

## **Технологическая карта мастер-класса**

**Педагог:** Морова Е. А., педагог дополнительного образования МАУ ДО «ЦДТ»

### **Тема мастер-класса: «Вокалотерапия»**

**Актуальность, практическая значимость:** Каждый орган нашего тела имеет свой «голос», и очень важно уметь настроить организм на правильное и здоровое «звучание». Вокалотерапия, как и занятия пением – это один из самых простых путей к здоровью, доступных каждому человеку. Методы вокалотерапии направлены на формирование и постановку правильного звука с лечебной целью. Для формирования любого звука необходимо дыхание. Основой вокальной техники является навык правильного певческого дыхания, так как от него зависит качество звука. Дыхание - синоним жизни. Правильное дыхание - синоним долгой и здоровой жизни. В основу вокалотерапии положены принципы академического пения, а главными средствами являются специальные вокально-хоровые упражнения. Звук, зарождающийся во время пения, на 15-20% уходит во внешнее пространство. Остальная часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибрации. Такой своеобразный вибрационный массаж внутренних органов стимулирует их работу. Во время пения задействованы бронхи, лёгкие, гортань, трахеи, рот, диафрагма, происходит мягкий массаж внутренних органов. Научившись выражать свои эмоции голосом, человек получает эффективное средство для снятия внутреннего напряжения. Занятия пением способствуют психическому развитию и укреплению нервной системы. Пение – отличный способ снятия стрессов, эмоциональной стабильности. Поэтому методы вокалотерапии активно используют для лечения и профилактики неврозов, депрессии, апатии, а также соматических заболеваний: бронхиальной астмы и других заболеваний дыхательных путей, сердечно-сосудистой недостаточности, головных болей и даже заикания.

**Цель:** повышение адаптационных и резервных возможностей организма, улучшение самочувствия средствами вокалотерапии.

#### **Задачи:**

- показать возможности голоса через использование методов вокалотерапии;
- познакомить с системой упражнений, направленных на постановку правильного звукоизвлечения и певческого дыхания.

**Планируемые результаты:** осознание участниками мастер-класса положительного влияния на организм упражнений с использованием методов вокалотерапии.

## **Содержание и структура мастер-класса**

### **I. Вступительная часть**

Вокалотерапия основана на способности музыки регулировать и развивать эмоциональную сферу личности. Эмоции вызывают изменения:

- 1) пульса
- 2) дыхания
- 3) скорости реакции
- 4) мускульной силы

При снижении эмоционального тонуса (или негативных эмоциях) ослабевает иммунитет человека – он чаще болеет. Музыка вызывает различные эмоции и разные биохимические процессы.

Мажор – вызывает светлое и радостное настроение, кроме тональности большую роль играет темп, ритм, динамика – это определяет эмоциональный «заряд» музыки.

И, конечно, пение – явление художественное, это средство самовыражения. Оно положительно влияет на психоэмоциональный фон организма. Сочетание большого количества положительных свойств и объясняет то, что профессия певцов является профессией долгожителей.

## **II. Демонстрационно-практическая работа**

### **1. Разминка**

1. М – м – м; Н – н – н. (пропеваем звук с закрытым ртом)
2. «Лепим каждый пальчик» (пальчиковая гимнастика)
3. Руки в замочек. Крутим кисти. Выворачиваем.
4. Где? (тест на скорость реакции)
5. Руки поднимаем вверх (вдох). Резкий сброс (выдох)
6. «Голова дракона»
  - a. ↑ вдох – ладони сомкнуты,
  - b. ↓ выдох
7. В полуприсяде, руки на коленях, на 8 – вдох,
  - a. встаём на 8 – руки вдоль бёдер – выдох.

### **2. Дыхательная гимнастика**

Упражнения для мышц грудной клетки, плечевого пояса, пресса

1. Плечи ↑, ↓ вдох-выдох. Левое – правое
2. Плечи. Вращение (вперёд – назад; лево – право)
3. Повороты головы (вдох – выдох), (лево – право)
4. Добавляем поднятие плеч (поочередно, оба)
5. «Сонная голова». Круговые движения слева на право и наоборот.
6. Упражнение Э. Чарели.

Руки на бёдрах. Наклон вперёд – короткий вдох; исходное положение – выдох

### **3. Звуковые дыхательные упражнения**

Дыхательная гимнастика Стрельниковой

1. «Насос» (с – с – с - ) – накачиваем, приседая рубим (У-Х!)
2. «Лыжник» (С – с; ух!)

Упражнение от И. Отиевой

3. «Змея». Упор рук на колени, полусогнувшись.

Резкий вдох носом, беззвучное «А!»

4. «Каратист». Упор рук на колени, полусогнувшись, резкий вдох «ХА!»

Вдох – выдох носом; озвучить

5. «Копчик» «А – а – а!» приседания с посадкой на последний звук, активно разводим руки в стороны
6. «Кинг – конг». Простукивание грудной клетки с наклоном корпуса.

### **4. Комплекс упражнений на дикцию**

Упражнение по системе К. Станиславского, Э. Чарелли

1. «Выталкивание звуков»

Б – П; В – Ф; Д – Т; Ж – Ш; З – С

2. «Взрывные согласные» «П», «Т»

(с ощущением «Хочу, но не могу сказать»)

3. «Жуём язык» (движение от кончика к корню языка)

4. «Конфетка» (языком растягиваем щеку изнутри)

5. «Красим стену» (рот закрыт, язык по щеке↑↓)

## 5. Упражнения на постановку звука

Древние Индийские трактаты гласят: если пропевать звук, сильно вытянув мышцы шеи, можно заменить лечение:

- почек: «Н-Н-Н», «Ю-Ю-Ю»

Останавливаться чуть раньше, чем выдохните воздух.

- для гортани и щитовидной железы: «А – А – А», широко открыв рот.

- для органов грудной клетки: «Е – Е – Е» на улыбке.

- для лёгких: «ШЭН»

- для сердца: «О – И»; «ЧЭН»

- для печени: «ГУО – О – О»

- восстанавливает организм,

отдыхает мозг: «О – И»; «ЧЭН».

Музыка воздействует на человека через 3 основных фактора:

1) вибрационный;

2) физиологический;

3) эмоционально-психический.

Звуковые вибрации являются стимулятором обменных процессов в организме на уровне клетки. Они способны изменять различные функции организма (дыхательную, двигательную, сердечно-сосудистую). Благодаря ассоциативным связям меняется эмоционально-психическое состояние.

Целительное воздействие музыкальных звуков на основные органы человеческого организма – доказанное явление в рамках физической и медицинской науки. В настоящий момент специалисты заняты изучением воздействия музыки на клеточном уровне.

## III. Заключительная часть. Рефлексия.

Под тихо звучащую расслабляющую мелодию принять удобное положение сидя, расслабить мышцы лица, шеи, плеч, сделать глубокий вдох-выдох, прислушаться к своим ощущения. Зафиксировать внимание на чувствах и эмоциях, возникающих в данную минуту. Проанализировать свое состояние, настроение и самочувствие после комплекса упражнений. Сравнить общее состояние организма до и после занятия.

### Используемые источники:

1. Петрушин В.И. Музыкальная психология, М. «Владос», 1997.

2. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия, М. «Владос», 2000.