет ярче!

Список литературы:

1. Емельянов В.В. Фонопедический метод развития голоса, составитель И.Трифорова. – С-Пб.: Лань, 2000.
2. Щетинин М. Дыхательная гимнастика А.С. Стрельниковой. – М.: Метафора, 2004.
3. Минеджян Г.З. Сборник по нетрадиционным способам лечения. – М.: Арена, 1993.