

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ НЕКОММЕРЧЕСКОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**«Применение  
здоровьесберегающих технологий  
на занятиях вокалом»**

**Составитель:  
Баздырева Елена Сергеевна  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории**

**Кореновск- 2020 год**

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. XXI век – век высоких скоростей, нанотехнологий, глубоких социально-политических, идеологических и духовных изменений в жизни нашей страны – предъявляет высокие требования к здоровью человека. Для решения важнейших задач, стоящих перед обществом необходимо здоровое поколение нации, физически и нравственно развитые дети. Установка на здоровье не появляется сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия. Поэтому так важна реализация образовательных программ в сфере здоровьесбережения, расширения представлений о здоровом образе жизни, способах самооздоровления, психорегуляции и так далее. Всё это мы можем наблюдать на занятиях вокалом. Ведь сам процесс пения – это и есть оздоровление, если можно так сказать, «здоровьесберегающая технология». Пение – это род музыки, где в качестве живого музыкального инструмента выступает голосовой аппарат человека. Пение - весьма эффективная терапевтическая методика. Это универсальное средство лечения, поскольку воздействует не на какой-то орган в отдельности, а не весь организм в целом. По наблюдениям отечественных педагогов, те дети, которые посещают уроки вокала, меньше болеют. Научными исследованиями доказано, что «просто» пение от души в течение 20 – 30 минут ежедневно оказывает исключительно положительное воздействие на организм человека. Оно активизирует умственные способности, развивает эстетические и нравственные представления, слух, память, речь, чувство ритма, внимание, мышление, укрепляет лёгкие и весь дыхательный аппарат.

Здоровьесберегающих технологий, применяемых на занятиях вокалом, существует довольно много: оздоровительный массаж, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, вокалотерапия, ритмотерапия, улыбокотерапия, музыкотерапия и так далее. Есть еще терапия творчеством, фольклорная арт-терапия, музыкально-рациональная психотерапия, музыкальная сказкотерапия. Занятия в вокальном ансамбле начинаются с **оздоровительного массажа**. Оздоровительный массаж, включает в себя:

- а) точечный массаж гайморовых пазух (энергичное постукивание зон гайморовых пазух, расположенных над бровями и по бокам от переносицы);
- б) массаж носа, ушей;
- в) подняв руки вверх, опускаем их на грудную клетку с легким прихлопом, должно получиться постукивание кулачками по грудной клетке на выдохе с произношением звуков «о», «а», «у». Это упражнение очень веселит детей, ведь голос дрожит и получается смешное звучание, кроме того, проведение такого самомассажа грудной клетки повышает естественные защитные способности бронхолегочной системы.

Искусство пения – это, прежде всего, правильное дыхание, которое и является одним из важнейших факторов здоровой жизни. Умение управлять дыханием способствует умению управлять своим организмом. В обычной жизни, в разговорной речи мы не задумываемся над тем, как дышим, а дышим мы зачастую неправильно. Отсюда и проблемы со здоровьем. Многие при вдохе используют ключичный тип дыхания. При этом типе дыхания верхняя часть грудной клетки заметно поднимаются, а живот втягивается. Воздух заполняет только верхнюю часть легких. Грудная клетка и диафрагма остаются практически неподвижными. Этот тип дыхания непродуктивен, поскольку при нем большая часть легких мало вентилируется.

Также, на занятиях применяются дыхательные упражнения дыхательной лечебной гимнастики, разработанной педагогом-вокалистом Александрой Николаевной Стрельниковой. Её методика была создана для певцов и актеров, и является самым эффективным средством для постановки голоса и лечения заикания. Дыхательная гимнастика Стрельниковой снимает усталость, бодрит, повышает жизненный тонус, улучшает настроение, восстанавливает нарушенное носовое дыхание, улучшает дренажную функцию бронхов, положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани, повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно - психическое состояние. Эта гимнастика очень объемна, она включает в себя около 96 упражнений. На занятиях вокалом с детьми используются наиболее простые и распространенные упражнения «Ладощки», «Обними плечи», «Насос», «Большой маятник», «Погончики».

Упражнения выполняются количество раз, кратное 8, лучше всего “стрельниковская сотня” - 96 раз, но поскольку эта гимнастика - один из видов работы на занятии, то количество движений регламентируется отведённым на этот вид деятельности временем. Это упражнения:

*«Ладощки».*

Данное упражнение является разминочным. Выполняется по следующему алгоритму: стоя, нужно согнуть руки в локтях и развернуть ладони от себя. На вдохе ладони нужно крепко сжимать, во время выдоха расслаблять. Работать нужно только пальцами

Упражнение *«Обними плечи».*

Исходное положение: встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно друг другу, а не крест-накрест. Руки должны двигаться параллельно, их положение в течение всего упражнения менять нельзя.

Упражнение *«Насос».* Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена (смотрит вниз, в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона

(«понюхайте пол»). Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью – в этот момент абсолютно пассивно уходит через нос или рот. Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем, выдыхая, слегка выпрямитесь, выпуская воздух через рот или нос. «Шину накачивайте» легко и просто в ритме строевого шага.

Упражнение «*Большой маятник*» («Насос» + «Обними плечи»). Исходное положение: встаньте прямо. Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже них) - вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, - тоже вдох. Выдох пассивно уходит между вдохами- движениями. Итак: поклон полу, руки к коленям – вдох, затем лёгкий прогиб в пояснице – встречное движение рук со слегка откинутой головой (тоже вдох). Тик- так, вдох с пола, вдох с потолка. Сильно в пояснице не прогибайтесь и не напрягайтесь: всё делается легко и просто, без лишних усилий.

После дыхательных упражнений переходим к упражнениям для развития **артикуляционного аппарата**. Правильное произнесение звуков обеспечивается благодаря хорошей подвижности органов артикуляции. Работа по развитию основных движений органов артикуляционного аппарата проводится в форме артикуляционной гимнастики. Цель артикуляционной гимнастики - укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие речевой активности.

Метод **вокалотерапии** (именно так называется лечение пением) активно используются во всем мире для лечения и профилактики как физических, так и психических расстройств. Вокалотерапия предполагает использование на занятиях определенных дыхательных и голосовых упражнений, которые кроме развивающих и обучающих задач, решают еще и оздоровительно-коррекционные задачи. По мнению ученых, 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.

О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых, а лучше пропетых собственным голосом люди знали со времен самых древних цивилизаций. Особое значение им придавали в Индии и Китае, где с их помощью лечили самые различные заболевания. Чудодейственной силе звука отдавали должное и на Руси, ему даже отводилась некая мистическая роль. Самый простой пример: получив травму, человек стонет, не потому, что хочет позвать на помощь. Как теперь выяснялось, стоны имеют эффект анестезии, возбуждая деятельность одних участков мозга, и подавляя активность других. Стоны стимулируют выброс в кровь эндорфинов, которые по болеутоляющему действию сильнее морфия в 50 раз! Медицинская наука, все чаще обращается к опыту традиционных практик (их до сих пор называют «нетрадиционной медициной»).

## ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ

А - снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

Э - улучшает работу головного мозга;

И - лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, прочищает нос;

О - оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

У - улучшает дыхание, стимулирует работу почек, мочевого пузыря, предстательной железы (у мужчин), матки и яичников (у женщин);

Ы - лечит уши, улучшает дыхание.

## ЗВУКОСОЧЕТАНИЯ

ОМ -снижает кровяное давление;

АЙ, ПА- снижают боли в сердце;

УХ, ОХ, АХ- стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных СОГЛАСНЫХ звуков (лучше их пропевать)

В, Н, М -улучшает работу головного мозга;

С -лечит кишечник, сердце, легкие;

Ш -лечит печень;

Ч -улучшает дыхание;

К, Щ -лечат уши;

М -лечит сердечные заболевания.

В качестве релаксации, для переключения внимания детей на другой вид деятельности, используется **ритмотерапия** - различные музыкально-ритмические упражнения. Они помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребенка.

Скороговорка – шуточный жанр народного творчества, фраза, построенная на сочетании звуков, которые затрудняют быстрое произнесение слов. Сначала скороговорки нужно проговаривать в медленном темпе, потом темп увеличивать. “Пробалтывание” текста в “никуда”, безо всякого смысла, не принесёт пользы. Важно видеть то, о чём идет речь в скороговорке, рисовать в своём воображении различные жизненные обстоятельства, представлять, например, то ласковую просьбу, то взволнованный рассказ, то требовательное обращение. И таким образом, одну и ту же скороговорку можно произнести с совершенно разными эмоциональными оттенками.

Также очень полезно сначала проговаривать скороговорки беззвучно и медленно. А потом, произносить вслух, постепенно увеличивая темп. Помимо проговаривания обязательно пропевайте скороговорки, так как произношение слов в пении и в речи несколько различно. Есть несколько способов работы со скороговорками:

1. Пусть ребёнок возьмёт в руки мяч и, ритмично подбрасывая и ловя его руками, проговорит скороговорку. Подбрасывать и ловить мяч можно на каждое слово или на слог.

2. Пусть ребёнок проговорит скороговорку, перебрасывая мячик из одной руки в другую.

3. Проговорить скороговорку можно, прохлопывая ритм ладошками.

4. Предложите проговорить скороговорку 3 раза подряд и не сбиться.

Скороговорки бывают короткие и длинные, рифмованные и нерифмованные, сюжетные и бессюжетные, логичные и абсурдные, с повторами и без повторов, "построенные" на одном звуке и на сочетаниях звуков, доступные детскому восприятию и не рассчитанные на него.

Используя скороговорки в учебном процессе, можно добиться больших успехов в исправлении неправильного произношения звуков, слогов, неправильного ударения и пр. Как всякая игра, скороговорки очень хорошо воспринимаются детьми. Весёлая и лёгкая форма обучения правильной речи – вот главная задача скороговорок.

**Улыбкотерапия.** Очень важна на занятиях улыбка педагога и улыбка самого ребенка. От внутренней улыбки во время исполнения зависит качество звука. Если ребенок поет и улыбается, то за счет этого звук становится светлым, чистым и свободным. Постепенно его качества переходят и на личность ребенка в результате постоянной тренировки улыбки. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней и ученик уже с ней смотрит на мир и на людей.

**Музыкотерапия.** (Слушание музыки). Музыка сама по себе является феноменальным явлением. Её взаимоотношения с человеком удивительны. Мелодичные звуки вершат чудеса – в человеке пробуждается, преобразуется душа, меняются состояние и настроение. Музыка властвует над нашими эмоциями. А эмоции, оказывается, даже побеждают физическую боль.

Научно доказано, что музыка может укреплять иммунную систему, приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ и, как следствие, активнее идут восстановительные процессы. Следует подчеркнуть, что в России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году. Музыкотерапия в мире становится признанной наукой. Ученые обнаружили, что во время пения и слушания музыки в головном мозге вырабатываются особые химические вещества, благодаря которым человек ощущает покой и радость.

Музыка П.И. Чайковского используется при лечении бессонницы, язве желудка, для снятия нервного напряжения, для большой жизненной силы.

Список произведений классической музыки для регуляции психо-эмоционального состояния детей:

*Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности:*

«Мазурка» Шопена,

«Вальсы» Штрауса,

«Мелодии» Рубинштейна.

*Для уменьшения раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы:*

«Кантата № 2» Баха,

«Лунная соната» Бетховена.

*Для общего успокоения:*

«Симфония № 6» (часть 2) Бетховена,

Колыбельная Брамса,

«Аве Мария» Шуберта.

*Для снятия симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми:*

Концерт ре-минор для скрипки Баха.

*Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением:*

Опера «Дон Жуан» Моцарта,

«Венгерская рапсодия №1» Листа,

Сюита «Маскарад» Хачатуряна.

*Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения:*

«Симфония № 5» (часть 2) Чайковского,

Увертюра «Эгмондт» Бетховена.

*Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей:*

«Итальянский концерт» Баха,

Симфонии Гайдна.

*Для повышения концентрации внимания, сосредоточенности:*

«Времена года» Чайковского,

«Лунный свет» Дебюсси,

«Симфония № 5» Мендельсона

**Музыкально-игровая терапия.** Игра воспитывает, расширяет кругозор, развивает физически. Использование игрового метода в познавательной деятельности позволяет школьнику более качественно усваивать знания и навыки, необходимые в дальнейшей жизни.

#### **ИГРОВЫЕ ФОРМЫ ИСПОЛНЕНИЯ**

- подражание педагогу
- пение цепочкой
- жестами, хлопками
- соревнование групп и сольно
- «зрители» и «артисты»
- пантомимой (характер, исполнение)
- вокализация на слоги, гласные

Занятия музыкой, вокалом должны снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально-энергетический тонус учащихся, доставлять детям радость. Поэтому на занятиях необходимо создать благоприятный эмоционально-психологический климат, педагог должен быть доброжелательным, с улыбкой на лице, во время разучивания песенного репертуара хвалить учащихся. Только в такой обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости повышается

работоспособность, усвоение знаний идет более качественно, появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей детей, решается задача сохранения здоровья учащихся.

Также, работая с детьми, необходимо следить за соблюдением правил по охране голоса. Педагог должен следить за своей речью, избегая повышения голоса. Крик, шум портят голос, притупляют слух и отрицательно влияют на нервную систему детей.

Ну и, конечно же, очень продуктивен **метод «обнимашка»**. Наши дети очень любят обниматься. И этот метод также воздействует как момент оздоровления.

Позитивный настрой в творческом процессе, комфортное состояние детей на занятиях и здоровьесберегающие технологии вот три основных составляющих занятий вокалом.