Митрофанова Наталья Николаевна

МБУ ДО "ЦДТ "Металлург" г.о. Самара

Педагог дополнительного образования по вокалу

**Использование здоровьеформирующих технологий**

**на занятиях по вокалу**

Проблемы сохранения здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья очень актуальны сегодня. Вот почему огромное значение в работе учреждений дополнительного образования приобретает внедрение здоровьеформирующих технологий. Для формирования здоровой личности необходимо формировать у учащихся необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, учить использовать полученные знания в повседневной жизни. И музыкальная терапия может стать эффективным методом сохранения здоровья учащихся. Учеными доказано, что музыка:

- влияет на дыхание, сердечный ритм, пульс, кровяное давление;

- снимает мышечное напряжение и повышает подвижность и координацию тела;

- влияет на температуру тела;

- может усилить иммунную функцию организма, память и обучаемость;

- повышает производительность труда;

- стимулирует пищеварение.

Музыкотерапия – это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека. Занятия вокалом являются одной из активных форм музыкотерапии. Вокальное искусство – самый популярный и распространенный вид музыкального творчества. Вокальное пение – это работа со звуком (высотой, долготой, силой), ритмом, дыханием, интервалами. Все это не только приводит к лечебному эффекту, но и формирует, корректирует личность человека, повышает иммунитет к стрессам.

Проводя занятия по вокалу, использую различные формы здоровьеформирующих технологий. К ним относятся педагогические приемы, методы, технологии, использование которых идет на пользу здоровью учащихся. Выстраивая ход занятия, основное внимание уделяю снятию внутренних зажимов, постановки дыхания, двигательному раскрепощению ребенка. Результатом применения таких педагогических приемов работы с учащимися становится их заинтересованное, доброжелательное отношение друг к другу, их открытость и готовность к восприятию нового. Такие кратковременные физические упражнения под музыку, как: изобразим различных животных, мы куклы-марионетки, бег ассоциаций создают благоприятные условия для кратковременного отдыха во время занятий. После такого короткого активного отдыха внимание детей повышается, а восприятие учебного материала улучшается.

На занятии по вокалу активно использую различные формы ритмотерапии (музыкально-ритмические упражнения), которые выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Также на своих занятиях использую разнообразные виды музыкально-практической деятельности: предлагаю ребятам попробовать себя в роли композиторов, исполнителей, дирижеров. Участвуя в данном виде деятельности, учащиеся могут подвигаться, что способствует расслаблению мышц рук, ног и спины. Элементы движения, используемые во время игры в дирижера, способствуют развитию координации. Такие виды деятельности плодотворно влияют на психофизическое состояние детей.

Сольное и ансамблевое исполнение песен несет в себе начало следующих видов тренинга: интонационный, дыхательный, дикционный, образно-визуальный, ритмический. Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Взяв на вооружение упражнения по сохранению голосовых связок, улучшению состояния здоровья через произносимые и пропеваемые звуковые сочетания и слогов с труднопроизносимыми согласными (дра, тра, кра и т.д.), практикую проведение на занятиях дикционных упражнений, пропевание скороговорок, которые способствуют улучшению артикуляции и дикции, помогают устранению бормотания, развивают координацию дыхания с речью.

В ходе работы с солистами, а также с вокальным ансамблем часто сталкиваюсь с проблемой неправильного произношения согласных звуков не только у детей младшего, а порой и более старшего школьного возраста. Все чаще стали встречаться случаи дислалии - нарушения звукопроизношения у ребенка при нормальном слухе. Возникла необходимость искать методики для устранения таких проблем. Мною была **разработана** **система упражнений** на улучшение проговаривания, начиная от легких пальчиковых гимнастик до пропевания целых песенок с использованием движения пальцев, рук, а также всего корпуса. При разработке такой системы упражнений делала упор на включение упражнений игрового характера, а также народных потешек и песенок. После проведения цикла занятий с использованием данных упражнений у детей улучшается дикция, правильно ставится вокальное дыхание, усовершенствуется общий метро-ритмический и интонационный строй. Выполнение данных упражнений вызывает у учащихся положительный эмоциональный отклик, поднимает настроение, так как многие выросли на этих музыкальных интонациях, слыша их с рождения от мамы и бабушек.

Пальцетерапия - метод лечения, которым может овладеть любой человек. В момент работы наших пальцев, их движения стимулируют защитную систему организма. Таким образом, организм сам себя поддерживает и лечит. На своих занятиях по вокалу часто применяю пальчиковую гимнастику для детей. При ее выполнении у ребенка постепенно происходит постановка рук, закрепляется правильное положение спины, что приводит к правильному формированию осанки. Самое значимое для меня, как для педагога по вокалу, достоинство этой гимнастики заключается в том, что в процессе ее выполнения у ребенка развиваются музыкальные способности, ритмическая и музыкальная память, умение чисто интонировать, держать ритмический и интонационный строй в ансамбле. Так же я уверена, что данные упражнения будут полезны при освоении языка жестов.

Предлагая детям выполнить упражнения, нужно помнить, что это не должно быть для них работой, а процессом познания. Познание - самая интересная, важная и развивающая игра. Дети могут научиться многому, если только их учить искренне, радостно и постоянно.

Упражнения выполняются в спокойном темпе, без всякого напряжения мышц. Очень важно держать спину прямо. Не рекомендуется заниматься на полный желудок. Учитывая свой опыт работы, упражнения были распределены по сложности выполнения (от простого к сложному) на три блока:

I блок - упражнения без музыкального сопровождения (потешки и стишки).

II блок - упражнения с музыкальным сопровождением (пропевание с работой пальчиков).

III блок- упражнения-игры с музыкальным сопровождением (пропеванием с движением пальчиков, рук, ног и всего корпуса).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I блок** | **II блок** | **III блок** |
| «Сорока-воровка» | «Вышли пальчики гулять» | «Тук-тук» |
| «Дождик» | «Есть у солнышка друзья» | «Ну-ка, зайка, выходи» |
| «Зайка» | «Строим дом» | «Если нравиться тебе» |
| «Дятел» | «Пальчик, где твой домик?» | «Паровоз» |
| «Слон» | «Гармошка» | «Дроздок» |
| «Барсик» | «Замок» | «Кошкин дом» |
| «Филин» | «Майский жук» | «Шарик» |
| «Локомотив» |  |  |

Огромную роль во время пения играет манера звукоизвлечения: звук посылается в пространство, губы растягиваются в улыбке. Звук, извлекающийся на улыбке, становится светлым, чистым и свободным. В результате постоянной тренировки улыбки качества звука переходят на личность человека. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и поющие дети уже с улыбкой смотрят на мир и на других людей.

Прежде чем научиться правильно петь, необходимо научиться правильно дышать. К здоровьеформирующим технологиям, безусловно, относится дыхательная гимнастика А.Н, Стрельниковой, которая проводится на каждом занятии по вокалу. Это уникальный оздоровительный метод, позволяющий вылечить профессиональные заболевания певцов, поставить голос. Дыхательные упражнения по методике А.Н. Стрельниковой позволяют освоить технику активного носового дыхания, активизируют работу диафрагмы. На занятии вокалом использую такие дыхательные упражнения, как «Ладошки», «Погонщик», «Насос», «Обними себя». Упражнение «Ладушки» обычно провожу в качестве разминки перед началом дыхательной гимнастики. Его выполнение позволяет за короткий промежуток времени освоить технику носового дыхания.

На занятии часто провожу беседы о гигиене голосового аппарата, дискуссии о здоровом образе жизни. Использование различных форм проведения занятий позволяет поддерживать постоянный интерес детей к занятиям по вокалу.

Систематические занятия вокалом содействуют всестороннему и гармоничному развитию ребенка, формированию моральных и волевых качеств, развитию умственных способностей и сохранению здоровья. Кроме того, дети, с раннего возраста регулярно занимающиеся вокальным искусством, становятся гораздо более организованными и собранными.

Правильный анализ результатов работы помогает педагогу более объективно оценить успехи учащихся, выяснить эффективность применяемых методов обучения, а также планировать работу по дальнейшему развитию физических качеств и сохранению здоровья занимающихся.