

*«Применение здоровьесберегающих технологий
в классе хорового пения.»*

С о д е р ж а н и е.

- I. Введение . Терапевтические возможности музыкального искусства.
- II. Здоровьесберегающие технологии в классе хорового пения:
 - 1.Вокалотерапия
 - дыхательная гимнастика А.Стрельниковой
 - фонопедический метод развития голоса В.Емельянова
 - речевые игры
 - физвокализ А.И.Попова
 2. Ритмотерапия
 3. Логоритмика
 4. Улыбкотерапия
- III. Заключение.

Что же такое здоровьесберегающие образовательные технологии?

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ) можно понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья обучающихся. К здоровьесберегающим технологиям относятся педагогические приемы, методы и технологии, которые не наносят вреда здоровью учащихся и педагогов. Обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном процессе. Особенности данных технологий состоят в их рациональности, совместной организации деятельности учителя и учащихся, без которых невозможно достичь эффективности обучения

Музыкальное искусство, как средство здоровьесберегающих технологий, имеет уникальные возможности. Благодаря исследованиям, изучавшим психофизиологический аспект воздействия музыки на организм человека, можно считать твердо установленными следующие факты:

-музыка оказывает заметное воздействие на минутный объем крови, частоту пульса, кровяное давление, уровень сахара в крови;

-музыка воздействует на определенные мозговые зоны и активизирует работу мозга в целом;

-как ритмический раздражитель, музыка стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и вегетативной сфере;

-музыка повышает и понижает мышечный тонус;

-восприятие и исполнение музыкальных произведений стимулирует появление эмоций;

-музыка улучшает вербальные и арифметические способности;

-музыка стимулирует процессы восприятия и памяти; активизирует творческое мышление.

История оставила немало фактов, свидетельствующих об успешном использовании с древнейших времен терапевтических возможностей музыки. Восприятие музыки, её исполнение и создание являются основными

формами не только музыкального восприятия, но и музыкальной психотерапии. По существу каждый учитель музыки, осознаёт он это или нет, является стихийным психотерапевтом, изменяющим при помощи музыкального искусства настроение и мироощущение своих учеников. Музыкаотерапия становится признанной наукой. В России музыкаотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году.

1. Вокалотерапия

Вокалотерапия предполагает использование на занятиях определенных дыхательных и голосовых упражнений, которые кроме развивающих и обучающих задач, решают еще и оздоровительно-коррекционные задачи. Это могут быть, например:

1. Элементы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. Упражнения этой лечебной дыхательной гимнастики не только восстанавливает дыхание и голос, но и вообще чрезвычайно благотворно воздействует на организм в целом.
2. Артикуляционная гимнастика и упражнения для развития артикуляционного аппарата – скороговорки, речевые упражнения.
3. Интонационно-фонопедические упражнения, способствующие развитию силы звука, расширению диапазона, постановке основных вокальных навыков (автор фонопедического метода развития голосового аппарата В.В. Емельянов).
4. Упражнения оздоровительного физвокализа А.И.Попова. Это упражнения по реабилитации голосовых связок, улучшению состояния здоровья, основанные на пропеваемых определенных звуках или звуковых сочетаниях.

Дыхательная гимнастика(по методике А.Н.Стрельниковой)

Эта дыхательная гимнастика была разработана известным педагогом-вокалистом и певицей Александрой Николаевной Стрельниковой. При регулярных занятиях она способна:

- оказывать помощь при нарушениях носового дыхания
- способствовать рассасыванию воспалительных образований в легочной ткани
- устранять застойные явления в легких, восстановить нормальное кровоснабжение в них
- положительно повлиять на дренажную функцию в легких
- укрепить сердечно-сосудистую систему
- исправить различные деформации грудной клетки, позвоночника

- значительно улучшить нервно-психическое состояние человека, повысить тонус организма и его сопротивляемость инфекциям
- а также с целью профилактики

Данная гимнастика основана на динамичных дыхательных упражнениях, которые сопровождаются движениями рук, ног и туловища. Упражнения следует выполнять точно и регулярно.

Фонопедический метод развития голоса

(по методике В.В.Емельянова)

Эта система представляет интерес не только для педагогов-практиков, занимающихся развитием голоса, а так же для тех, чья деятельность так или иначе связана с голосом. Это учебное пособие, методическая разработка работает на всех уровнях – от детского сада до консерваторий и оперных театров. Прямое направление—для тех, кто интересуется пением.

Методика состоит из нескольких уровней обучения. У каждого уровня свои развивающие цели и задачи. Но все вместе они направлены на развитие голосового аппарата и воздействуют не только на него, но и на весь организм в целом. Это и подчеркивает термин «фонопедический», который несет в себе общеоздоровительную и профилактическую функции. Этот метод является подготовительным, вспомогательным, без вмешательства в эстетические и исполнительские задачи, т.е. является координационно-тренировочным этапом работы. (Если проводить аналогию с инструменталистами—прежде, чем играть на инструменте, его необходимо сделать). Координационно – тренировочный этап содержит в себе:

- *создание материальной базы, инструмента, для решения музыкальных задач*
- *осознание действий мышц, участвующих в голосообразовании (прямое осознание – скелетной и лицевой мускулатуры, косвенное – внутренней дыхательной, гортанной, глоточной)*
- *осознание ощущений вибрации, давления, действия мышц отдельно от восприятия звука своего голоса*
- *осознание работы голосового аппарата в разных режимах (регистрах) через разные ощущения*
- *дозированную тренировочную нагрузку на разные группы мышц, участвующих в голосообразовании*

И чем точнее в сознании педагога будут разведены тренаж и творчество, технология и искусство – тем легче будет делать все сразу, синхронно, комплексно, и незаметно для учеников.

Интонационно – фонетические упражнения

- 1.. Состоит в сильном, активном произнесении согласных звуков в определенной последовательности. Необходимо обращать внимание на прекращение звука, чтобы не происходило дополнительного озвученного выброса воздуха («В-в-в-ы», «З-з-з-ы»).
- 2.. Последовательность гласных, которые произносятся без видимых движений губ и челюстей. Для детей

это упражнение называется «Страшная сказка», так как последовательность гласных звуков можно рассматривать как псевдослова, которые складываются в псевдо-фразы.

3.. Основным элементом этого упражнения является скользящая (глиссирующая), восходящая и нисходящая интонация с резким переходом из грудного в фальцетный регистр и, наоборот, с характерным «переломом» голоса, который называется «регистровый порог» (для детей «Вопрос - ответ»).

4..Исходное положение: мышцы лица расслаблены, Это связано с включением расслабляющего регистра голоса, не имеющего фиксированной звуковысотности (в немецкой терминологии - «штро - бас»).

Упражнение состоит в переходе от штро-баса к грудному голосу на разных последовательностях гласных и затем, в соединении в одном движении трех регистров: штро-баса, грудного и фальцетного.

5..Обратное предыдущему. В грудном регистре гласные переводятся одна в другую в установленной последовательности с переходом в штро-бас.

6.. Является тренировочным материалом для соединения навыка перехода из грудного в фальцетный регистр и обратно с произношением согласных.

7. Аналогично предыдущему с включением звонких согласных.

8.. Кроме появления в контексте упражнения сонорных согласных и уже знакомого штро-баса, упражнение выполняется еще с двумя приемами: издавание звука одновременно с выдуванием воздуха через плотно сомкнутые трубочкою губы и имитацией звука «Р» вибрацией губ. Упражнение выполняется только в грудном регистре.