

Валиуллина Лилия Ильфатовна
педагог дополнительного образования
МАУДО «Дом детского творчества №15»
г. Набережные Челны, Республика Татарстан

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ВОКАЛОМ

Аннотация: данная статья знакомит с использованием технологии здоровьесбережения на занятиях вокалом в учреждении дополнительного образования. Использование различных способов и приемов оздоровления включено в авторское методическое пособие «Использование современных технологий при формировании культуры здоровья учащихся на занятиях вокалом». Пособие включает в себя оздоровительный массаж, упражнения дыхательной гимнастики, упражнения для артикуляционного аппарата, скороговорки, интонационно-фонопедические упражнения, упражнения на развитие четкой дикции.

Ключевые слова: массаж, дыхательная гимнастика, технология здоровьесбережения, упражнения для артикуляционного аппарата.

Для решения важнейших задач, стоящих перед обществом, необходимо здоровое поколение нации, физически и нравственно развитые дети. Установка на здоровье не появляется само собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия. Очевидной становится необходимость воспитания культуры здоровья и создания здоровьесберегающих условий в образовательной сфере.

Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях по вокалу предполагает сохранение и укрепление здоровья учащихся путем природосообразного воздействия на их психо-эмоциональное состояние как слушателей и исполнителей, повышение их креативности, приобретение или нового средства эмоциональной экспрессии – самовыражения через пение, игру на инструменте.

Музыка – феноменальное явление. Её взаимоотношения с человеком удивительно. Мелодичные звуки вершат чудеса – в человеке пробуждается, преобразуется душа, меняются состояние и настроение. Музыка властвует нашими эмоциями. А эмоции, оказывается, даже побеждают физическую боль. Научно доказано, что музыка может укреплять иммунную систему, приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ, и как следствие, активнее идут восстановительные процессы, музыкальные звуки заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма, электромагнитные волны воздействуют на изменение кровяного давления, частоту сердечных сокращений, ритм и глубину дыхания. Не случайно в современной медицине все большее распространение получает музыкотерапия.

За годы работы мною был собран богатый материал по оздоровлению учащихся на занятиях вокалом. С целью систематизации имеющегося материала по оздоровлению учащихся мною была разработано методическое пособие «Использование современных технологий при формировании культуры здоровья учащихся на занятиях вокалом».

Данное пособие состоит из теоретической части, в которой собраны материалы о влиянии музыки на здоровье человека, о процессе голосообразования, характеристике голосов, особенностях певческого голоса и приемах его постановки, правилах охраны детского голоса, особенностях формирования голоса и мальчиков и девочек.

Материалы методического пособия знакомят и использованием технологии здоровьесбережения на занятиях вокалом, которая включает в себя использование различных способов и приемов оздоровления: оздоровительный массаж, упражнения дыхательной гимнастики, упражнения для артикуляционного аппарата, скороговорки, интонационно – фонопедические упражнения, упражнения на развитие четкой дикции.

В практической части пособия представлены упражнения:

-
- гигиенического и вибрационного массажа: постукивания по лбу, с произношением звука «ммм» (мычание); постукивания по крыльям носа, с произношением звука «ммм»; постукивания по верхней губе, с произношением звука «ввв»; постукивания по нижней губе, с произношением звука «ззз»; постукивания по верхней части груди, с произношением звука «жжж»; постукивания по нижней части грудной клетки справа и слева, с произношением звука «ммм»; постукивания по спине справа и слева, с произношением звука «ммм»;
 - упражнения на формирование правильного дыхания;
 - упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой: «Ладошки», «Насос», «Кошка» (приседание с поворотом), «Обними плечи», «Повороты головы», «Ушки», «Маятник головы», «Перекаты»;
 - дыхательные и голосовые упражнения с применением движений: «Насос», «Лыжник», «Шарик», «Трубач»;
 - упражнения для артикуляционного аппарата: «А-О-У-Ы», «Улыбка – трубач», «Забор», «Пятачок», «Сытый хомячок», «Голодный хомячок», «Шпага», «Жвачка», «Ладошка», «Недовольная лошадка».

Также предлагаются рецепты для снятия охриплости врача-фониатора Г.Д. Степановой на основе различных лекарственных растений: компрессы, полоскания, ингаляции, настои для приема внутрь.

Голос – это богатство и дар Божий. И стоит подумать, как его сохранить, как им распространятся, кому и как довериться и как голос должен служить высокому искусству.

Голос всегда отражает наше внутреннее состояние, поэтому необходимо оградить себя от психических перегрузок, стрессов, неудач. Процесс фонации должен быть радостным и трепетным. Нет никого, кто бы не волновался перед чем-то значимым в своей жизни, только само волнение должно сопровождаться взвышенными помыслами добра, любви и радости. Такая психическая установка никогда не перекроет голос, идущий от сердца.

Список литературы

1. Арсланова Ф. Хор белеме нигезлэрэ / Ф. Арсланова, С. Хисматова. – Казань: Тат. книж. Издат., 2008. – С. 127.
2. Огороднов Д.Е. Музыкально-певческое воспитание детей в вокальном ансамбле. – Киев, 2009. – 264 с.
3. Сергеев А.А. Воспитание детского голоса. – М.: Академия педагогических наук РФ, 2007. – 137 с.
4. Стулов Г.П. Развитие детского голоса в процессе обучения пению. – М.: Прометей, 2008. – 455 с.
5. Вокальная школа Натальи Княженской [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.knyazhinskaya.ru
6. Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренинг [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.vocalvoice.narod.ru>
7. Методика постановки голоса Д.Е. Огородного [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://forum.vocal.ru/showthread.php...E4%ED%EE%E3%EE>
8. Методика комплексного воспитания вокально-речевой и эмоционально-двигательной культуры человека / Д.Е. Огороднов <http://www.ogorodnov.info>
9. Оригинальная методика постановки и развития голоса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.art-vocal.ru>