

Методический доклад.

преподаватель ДШИ им.А. В.Варламова

Вафина Гульнар Милистовна

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ СОЛЬНОГО ПЕНИЯ.

Современное развитие российского общества, обостряющее процессы поиска человеком смысла существования и своего места в нем, приводит к необходимости гуманизации образования и возрастанию ценности эстетического образования России. Это обстоятельство носит социальный характер и состоит в том, что в условиях идеологического вакуума именно через искусство происходит в основном передача духовного опыта человечества, способствующая развитию детей.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто болезни и физических дефектов». Еще древнегреческий философ Платон утверждал, что воспитание может идти только двумя путями: путем воспитания тела и путем воспитания души. В сущности, и нравственное, и трудовое воспитание как формирование соответствующего отношения, интересов и потребностей есть воспитание чувств. Но именно музыка, считал Толстой, оказывается сильнейшим средством пробуждения эмоционально-чувственной сферы человека и "передачи людьми чувств друг другу".

Пение является очень действенным методом эстетического воспитания. В процессе изучения курса вокала (в том числе эстрадного) в детских студиях дети осваивают основы вокального исполнительства, развивают художественный вкус, расширяют

кругозор, познают основы актерского мастерства.

В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Можно утверждать, что кроме развивающих и обучающих задач, пение решает еще одну немаловажную задачу – оздоровительно-коррекционную. Пение благотворно влияет на развитие голоса и помогает строить плавную и непрерывную речь. Групповое пение представляет собой действенное средство снятия напряжения и гармонизацию личности. С помощью группового пения можно адаптировать индивида к сложным условиям или ситуациям. Для детей с речевой патологией пение является одним из факторов улучшения речи. Для детей всех возрастов уроки вокала должны быть источником раскрепощения, оптимистического настроения, уверенности в своих силах, соматической стабилизации и гармонизацией личности. В этом случае пение становится для ребенка эстетической ценностью, которая будет обогащать всю его дальнейшую жизнь.

Сольное пение и физическое здоровье

Обязательным условием для успешных занятий вокалом является здоровый голосовой аппарат. Но есть еще ряд факторов, от которых может зависеть эффективность обучения. Занятия вокалом начинаются с того, что педагог объясняет работу дыхания и опоры звука в процессе пения. Для этого предлагается выполнить следующее дыхательно-мышечное упражнение – нужно встать прямо, набрать воздух носом и ртом, и постепенно, медленно выдыхать его, работая мышцами живота. Для многих это элементарно, а у кого-то уже на этом этапе могут возникнуть трудности.

Кто-то не может встать прямо. Сидячий образ жизни приводит к искривлению осанки. Противопоказанием для занятий это не является, но правильно поставить звук на опору такому ученику будет трудно. 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 (если вы чувствуете серьезные проблемы с позвоночником, советуем обратиться к профессионалам).

У кого-то хронически не дышит нос – гайморит или искривление перегородки. Заниматься можно, но тембр будет не совсем приятным. Серьезной помехой для успешных занятий является слабо развитый брюшной пресс. Могут быть проблемы с ощущением опоры звука при пении. В этом случае рекомендуется выполнять упражнения для его тренировки. Например, «уголок» – лежа на спине, многократно поднимайте вверх прямые ноги. Количество повторений для каждого индивидуально, главное не переусердствовать – чрезмерное перенапряжение мышц может привести к потере их послушности и подвижности.

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 применяются простые, но эффективные упражнения – наклоны и повороты головы, которые нужно выполнять ежедневно. Это также помогает сохранить подвижность шейных позвонков и красивый внешний вид шеи на долгое время.

Иногда, в начале занятий вокалом, у кого-то на уроке начинает кружиться голова, не хватает общей выносливости организма. В этом случае поможет любая общеукрепляющая аэробная нагрузка: бег, аэробика, лыжи, ролики, велосипед, плавание. Также причиной плохой выносливости и осиплости голоса может являться курение.

Занятия вокалом предполагают здоровый образ жизни!

О пользе сольного пения:

- Увеличивается звучность голоса.
- Появляется красивый тембр.
- Расширяется диапазон.
- Развивается музыкальный слух.
- Улучшается дикция.
- Повышается громкость.
- Уменьшается утомляемость голоса.

Ваша речь лучше воспринимается публикой. Особенно это важно для людей, которым часто приходится использовать голос в своей профессиональной деятельности (лекторам, учителям, дикторам). В процессе пения задействованы многие группы мышц. Совершаемая ими физическая работа способствует укреплению здоровья. Благодаря постоянной вентиляции легких значительно снижается риск заболеваний дыхательной системы.

Красота и сольное пение

Красота – это хорошее психофизиологическое состояние всего организма, что как раз достигается в процессе пения. 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.

Постоянная работа брюшного пресса при правильном пении способствует укреплению и тренировке мышц живота, не давая им ослабеть, что позволяет сохранять хорошую фигуру. «Вокальная постановка» корпуса

предполагает ровную линию спины, горделивый разворот плеч, красивую посадку головы. Каждый урок – 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 жестиковать тоже вырабатывается во время занятий вокалом.

Хочется особое внимание уделить влиянию пения на мышцы лица. Благодаря постоянной тренировке они надолго сохраняют свой тонус, не поддаваясь возрастным изменениям. Необходимость постоянного участия лицевых мышц в формировании высокой певческой позиции, не дает лицу принять угрюмое, уставшее выражение.

В процессе постижения искусства вокала формируются такие полезные для жизни качества, как умение управлять своими эмоциями, достойно держаться в обществе, не поддаваться депрессии. Вокал – это радостное ощущение молодости в любом возрасте!

Сольное пение и логопедия

Речевые и певческие функции голосового аппарата тесно связаны между собой. Поэтому вокал часто применяется в логопедии, как вспомогательное средство в коррекции речевых нарушений. Все психические процессы – память, внимание, воображение, мышление – развиваются с прямым участием речи. Поэтому устранение речевых дефектов очень важно для нормального развития человека.

Вокал может благотворно влиять на устранение таких видов логопедических нарушений, как дисфония, дислалия, ринофония, и др., если только они не связаны с анатомическими нарушениями

артикуляционного аппарата или психическими расстройствами.

Дислалия (от греч. *dis* – приставка, означающая частичное расстройство, и *lalia* – говорю) – нарушение звукопроизношения при нормальном слухе. Дислалия является одним из самых распространенных дефектов речи (искаженное произнесение звуков, замена одних звуков другими, смешение звуков, реже – пропуски).

Ринофония – изменение только тембра голоса при нормальном звукопроизношении. Типичный при ринофонии носовой оттенок голоса возникает при неправильном направлении голосовыдыхательной струи. Причины возникновения ринофонии различны. Одной из причин можно назвать психические травмы, испуг, страх. При этом ринофония носит преходящий характер. Другой причиной является вялая артикуляция у ослабленных детей, у которых мягкое нёбо не дотягивается до задней стенки глотки.

Логопедическая работа часто направлена на снятие зажатости, напряжения, активизацию работы речевого аппарата (губ, языка). В этих случаях занятия вокалом могут принести 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.

Также вокальные упражнения применяются при коррекции нарушений темпа речи

(некоторые виды тахилалии – ускоренная речь). Замечено, что заикающиеся при разговоре люди при пении не заикаются. В комплексном подходе к преодолению легкой и средней степени заикания логопеды отмечают благотворное влияние занятий вокалом.

Вокал по своей физиологической сути тесно смыкается с фонопедией и фониатрией. Специальный комплекс занятий пением может иметь лечебно-терапевтическое воздействие на некоторые виды дисфонии и фонастении.

Дисфония (греч. dys- + phone звук, голос) – расстройство голосообразования, нарушение высоты, силы, тембра голоса. Голос становится хриплым, слабым, вибрирующим, фальцетным, дрожащим, срывающимся, монотонным, с «металлической окраской»). Позитивный эмоциональный настрой, создающийся при пении, благотворно влияет на общий психологический тонус всей нервной системы, что очень полезно при лечении логопедических нарушений.

Здоровьесберегающие технологии на уроках сольного пения

1. Дыхательная гимнастика

Использование форсированного вдоха и вовлечение самой мощной дыхательной мышцы – диафрагмы. Дыхательная гимнастика заключается в тренировке короткого, резкого,

шумного вдоха через нос с частотой приблизительно 3 вдоха за две секунды с последующим абсолютно пассивным выдохом через нос или через рот. (Щетинин М. «Дыхательная гимнастика А.С. Стрельниковой», издательство «Метафора», 2004, 368 стр)

перестраивает стереотип дыхательных движений,

восстанавливает не только движение и пластичность мышц, участвующих в дыхании и фонации, но и укрепляет весь опорно-двигательный аппарат в целом;

активно включает в работу все части тела – руки, ноги, голову, тазовый пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д., повышая общий мышечный тонус.

2. Точечный массаж лица

Метод воздействия на точку надавливанием указательного пальца руки. Это японский метод, который носит название "шиатсу". Легкое надавливание в течение 30 секунд. После чего производится массаж: девять вращений по часовой стрелке и девять – против. Продолжительность точечного массажа в каждой точке не должно превышать 3–4 минуты.

(Гусева Н.О «Японский лечебный массаж», издательство «Престиж» Оникс (Москва 1994 г.)

организует энергетический баланс;

стимулирует или успокаивает (что зависит от способа, техники воздействия) вегетативную систему;

усиливает кровоснабжение;

регулирует трофику тканей, деятельность желез внутренней секреции;

уменьшает болезненность, снижает нервное и мышечное напряжение

3.Комплекс упражнений для развития артикуляционного аппарата

Скороговорки, сказка «Про Языка Языковича», речевые упражнения

укрепление мышц артикуляционного аппарата;

развитие речевой активности.

4.Фонопедический метод развития голоса

Цикл интонационно-фонопедических упражнений (Емельянов В.В. «Фонопедический метод развития голоса»,составитель И.Трифенова,СПб, 2000 год)

развитие силы звука;

расширение диапазона звучания голоса;

постановка основных вокальных навыков

Ученые обнаружили, что во время пения в головном мозге вырабатываются особые химические вещества, благодаря которым человек ощущает покой и радость. По их мнению, 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.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.Гусева Н.О «Японский лечебный массаж», издательство «Престиж» Оникс (Москва 1994 г.)

2. Емельянов В.В. «Фонопедический метод развития голоса»,составитель И.Трифенова,СПб,2000 год

3.Щетинин М. «Дыхательная гимнастика А.С. Стрельниковой», издательство «Метафора», 2004, 368 стр;