

**Статья по теме:**  
**«Здоровьесберегающие технологии  
на занятиях по вокалу»  
Предмет: пение (вокал)  
(возраст детей от 7 до 13 лет)**

Выполнила:

Менжигина Марина Александровна

ПДО по вокалу

МБОУ ДОД ЦДТ «Металлург»

г.о.Самара

## Пояснительная записка

В данной работе раскрыты основные здоровьесберегающие технологии, которые применяются мною, как ПДО, на занятиях по вокалу; комплексы упражнений – дыхательная гимнастика (по Стрельниковой), комплексы упражнений для зрения, для формирования правильной осанки, физкультминутки, игровые упражнения в стихах.

**Цель** здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить обучающимся возможность сохранения здоровья за период обучения в вокальном коллективе, сформировать у них необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни, а музыкальная терапия может стать эффективным методом сохранения здоровья воспитанников.

### **Задачи:**

1. Улучшить дренажную функцию легких.
2. Повысить общую сопротивляемость организма.
3. Улучшить нервно-психическое состояние.

«Относитесь бережно к своему голосу.

Только при разумном отношении к нему  
вы сохраните его до глубокой старости.»

И.Витта

В условиях инновационных перемен в сфере дополнительного образования возникает необходимость изучения проблем нравственного, художественного, музыкально-эстетического образования и воспитания детей с позиции гуманистического образования.

Соответственно, как и взаимосвязь, взаимопроникновение интегрированных знаний в области гуманитарного и художественного образования ориентировано на формирование гармонической развитой личности с устойчивыми формами мотивации на здоровье и здоровый образ жизни.

Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях по вокалу предполагает сохранение и укрепление здоровья детей путем природосообразного воздействия на психо-эмоциональное состояние слушателей, повышение их креативности, приобретения ими нового средства эмоциональной экспрессии самовыражения через пение.

Моя задача, как ПДО по вокалу, создать полноценные условия для сохранения здоровья детей, развивать интерес к занятиям, включающим здоровьесберегающие технологии, внедрить эти технологии в ежедневный образовательный процесс и закрепить навыки, умения детей с целью улучшения физического здоровья, голосовых и музыкальных данных, а

также здоровья психики ребенка и комфортного состояния в образовательном процессе.

На занятиях применяю следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Музыкаотерапия
2. Вокалотерапия
3. Ритмотерапия
4. Терапия творчеством
5. Улыбкотерапия

**Музыкаотерапия**- это психотерапевтический метод, основанный на воздействии музыкой на психическое состояние человека, где музыка используется, как лечебное средство. В России музыкаотерапию Минздрав признал методом лечения с 2003 года. Музыка воздействует на определенные мозговые зоны и активизирует работу мозга в целом.

Правильно подбирая музыкальное произведение, можно добиться нужного эффекта расслабления или повышения активности. Вокальное творчество детей, является одним из ярких и наиболее активных проявлений музыкаотерапии. Петь полезно в любом случае, это отличное снятие напряжения и для самовыражения.

**Вокалотерапия**- предполагает использование на занятиях определенных дыхательных упражнений, которые, кроме развивающих и обучающих задач, решают еще оздоровительные задачи.

Свои уроки я начинаю с оздоровительного массажа, включающего в себя энергичное постукивание зон гайморовых зон, расположенных над бровями и по бокам от переносицы, где происходит скопление слизи во время насморка.

Затем выполняются дыхательные упражнения лечебной гимнастики разработанной педагогом –вокалистом А.Н. Стрельниковой.

Упражнения этой лечебной дыхательной гимнастики не только восстанавливают дыхание и голос, но и вообще чрезвычайно благотворно воздействуют на организм в целом.

Упражнения для развития артикулярного аппарата- скороговорки, речевые упражнения.

Интонационно - фонопедические упражнения, способствующие развитию силы звука, расширению диапазона, постановки основных вокальных навыков (автор фонопедического метода развития голосового аппарата В.В.Емельянов)

Вокалотерапия благотворно влияет на развитие голоса и всего организма в целом. Для детей с речевой патологией пение является одним из факторов улучшения речи. Как средство лечения – пение назначается детям с заболеванием дыхательных путей.

**Ритмотерапия**-чтобы добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перезагрузку и утомление на занятиях, применяются музыкально – ритмические упражнения, физкультминутки под музыку, различные физические упражнения.

**Улыбкотерапия**- очень важна на занятиях улыбка учителя и улыбка самого ребенка. 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 тренировки улыбки

Вскоре улыбка внешняя становится внутренней, и ученик уже с ней смотрит на мир и на людей по-другому. Позитивный настрой в творческом процессе, комфортное состояние детей на занятиях и здоровьесберегающие технологии: вот три основных «кита» вокального искусства, на которых строится образовательный процесс на занятиях по вокалу.

Наблюдение педагогов и специальные исследования, что пение - это одно из эффективных средств физического воспитания и развития детей.

Общеизвестно, что голос является «своеобразным» индикатором здоровья человека. В ходе работы над постановкой голоса развиваются органы дыхания, голосовые связки, тембрация, артикуляция и дикция, положение тела во время пения (певческая установка) способствует формированию хорошей осанки.

Правильное взятие вдоха (неподвижность плеч и грудной клетки), корректирует установку дыхательной мускулатуры организма. Работа над удлинением выдоха создает условия для увеличения объема легких и их качественную вентиляцию, способствует ровному дыханию.

Все это положительно влияет на общее состояние здоровья, а также развивает у детей внимание, наблюдательность, дисциплинированность, ускоряет рост клеток, отвечающих за интеллект человека, повышает умственную активность мозга.

Более того, правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает качественное функционирование сердечно-сосудистой системы, поскольку, большая нагрузка приходится на диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса и т.д.

Несомненно все вышеуказанные здоровьесберегающие технологии в области музыкального искусства, корректируя и укрепляя комфортное самочувствие детей, создают оптимальные условия для развития их духовной культуры.

Музыка - феноменальное явление, ее взаимоотношения удивительны. Мелодические звуки вершат чудеса, в человеке пробуждаются, преобразуется душа, меняются состояние, настроение. Музыка властвует над нашими эмоциями, а эмоции, оказываются даже побеждают физическую боль.

Дети в течении всего дня подвержены различным эмоциональным воздействиям, перевозбуждениям, беспокойствию, эмоциональным расстройствам. Поэтому занятия пением способствуют регулированию эмоционального состояния детей.

На занятиях вокалом за голосом детей следит педагог, он подсказывает ребенку, как правильно пользоваться своим голосом, применяя здоровьесберегающие технологии.

Список литературы:

1. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии» - Москва, «ВАКО»,-2004 год.
2. Петрушин В.И. «Музыкальная психотерапия» - М-Владос-2000год.
3. Садыкова Р.Ш.; Шеваева С.А. – «Возможности музыкального искусства в реализации здоровьесберегающих технологий», - ЮКГУ, Шимкент,2006 год.
4. Домогацкая И.Е. Программа по предмету  
« Развитие музыкальных способностей детей и здоровозберегающей технологии каждый день» М.,2007
5. Основы здорового образа жизни. Учебное пособие./под ред. А.А Мурашова/ М.: Педагогическое общество России, 2004