

Корякина Лариса Алексеевна

педагог дополнительного образования

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества № 4»

город Красноярск

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕ-СБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ВОКАЛОМ

Каждое занятие пением – это эмоциональный подъем, ощущение себя носителем культуры и красоты. Красота – это хорошее психофизиологическое состояние всего организма, что как раз и достигается в процессе пения, а так же вызывает прилив энергии, который способствует повышению иммунитета и обновлению всего организма. Занимаясь с детьми пением более 20-ти лет, вижу с какими разными запросами они приходят в вокальную студию.

В моём коллективе занимаются дети с 6 до 20 лет. Приводя детей 6 лет родители хотят развить у них память, слух, внимание, артикуляционный аппарат, избавить от заикания и др. речевых дефектов, а так же сделать детей раскованнее, общительнее. Дети среднего школьного возраста идут заниматься пением для раскрытия своего творческого потенциала, научения свободно выступать на сцене и вообще больше выступать. У старшеклассников запрос другой – подготовиться для поступления в высшие и средне-специальные учебные заведения: музыкальные, театральные, музыкально-педагогические и др. Одна девочка пришла заниматься пением с 9-го класса, чтобы подготовиться к поступлению в юридический институт. Её конкретный запрос был направлен на выработку умения выступать на публике, свободно владеть речью, увлечь слушателя эмоциональностью выступления.

Но не все знают, что **ПЕНИЕ** является универсальным занятием, которое влияет на улучшение здоровья не только эмоционального, психического но и физиологического!

В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто болезни и физических дефектов».

Кроме развивающих и обучающих задач пение, решает одну немаловажную задачу – оздоровительно-коррекционную. Пение благотворно влияет на развитие голоса и помогает строить плавную и непрерывную речь. Для детей с речевой патологией пение является одним из факторов улучшения речи.

Готовясь к занятиям, я учитываю физиологические и индивидуальные особенности детей в каждой возрастной группе.

Известно, что сидячий образ жизни приводит к искривлению осанки - это противопоказанием для занятий вокалом не является и правильно поставить звук на опору такому ученику можно, но трудно. «Вокальная постановка» корпуса предполагает ровную линию спины, горделивый разворот плеч, красивую посадку головы. Поэтому при пении использую две основные позиции - стоя и сидя. Иногда использую пение лёжа на спине (рекомендую для занятий дома). В этом случае есть простое упражнение: лягте на спину (на гладкую твердую поверхность) и подложите под позвоночник мячик для большого тенниса. Передвигая мячик или передвигаясь по мячику, постепенно разогните весь позвоночный столб. Пение лёжа очень эффективно!

У кого-то из детей хронически не дышит нос или искривление перегородки. Заниматься можно, но тембр будет не совсем приятным. Есть примеры из опыта когда после регулярных и длительных занятий пением, более 3-х лет, детский танзилит (имеющий начальную стадию) бесследно проходит, бронхиты и остро-рапираторные заболевания протекают в легкой форме и без осложнений, заикание становится менее заметным. Дети, занимающиеся вокалом реже болеют. Серьезной помехой для успешных занятий является так же слабо развитый брюшной пресс. У таких детей нет ощущения опоры звука при пении. В этом случае кроме вокальных упражнений выполняю с детьми упражнения для его тренировки. Например, пение «в наклоне» или «уголок» – лежа на спине,

многократно поднимайте вверх прямые ноги. Постоянная работа брюшного пресса при правильном пении способствует укреплению и тренировке мышц живота, не давая им распусться и ослабеть. 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 то же время свободному положению головы при пении. Для этого применяю простые, но эффективные упражнения – наклоны и повороты головы, которые нужно выполнять ежедневно. Это также помогает сохранить подвижность шейных позвонков. Иногда, в начале занятий вокалом, у кого-то на уроке начинает кружиться голова, не хватает общей выносливости организма. 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 этом случае поможет любая общеукрепляющая нагрузка: бег, аэробика, лыжи, коньки, ролики, велосипед, плавание. Занятия этими видами спорта я приветствую среди участников ансамбля, как правило, из опыта, кто занимается в спортивных секциях, тот лучше поёт.

Также причиной плохой выносливости и осиплости голоса может являться курение. С детьми подросткового возраста провожу беседы о вреде курения, разъясняю, как это сказывается на голосовых связках и качестве пения. Занятия вокалом предполагают здоровый образ жизни! Правильное вокальное дыхание способствует хорошей вентиляции легких, уменьшению застоя крови в сосудах, лучшему насыщению ее кислородом. Это нормализует работу всех внутренних органов, что благотворно влияет на цвет лица и тонус кожи. Кроме специальных вокальных упражнений обязательно использую элементы лечебной дыхательной гимнастики Стрельниковой.

Каждое занятие – это эмоциональный подъем от ощущения себя на сцене, в центре внимания, что вызывает прилив энергии, который способствует повышению иммунитета и обновлению всего организма. Умение красиво держать

руки и жестикулировать тоже вырабатывается во время занятий вокалом. Хочется особое внимание уделить влиянию пения на мышцы лица. Необходимость постоянного участия лицевых мышц в формировании высокой певческой позиции, не дает лицу принять угрюмое, уставшее выражение. Ребенок становится эмоциональным, его лицо выразительным. Логопедическая работа направлена на снятие зажатости, напряжения, активизацию работы речевого аппарата (губ, языка). Поэтому занятия вокалом приносят большую пользу. И часто врачи-логопеды рекомендуют это, как дополнительную терапию. Например, широко используется вокальное дыхание – короткий вдох, долгий выдох и умение правильно направить выдыхаемый воздух. Приемы, используемые на занятиях вокалом, помогают корректировать моторный механизм нарушенного звукопроизношения путем артикуляционной гимнастики – активизируют сокращение губных мышц, мягкого нёба и работу языка. Известный логопед С.Л. Таптапова рекомендовала вокальные занятия как составную часть комплексной логопедической терапии. Правильное вокальное дыхание способствует хорошей вентиляции легких, уменьшению застоя крови в сосудах, лучшему насыщению ее кислородом. Это нормализует работу всех внутренних органов.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. 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.

Моя задача – создать полноценные условия для сохранения здоровья детей, развить интерес к занятиям вокалом, включающим здоровьесберегающие технологии, внедрить эти технологии в ежедневный образовательный процесс и закрепить навыки и умения детей, с целью улучшения физического здоровья, голосовых и музыкальных данных, а так же здоровья психики ребенка и комфортного состояния в образовательном процессе.

Литература:

Таптапова, С. Л. Коррекционно-логопедическая работа при нарушениях голоса

Мануэль Гарсиа, Советы по пению