**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ГОРОДСКОЙ» ИМЕНИ С. А. ШМАКОВА Г. ЛИПЕЦКА**

**Методическая разработка**

**"Использование здоровьесберегающих технологий**

**на уроках в вокальном ансамбле"**

Автор – составитель:

педагог дополнительного образования

Лесных Елена Викторовна

г. Липецк, 2018 г.

**Содержание**

* Аннотация……………………………………………………………3
* Введение……………………………………………………………...4
* Музыкотерапия………………………………………………………6
* Вокалотерапия……………………………………………………….8
* Дыхательная гимнастика…………………………………………..10
* Артикуляционная и дикционная гимнастика…………………….12
* Улыбкотерапия …………………………………………………….13
* Ритмотерапия……………………………………………………….14
* Двигательная терапия……………………………………………...15
* Заключение…………………………………………………………16
* Список литературы………………………………………………...17

**Аннотация**

Актуальность данной работы заключается в том, что сохранение и укрепление здоровья учащихся является первостепенной задачей в образовательном процессе.

Методическая разработка посвящена проблеме создания условий для сохранения здоровья обучающихся на уроках вокала. В работе даётся описание форм здоровьесбережения обучающихся, используемых на занятиях по вокалу в образцовом вокальном ансамбле «Дети России», таких как музыкотерапия, вокалотерапия, дыхательная гимнастика, ритмотерапия, логоритмическая гимнастика, и их влияние на физическое и психологическое здоровье детей.

Данная разработка может быть полезной для педагогов дополнительного образования, общеобразовательных школ, студентов музыкально-педагогического факультета.

**Введение**

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения существует уже достаточно давно. Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и учебы.

XXI век – век высоких скоростей, нанотехнологий, глубоких социально-политических, идеологических и духовных изменений в жизни нашей страны – предъявляет высокие требования к здоровью человека. Для решения важнейших задач, стоящих перед обществом необходимо здоровое поколение нации, физически и нравственно развитые дети. По данным же Минздравсоцразвития России показатели здоровья наших детей и подростков неутешительны: 53% имеют ослабленное здоровье, две трети детей в возрасте 14 лет - хронические заболевания. Лишь 10% выпускников общеобразовательных учреждений можно назвать здоровыми.

Установка на здоровье не появляется сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия. Поэтому так важно реализация образовательных программ в сфере здоровьесбережения, расширения представлений о здоровом образе жизни, способах самооздоровления, психорегуляции и т.д. Всё это мы можем видеть на уроках вокала. Ведь сам процесс пения – это и есть оздоровление, если можно так сказать, «здоровьесберегающая технология».

***Цель*** *использования здоровьесберегающих образовательных технологий на уроках вокала:* обеспечить учащимся возможность сохранения здоровья за период обучения в учреждении дополнительного образования, сформировать у них необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

***Задачи:*** создать полноценные условия для сохранения здоровья детей, развить интерес к занятиям, 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.

***Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий***

* отсутствие назидательности и авторитарности;
* воспитание, а не изучение культуры здоровья;
* элементы индивидуализации обучения;
* наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и обучающихся;
* интерес к учебе, желание идти на занятия вокалом;
* наличие физкультминуток .

***Принципы здоровьесберегающих образовательных технологий***

* учет возрастно-половых особенностей;
* учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;
* использование здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся.

***Реализация здоровьесберегающих технологий на уроках хора и вокала***

Содержание программы по хору и вокалу учитывает психологические особенности детей школьного возраста (неустойчивость внимания, необходимость в частой смене эмоциональных состояний, быстрая утомляемость, эмоциональная отзывчивость, стремление к сопереживанию в процессе восприятия музыки, недостаточная вокально-слуховая координация и др.), которые требуют разнообразия форм и видов музыкальной деятельности, частого переключения внимания детей, быстрой смены заданий, включения заданий, связанных с движением, органичного сочетания различных форм работы на уроке.

На уроках вокала в образцовом вокальном ансамбле «Дети России» применяются различные формы направленные на здоровьесбережение обучающихся: музыкотерапия, вокалотерапия, дыхательная гимнастика, улыбкотерапия, ритмотерапия, логоритмическая гимнастика, терапия творчеством и позитивом.

**Музыкотерапия**

Вопрос влияния музыки на организм человека актуален ещё с древних времён. Уже тогда было известно, что при помощи музыки можно вызвать радость, снять боль и даже излечить от серьёзных болезней. Так, в Древнем Египте хоровым пением лечили бессонницу и снимали боль. Врачи древнего Китая и вовсе выписывали музыкальные мелодии в качестве рецепта, полагая, что музыка способна излечить любую болезнь. На Руси для лечения головной боли, болезней суставов, снятие порчи и сглаза использовали мелодию колокольного звона.

В наше время наукой были установлены определённые закономерности влияния различной музыки на психическое и физическое состояние человека. В современной медицине есть направление - орнитотерапия, Выяснено, что музыка влияет не только на нравственное и эмоциональное состояние человека, но и на работу внутренних органов, таких как сердца и на активность артериального давления. Для тех, кто хочет активно увеличить свое давление, стоит слушать музыку поэнергичней, ну а для стабилизации сердечного ритма, рекомендуется прослушивание спокойной мелодии. Очень интересный факт заключается в том, что спокойная мелодия может позитивно влиять на кровь. Та мелодия, которая вызывает у человека удовлетворение, активно увеличивает в крови объем лимфоцитов, и соответственно всему организму человека становится намного проще бороться с любыми болезнями. Поэтому, огромное значение имеет то, какую музыку слушают наши дети.

Различные стили музыки способны оказывать различное воздействие на эмоциональное и даже физическое здоровье человека. Народная музыка оказывает положительное влияние на человека — она отлично успокаивает, как бы возвращая людей к их историческим корням. Классическая музыка гармонизирует духовную составляющую, воспитывает, гармонично развивает эмоциональную сферу. К сожалению не все так хорошо обстоит с современной эстрадной музыкой. Хоть современная эстрадная музыка насчитывает много стилей и направлений, впитала в себя культуру разных стран и народов, но в первую очередь это шоу-бизнес, на котором делаются деньги, а значит музыка сводится к чистой развлекательности, а зачастую обладает дурновкусием. Потому огромное значение в воспитании подрастающего поколения имеет профессионализм педагога, умеющего грамотно подобрать музыкальный материал, исключающий из себя вредную музыку, полную напряжения и негатива, сочетающую в себе активное перевозбуждение с тяжёлым, угнетающим эффектом.

Педагоги образцового вокального ансамбля «Дети России» с большой ответственностью и тщательностью подходят к подбору музыкального материала. В вокальный репертуар ансамбля включены песни разных стилей и жанров:

* **произведения классиков:** Б. Абт, А.Варламов, А.Фет – «На заре ты ее не буди», П.Чайковский, В. Лунин – «Итальянская полька», Перголезе, Рибутт – «Ах, зачем я не лужайка», В.Моцарт – «Dona nobis pacem», В.Моцарт - «Жил был на свете мальчик», Х.Хаммарстом - «Kyrie» Й.Гайдн, П.Синявский – «Мы дружим с музыкой» и др.
* **народные песни:** русские народные песни «Во поле береза стояла», «Жили у бабуси два веселых гуся», «Ходила младешенька по борочку», «Лучина», польская народная песня сказка – «Слезы утри», туркменская народная песня в обработке Л.Тихеевой, русский текст И.Найденовой - «Мотылек», итальянская народная песня «Санта Лючия» и др.
* **песни советских композиторов:** Е.Птичкин, М.Пляцковский – «Сказки гуляют по свету», Г.Струве - «Про козлика», «Веселая песенка», «Пестрый колпачек», «Музыка», Р. Паулс – «Колыбельная», «Что ж ты небушко в печали?», «Бабушка рядышком с дедушкой», О. Хромушин, Я. Пишумова – «Тик и Так», В.Шаинский, Ю.Энтин – «Чунга-Чанга».
* **песни патриотического содержания:** Д. Тухманов – «День без выстрела на земле», «День победы», В.Поздняков, В.Беляков – «Исправим мир»; А.Петряшева – «Я хочу, чтобы не было больше войны», М. Танич, В.Шаинский – «Идет солдат по городу», С.Трофимов - «Родина», С.Ханагян - «Возвращайся», В.Зиновьев, А.Резниченко - «Не женщины придумали войну», А.Новиков, Л.Ошанин – «Эх, дороги» и др.
* **песни о любви, добре, счастье и дружбе:** А.Ермолов, В.Борисов – «Учителя», Е.Крылатов, Ю.Энтин – «Прекрасное далеко», З.Компанеец, П.Синявский – «Воробьиная песенка», С.Васильев – «Круглая песня», К.Костин – «Бабушкин блюз», С.Никитин – «Весеннее танго», А. Морозов, Н.Рубцов – «В горнице», Песня из репертуара группы «Тоника» - «Здравствуй, солнце!», О. Юдахина – «Цветик – Семицветик» и многие другие.

Репертуар ансамбля обширен, и мы, педагоги ансамбля «Дети России», уверены, что работа над выбранным нами музыкальным репертуаромявляетсямузыкотерапией,и оказывает положительное влияние на организм детей, учит добру, прививает патриотические чувства, улучшает их психо-эмоциональное состояние, а соответственно является одной из форм здоровьесберегающей технологии.

**Вокалотерапия**

Вокальное искусство, хоровое пение – самый популярный, горячо любимый и распространенный среди народов всего мира вид музыкального творчества, и по праву считающийся наиболее действенным средством нравственно-эстетического воспитания, духовного и физического оздоровления людей. Певческая работа со звуком: высотой, долготой, силой, работа над ритмом, дыханием, интонацией, эмоциональной выразительностью не только приводит к лечебному эффекту, но и формирует, корректирует личность человека, повышает иммунитет к стрессам, гармонизируя взаимодействие всех важнейших зон.

В 1913 году по инициативе выдающегося психиатра, невропатолога, физиолога, психолога, основоположника рефлексологии В. М. Бехтерева был основан комитет по изучению музыкально-терапевтических эффектов. В него входили как ученые, так и музыканты. В результате опытов, они подтвердили положительное влияние музыки на самые разные системы человеческого организма: сердечно-сосудистую, дыхательную, двигательную и центральную нервную. Выяснилось, что музыка воспринимается той же частью мозга, которая отвечает за автоматические функции организма - дыхание и сердцебиение.

Глубокие исследования влияния пения на организм человека были осуществлены известным врачом, основоположником научной музыкотерапии, доктором медицинских наук профессором С. В. Шушарджаном (по второму образования вокальным педагогом и оперным певцом). В 1991 г. он с успехом использовал вокал для лечения больных бронхиальной астмой в 63 клинической больнице города Москвы и собственно тогда предложил впервые термин "вокалотерапия", который используется сегодня практически во всем мире. В 1994 году в Российском Университете Дружбы Народов С. В. Шушарджаном была защищена диссертация на соискание ученой степени кандидата медицинских наук по теме "Физиологические особенности воздействия вокалотерапии на организм человека".

В 2003 году метод вокалотерапии был утвержден Министерством Здравоохранения России в списке методов музыкальной терапии, допущенных к применению.

Основные задачи вокалотерапии:

* обучение диафрагмальному типу дыхания;
* укрепление и развитие кардио-респираторной системы, с помощью вокалотренинга;
* улыбкотерапия (пение на улыбке);
* вибромассаж внутренних органов за счет акустических резонансных возмущений, возникающих в процессе фонации;
* достижение психосоматического самоконтроля;
* создание положительного эмоционального фона.

Все эти задачи с успехом решаются на занятиях вокального ансамбля «Дети России». Занятия имеют четко определенную структуру, включающую в себя дыхательную, дикционную и артикуляционную гимнастику, разнообразные вокальные упражнения основанные на улыбкотерапии, творческие задания. Но главная задача состоит в том, что все эти упражнения, и задания должны выполняться с радостью, в игровой форме, с ощущением счастья, с пониманием того, что каждый голос индивидуален, неповторим, самобытен и очень важен для всего ансамбля. Сопричастность к общему делу, самореализация и понимание собственной значимости для коллектива помогает расслабиться, избавиться от неуверенности, зажимов, облегчает общение со сверстниками, избавляет от стрессов.

**Дыхательная гимнастика**

Огромное значение в вокально-хоровой работе уделяется дыханию. Дыхание - это тонкий механизм, посредством которого регулируются абсолютно все функции организма. Благодаря дыханию реализуется функция голоса, а благодаря голосу реализуется жизненная энергия. Как говорили наши предки: " Слово - эхо мысли. Что ушам будет слышно, то и глазам будет видно".

Правильное пение требует быстрого вдоха и медленного, постепенного выдоха. При этом увеличивается концентрация углекислого газа в крови, что способствует активизации иммунной системы. Человек становится более устойчивым к сезонным простудным заболеваниям.

 Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, лечит от заикания, кашля, бронхиальной астмы, снимает усталость и переутомление, избавляет человека от многих болезней.

Тренировка дыхания оптимизирует газообмен и кровообращение; вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости, способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Он успокаивает и способствует концентрации внимания.

На занятиях в вокальном ансамбле «Дети России» мы используем упражнения для постановки правильного грудобрюшного дыхания, тренировки длинного выдоха, умения петь на опоре, а соответственно укрепляем дыхательную систему.

**Упражнение №1** - при вдохе выпячиваем живот вперёд, затем выдыхаем через сомкнутые губы, подтягивая диафрагму и втягивая при этом живот к спине. Выдыхать надо медленно, следить за длиной выдоха по секундомеру (не менее 30 секунд).

**Упражнение №2** - то же, но выдох делается короткими толчками с задержкой (считаем количество выдыхаемых толчков).

**Упражнение №3 -** разучиваем стих или скороговорку, набираем воздух и проговариваем нараспев на одном выдохе, затем пробуем проговорить дважды, но так же на одном выдохе.

**Упражнение №4** - поем куплет песни очень тихим, но ровным голосом распевая все гласные звуки и удерживая опору дыхания. То же, но на средней громкости, а за тем на полной громкости но, не срываясь на крик, не напрягая связки, с опорой на дыхание и удерживая ровность звучания.

**Упражнение №5 -** пение длинных музыкальных фраз на распев, используя крещендо и диминуэндо. Обязательно следить за тем, чтобы звук опирался на дыхание.

**Артикуляционная и дикционная гимнастика**

Упражнения артикуляционной гимнастики имеют своей целью выработку чёткости, правильности движений всех частей артикуляционного аппарата и координированную его работу с органами дыхания и голосообразования. При этом разные виды артикуляционных упражнений снимают напряжённость с мышц голосового аппарата или же наоборот, устраняют слабость, вялость мышц.

Каждое слово, обращенное к аудитории либо в речи, либо в пении должно быть четким по произношению, выразительным и достаточно громким, чтоб его слышали. Для этого необходима хорошая дикция, то есть четкое, ясное произношение слов, а, как известно, многие дети страдают от каких-либо дикционных проблем. Зажатая челюсть ведет к нечеткой артикуляции, а соответственно к проблемам звукоизвлечения. Нужно работать над усовершенствованием артикуляционного аппарата, разрабатывать его технические возможности. Первое условие работы артикуляционного аппарата – естественность и активность. Добиваться активной естественности можно через снятие зажатий и стимуляции четкой работы различных мышц и органов.

В этом помогают простейшие упражнения используемые на уроках ансамбля «Дети России»:

* проговаривание текстов песен в среднем темпе близким звуком с четкой дикцией и артикуляцией;
* «мимическая игра» - активная работа челюстью на гласных;
* соревнование по скороговоркам;
* «игра в гримасы» - вывернуть нижнюю губу, придав лицу обиженное выражение; приподнять верхнюю губу, обнажив десны и придав лицу подобие улыбки, «уханье филина» с оттягиванием нижней челюсти, «бурчание губами», «цоканье языком», «дразнилка» - вытягивание языка
* упражнения для губ: растянуть губы в «улыбке», чтобы были видны зубы. Удержать положение под счёт;
* губы вытянуть вперёд, слегка округлив, «трубочкой». Удержать положение под счёт.
* губы в «улыбке» - вытянуть губы вперёд «трубочкой» (смена) и др.

Работа над дикцией и артикуляцией помогает детям улучшить свою речь, освободить от зажатости челюсть, раскрепоститься и почувствовать себя увереннее.

**Улыбкотерапия**

Огромную роль в позитивной ориентации личности во время пения играет манера звукоизвлечения - пение на улыбке. Звук становится светлым, чистым и свободным. Постоянная тренировка улыбки не только улучшает качество звука, но так же щд9-\*/ Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, вокалисты начинают с улыбкой смотреть на мир и на других людей.

При сольном и хоровом пении, человек получает эмоциональную разрядку, происходит регулирование эмоционального состояния, облегчается осознание собственных переживаний, уменьшается конфронтация с жизненными проблемами, повышается социальная активность. Человек приобретает новые средства эмоционального выражения (экспрессии), у него облегчается процесс формирования отношений с окружающими.

На каждом занятии по вокалу в ансамбле «Дети России» используется такой прием как улыбкотерапия. Нам неизвестно кто придумал этот замечательный термин, но занятия с детьми не возможны без терапии улыбкой. Жизнерадостность, ожидание чуда, позитивное ощущение мира - это естественное состояние ребенка. Задача педагогов - поддержать это светлое начало, сохранить и приумножить положительный психо-эмоциональный настрой.

**Ритмотерапия**

Ритм - один из сильных способов воздействия на человеческий организм. Простые, но мощные ритмы вынуждают человека к ответной реакции - движения в ритм.

Дети очень любят ритмическую музыку, потому что она дает им возможность активно двигаться, прыгать, танцевать, т.е. выплеснуть накопившуюся энергию, а значит, отдохнуть от уроков.

Ритмотерапия - выполняет релаксационную функцию. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребенка. Потребность в проведении ритмотерапии возникает и тогда, когда в разучиваемом произведении не получается тот или иной ритмический рисунок, в таких случаях на уроках в ансамбле «Дети России» мы используем интересную игру «Почтальон». Суть игры заключается в том, что дети садятся в круг, а учитель, в роли почтальона, задает сложный ритмический рисунок одному из детей. Ребенок должен в точности простучать этот ритмический рисунок, но уже для другого ребенка, т.е. теперь он выступает в роли почтальона. Передача «ритмической посылки» продолжается по кругу, пока посылка не дойдет до учителя, тогда все участники игры должны все вместе «открыть посылку», т.е. дружно простучать ритмический рисунок. Если посылка «открыта» правильно, то ребята должны простучать этот ритм ногами. После успешного простукивания ритма, задача усложняется и к ногам добавляются руки. Обычно эта игровая физкультминутка воспринимается с восторгом. Ребятам дается возможность поиграть, подвигаться и пошуметь, что доставляет детям огромное удовольствие. На этом примере мы видим, что использование такой формы здоровьесбережения как ритмотерапия, помогает тренировать ритмическое восприятие, снимает напряжение после долгого сидения, усиливает кровообращение, а соответственно - способствует улучшению здоровья обучающихся

**Двигательная терапия**

Как известно, плотный учебный график, малоподвижный образ жизни, несбалансированное питание – приводят к ослаблению детского организма, к нарушению опорно-двигательного аппарата и к серьёзным функциональным заболеваниям. Занятия вокалом тоже относятся к малоподвижным занятиям.

Поэтому на занятиях вокального ансамбля «Дети России» мы используем еще одну форму здоровьесбережения детей - двигательную терапию, которая выполняет сразу две функции: здоровьесберегающую, способную восполнить здоровье детей, дать организму оптимальную физическую нагрузку, сформировать правильную осанку и эстетическую, помогающую дополнить сценическим движением концертный вокальный номер, придав ему большую зрелищность.

Как правило, дети с большой охотой разучивают сценические движения, это вносит разнообразие в работу над вокалом, помогает детям с большей эмоциональностью исполнять произведение, дает возможность почувствовать себя «большим артистом» и, несомненно, положительно влияет на физическое здоровье и психо-эмоциональную сферу.

**Заключение**

Итак, можно подвести итог. В данной методической рекомендации «Использование здоровьесберегающих технологий на уроках в вокальном ансамбле», были рассмотрены формы здоровьесбережения обучающихся, используемые на уроках вокала в образцовом вокальном ансамбле «Дети России».

Опираясь на опыт работы главы Российской музыкотерапевтической школы С. В. Шушарджан, были рассмотрены механизмы вокалотерапии, в процессе которой происходит стимуляция работы внутренних органов за счет активных движений грудной клетки, диафрагмы и мышц брюшного пресса, а также вибрационных процессов, возникающих в результате фонации.

Мы узнали, что в современной медицине есть направление - орнитотерапия, из опыта которого следует, что музыка влияет не только на нравственное и эмоциональное состояние человека, но и на работу внутренних органов, таких как сердца и на активность артериального давления.

Опираясь на открытия В.М.Бехтерева выяснено, что правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, лечит от заикания, кашля, бронхиальной астмы, снимает усталость и переутомление.

Благодаря многолетнему опыту работы с вокальным ансамблем можно с уверенностью заявить о пользе улыбкотерапии, благотворно влияющей на позитивный настрой личности человека, о пользе ритмотерапии и двигательной терапии, как здоровьесберегающей форме, способной восполнить здоровье детей, дать организму оптимальную физическую нагрузку, сформировать правильную осанку. Так же нельзя не отметить огромной пользы на детский организм дикционной и артикуляционной гимнастики, которая помогает раскрепостить речевой аппарат и развить речь.

Данные исследования помогают сделать вывод, что занятия вокалом являются своеобразной «здоровьесберегающей технологией», так как они не только поддерживают здоровье человека, но и значительно укрепляют его.

**Список литературы**

* Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренинг.- С.Пб.,2000г.
* Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. - Москва, «ВАКО», - 2004 г.
* Митяева А. М. «Здоровье-сберегающие педагогические технологии», Москва 2008, 185 стр.
* Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. - М.: Владос, - 2000 г.
* Разумов А. Н., Шушарджан С. В. Методы музыкальной терапии (пособие для врачей). – М., изд. РНЦВМ и К МЗ РФ, 2002. – С. 29.
* Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе». М., 2002 г.
* Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие технологии в работе учителя»

М. АРКТИ – 2003 г.

* Шушарджан С. В. Физиологические особенности воздействия вокалотерапии на организм человека. — Диссерт. на соиск. уч. ст. к. м. н„ — М., РУДН, 1994, - С.146.