**Реализация здоровьесберегающих технологий**

**на уроках вокала**

     XXI век – век глобальной информации, высоких скоростей, нанотехнологий, глубоких социально-политических, идеологических и духовных изменений в современном обществе. Выдержатьэтот натиск современного прогресса под силу только здоровому человеку? Для решения важнейших задач, стоящих перед обществом необходимо здоровое поколение - физически и нравственно развитые дети.

Здоровье человека, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В этот период происходит наиболее интенсивный рост организма, развитие и формирование физического и психического здоровья на всю оставшуюся жизнь. По данным 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. Дети, проживающие в районах Крайнего Севера, представляют категорию населения с повышенным факторам риска. Установка на здоровье не появляется сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия. «Очевидной становится необходимость воспитания культуры здоровья и создания здоровьесберегающих условий в образовательной среде, где смысл актуализации определяется возможностью перехода воспитания в мотивированный, индивидуальный и саморегулируемый процесс»[5]. Поэтому так важно здоровьесберегающее сопровождение образовательных программ.

Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников. По словам профессора Н.К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии *—* это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».Более конкретным представляется определение здоровьесберегающих образовательных технологий как совокупности всех используемых в образовательном процессе приёмов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной сферы, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья. Из определения видно, что важнейшей целью внедрения ЗОТ в образовательный процесс является формирование культуры здоровья. Именно на это должны быть в значительной степени направлены усилия образовательного учреждения и семьи, с учётом приоритета в данном вопросе воспитания над обучением. Культура здоровья должна не изучаться, а воспитываться. Психологическая основа этого - мотивация на ведение здорового образа жизни. Вот основные принципы, на которые опирается вся здоровьесберегающая педагогика:

* приоритета заботы о здоровье, «Nonocere!» ( Не навреди!) системообразующий принцип;
* приоритета действенной заботы о здоровье;
* триединого представления о здоровье;
* субъект – субъектного взаимоотношения с учащимися (объектное отношение к ученику не может быть здоровьесберегающим);
* соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся;
* гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий;
* сочетания охранительной и тренирующей стратегий;
* формирования ответственности учащихся за свое здоровье;
* отсроченного результата;
* контроль за результатами (обратная связь)

Важно понимание преподавателя того, какой ценой для здоровья конкретный учащийся, с учётом всех его индивидуальных особенностей и состояния здоровья, должен расплатиться за полученные на уроке знания, умения, навыки. «Цена обучения для здоровья» - вот тот критерий, который при использовании здоровьесберегающих технологий служит учителю мерилом допустимости тех или иных педагогических воздействий.

Признак ЗОТ, как и всех образовательных технологий, определяется учебно-воспитательным процессом, исполняющим роль методологического стержня, к которому адресуются все конкретные технологии, приёмы и методы. Задача здоровьесбережения состоит не только в том, чтобы сохранить здоровье учащихся на период обучения, но и в том, чтобы подготовить их к дальнейшей успешной и счастливой жизни. Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном про­цессе, можно разделить на три основные группы:

1. технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;

2. технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;

3. разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами.

Учитывая известную патогенную роль формирующихся в процессе обучения состояний переутомления, дистресса и им подобных, можно говорить о здоровьесберегающем эффекте тех образовательных технологий, которые направлены на снижение утомляемости учащихся и позволяют, за счет большей эффективности учебного процесса, достичь поставленных целей (выполнить учебную программу), не перегружая школьника. Гибкое и согласованное использование преподавателем визуального и слухового каналов донесения информации до ученика, правильный выбор их соотношения применительно к конкретному учащемуся не только повышает эффективность процесса обучения, но и способствуют снижению психического напряжения ребёнка до физиологически оптимального уровня.

Творческий характер образовательного процесса - крайне необходимое условие здоровьесбережения. Включение ребёнка в творческий процесс способствует не только достижению цели работы школы - развитию личности учащегося, но и снижает вероятность наступления утомления. Цепочка взаимосвязи здесь простая: обучение без творческого заряда - неинтересно, а значит, в той или иной степени, является насилием над собой и другими. Насилие же разрушительно для здоровья, как через формирование усталости, так и само по себе.

Возможности для реализации творческих задач достигаются использованием на уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения.  Для использования их в повседневном учебном процессе необходима не только корректировка учебных программ, но и соответствующая подготовка педагогов. Фактически, это смещение традиционного методического репертуара преподавателя в сторону психологических технологий. Именно этот вектор профессионального развития учителя позволяет ему не только получить удовольствие от своей работы, в большей степени реализовать индивидуальный подход к учащимся, но и превратить используемые педагогические технологии в здоровьесберегающие. Представленность психологической, и даже психотерапевтической составляющих в работе современного преподавателя во многом определяют её эффективность. Это связано как с бурным развитием прикладной психологии, методов воздействия на психику человека, его поведение, так и психопатологической отягощённостью нынешних детей и подростков, недостатком внимания к их проблемам со стороны родителей. Конечно, педагог не должен заниматься психотерапией в медицинском значении этого слова, но подход к ребёнку, ориентированный на его личностные особенности и проблемы и комплексы, указывает на профессионализм педагога. При таком понимании задач учителя и используемых им технологий можно рассматривать «педагогическую психотерапию» (Смирнов Н.К., 1998) как область знаний и практического опыта, тесно корреспондирующую со здоровьесберегающими образовательными технологиями.

Готовность педагога работать по-новому определяется его профессиональной компетентностью. От того на сколько грамотно, с точки зрения здоровьесбережения, сконструирован урок, будет зависеть желание ученика получать знания на этом уроке.

Вот составляющие здоровьесберегающего сопровождения учебного процесса:

* грамотная организация учебного процесса;
* обстановка психологического комфорта;
* дозировка учебных нагрузок;
* смена видов деятельности;
* блочно-модульная система;
* индивидуально-дифференцированный подход;
* разноуровневые задания;
* соразмерность домашнего задания.

   Необходимое качество для творческого педагога, разделяющего идеи здоровьесберегающей педагогики - находить поводы и причины для радости - восхищаться чем-то в  людях, умело находя то, что действительно заслуживает одобрения или восхищения. Успех порождает успех, акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

Среди  здоровьесберегающих технологий  можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии и т.д.

Ни для кого не секрет. Что музыка – самый сильный вид искусства по воздействию на психику человека.

Фактором снижения напряжения, преодолением утомления, активизации позитивных физиологических процессов в организме  могут служить музыкально-ритмические занятия, эмоционально-голосовые упражнения антистрессовой направленности (Смирнов Н.К., 1996 г.), хоровые упражнения (например, по методу Огороднова) и другие - всё это мы можем видеть на уроках вокала.

     Пение – это вид деятельности, где в качестве живого музыкального инструмента выступает голосовой аппарат человека, а точнее все его тело.  Поэтому так важно состояние здоровья поющего, и каждый урок по вокалу следует начинать с вопроса о самочувствииученика. Вот и мотивация здорового образа жизни! Вокалист, чтобы заниматься, должен быть здоров, петь в больном состоянии не рекомендуется, поэтому ему необходимо вести здоровый образ жизни, соблюдать режим дня, гигиену голоса. Хочешь хорошо петь – заботься о своем физическом и душевном здоровье, о комфортном спокойном состоянии себя.

     Ни один музыкальный инструмент в мире не может сравниться с голосом хорошего певца по силе эмоционально-художественного и лечебного воздействия. Об этом знали еще наши предки.

В античные времена отношение к пению было как к занятию, не уступающему по важности медицине. Например, Аристоксен (354-300 г. до н.э.) говорил, что «тело очищает врачевание, а душу – музыка, как искусство пения со словом». Участвовать в хоре в те времена считалось священным долгом. По словам Платона, хоровое пение есть «божественное и небесное занятие, укрепляющее всё хорошее и благородное в человеке», это один из элементов образования, и слово «необразованный» трактовали, как «неумеющий петь в хоре». Аристотель (384-322 г. до н.э.) отмечал влияние музыки на человеческую этику и психику и утверждал, что «обучение пению следует начинать с молодого возраста». В отличие от нас для древних греков музыка являлась, прежде всего, активным стимулятором выполняемой под нее деятельности и только потом средством приятного отдыха и праздного развлечения.

    Действие пения на человека еще в древности использовалось у многих народов для борьбы с самыми разнообразными недугами (наши далекие предки интуитивно угадывали наличие в пении огромной оздоровительной силы, но не умели научно объяснить этот феномен). К примеру, в Древнем Египте с помощью пения лечили от бессонницы. В Древней Греции Демокрит превозносил пение как специфическое средство для исцеления некоторых видов бешенства, а Аристотель и Пифагор рекомендовали пение при лечении душевных болезней и помешательства. В Индии с древних времен музыка была важной частью различных религиозных обрядов. Примером могут служить так на­зываемые раги − краткие мелодические формулы, отражающие разнообразные эмоциональные состояния, возникающие у че­ловека в различные времена года, в разное время суток (раги рассвета, заката, ночные раги и т. д.), а также вызванные дождем, ветром, зноем и др. Для очищения и просветления души предназначались мелодии и песнопения «ригведы», которые со­провождали все ответственные моменты жизни индуса: при рож­дении инаречении именем, на свадьбе и похоронах.

В Китае уже много веков назад музыка использовалась до­статочно широко и в соответствии с правилами традиционной китайской медицины. Целительная сила музыки подчер­кивалась в трактатах Конфуция и в составленной им «Книге песен».

Большое значение придавали китайцы музыке в поддержа­нии психофизического здоровья. Лечебной считалась такая му­зыка, которая приносит человеку радость и покой. Не случайно идеограмма радости входит в состав идеограмм, обозначающих музыку и медикаменты. Самым очевидным в оздоровительном воздействии музыки является ее психоэмоциональный эффект. Согласно древнеки­тайской медицине, каждому главному органу человеческого ор­ганизма, соотносимому с одним из первоэлементов (например, печень − дерево, сердце − огонь и т. д.), соответствует своя психическая функция. Болезненные изменения в различных органах ведут к различным эмоциональным расстройствам и имеют конкретные признаки в поведении человека. С пятью первоэлементами (дерево, огонь, земля, металл, во­да) были соотнесены пять звуков китайского звукоряда и музы­кальные инструменты, которые выбирались в зависимости от ме­дицинских показаний. Темп и громкость лечебной музыки также определялись в зависимости от состояния больного органа. Из великого канона китайской медицины «Нэй Цзин» при­шел к нам метод придыхания и пропевания слов. Суть его со­стоит в исполнении определенных звуков для расслабления горла путем создания сопротивления воздуху, проходящему че­рез него.

Звуки подбирались соответственно взаимосвязи между пятью звуками и пятью плотными органами, зафиксированной в «Нэй Цзин». Считалось, что «гон» − звук селезенки, *«шэн»* − звук легких, *«гуо»* − звук печени, *«чэн»* − звук сердца, *«ю»* − звук почек. При подборе музыкальных произведений для пациентов китайские медики руководствовались принципом *«Бу»* − *«Се». «Бу»* по-китайски обозначает возбудить или тонизировать, *«Се»* − тормозить. Медики считали необходимым учитывать следующее: тонизирующим эффектом обладает мажорная му­зыка энергичного ритма и достаточно громкая; нейтральным эффектом обладает мажорная музыка умеренного темпа, рит­ма и громкости; тормозящим, успокаивающим эффектом об­ладает минорная музыка, медленная, спокойная, тихая. При этом для хорошего лечебного эффекта музыка должна быть приятна на слух.

Современные медики не раз убеждались в своей практике, что соблюдение правил, предписанных для исполнения древ­ними канонами медицины, повышает во много раз лечебный эффект. Древнекитайские методы музыкальной терапии, а так­же приемы придыхания и пропевания слов прекрасно сочета­ются с акупунктурой, массажем, фитотерапией.

Сегодня музыкальную терапию применяют во многих стра­нах мира: в Америке, Великобритании, Германии, Швеции и др. В России в области музыкальной терапии наиболее известны исследования Л. С. Брусиловского, В. И. Петрушина, М. Л. Лаза­рева и др. В работы этих и некоторых других авторов входят кон­кретные музыкально-терапевтические упражнения, рекоменду­емые для занятий с детьми не только с целью лечения, но и для профилактики психосоматических заболеваний.

На Руси славяне считали, что поет в человеке сама душа и пение – это ее естественное состояние. Поэтому работа со звуком (его силой, продолжительностью, высотой), ритмом, дыханием, интервалами не только приближает к качественному и техничному исполнению песен, но и в большей степени обеспечивает успех в кропотливой работе над коррекцией и формированием личности человека.

    Методы вокалотерапии (именно так называется лечение пением) активно используются во всем мире для лечения и профилактики как физических, так и психических расстройств: неврозов, фобий (навязчивые, болезненные страхи перед чем-либо), депрессий (особенно если она сопровождается заболеваниями дыхательных путей), бронхиальной астмы, головных болей и др. В музыке заложен колоссальный потенциал для оздоровления. Она  воздействует на многие сферы жизнедеятельности человека через три основных фактора: вибрационный, физиологический и психологический. Причем действие музыки  рефлекторно, оно не контролируется нашим сознанием. Звук улавливается ухом. Его рецепторы воспринимают вибрацию и передают ее в мозг. Он реагирует на воздействие, которое    выражается  в создании определенных эмоциональных переживаний, оказывающих влияние на психику человека; на интенсивность обменных процессов, дыхательной и сердечно-сосудистой системы; на повышение тонуса головного мозга и кровообращения.

     Каждый из нас с рождения  обладает совершенным терапевтическим аппаратом, одной из функций которого является резонанс. Этот аппарат - наш голос, который всегда вибрирует, когда  звучит (при разговоре, пении, шепоте).     Только 15 - 20% производимого человеком звука направлено во внешнее пространство, остальная часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние  вибраций и вызывая резонирование органов, тканей и более тонких структур человеческого организма. Подтверждением огромного влияния классического (резонансного) пения на организм человека является перечень певцов-долгожителей: И.С.Козловский, М.Д.Михайлов, С.Я.Лемешев и др.[8].

  Управляя собственным голосом при помощи различных тонов и гласных звуков, мы имеем возможность «настраивать» наш организм так же, как это делает настройщик с роялем при помощи камертона, входя в резонанс с самим собой, возвращая пением собственному телу здоровые вибрации. Любой орган нашего тела имеет свой "голос". Звучание" больных органов отличается от звучания здоровых, но их ненормальное «звучание» можно скорректировать, научив человека правильно (в свете резонансной  техники голосообразования) петь.

      Кроме прямого воздействия на организм, резонанс имеет еще одно удивительное свойство:способность к формообразованию. Под воздействием гармоничных звуков молекулы жидкости выстраиваются в симметричные узоры, круги, звезды, «снежинки». А какофония «рисует на воде» малопривлекательные, и даже отталкивающие картины. Человеческий организм состоит из воды на 80%, и потому, хотим мы этого или нет, окружающие нас звуки имеют колоссальное влияние не только на нашу психику, но и на наше физическое тело. Между тем, ни для кого уже не тайна, что дисгармоничные звуки агрессивной окружающей среды (особенно в крупных городах) разрушительно действуют и на мозг, и на организм в целом. Мы подвергаемся этому воздействию ежедневно в течение многих лет, и нам требуется ежедневное же восстановление. И лучший способ вернуть себе утраченную гармонию - это «исцеление подобного - подобным» - пение.           Но не всякое пение может быть полезным. Музыкальный терапевт Адам Книст в результате исследования о воздействии рок – вокала на человека пришел к выводу, что основная проблема этого воздействия обусловлена мощностью звука, который вызывает истощение, панику, расстройство пищеварения, гипертонию и т. п.  Сочетание определенных ритмов и большой громкости звучания воздействует на область нашего мозга, которая отвечает за восприятие внешней информации, и оказывает негативное действие, снижая порог действительности. Кроме этого, установлен «механизм передачи эмоций – изменение частотного расположения обертонов голоса: при выражении радости обертоны гармоничны, а при гневе – дисгармоничны. Поскольку гнев в рок-музыке выражен наиболее сильно, этим и объясняются  ее разрушительные для психики человека воздействия» [8] .

      Эффект свободного, резонансного пения, направленного на другого ли человека или на самого себя, удивляет своей результативностью. Знаменитый композитор, ученый и мистик Карлхайнц Штокгаузен считал, что благодаря голосотерапии медицина вскоре избавится от необходимости оперативного вмешательства в мозг, воздействуя на поврежденные участки исключительно звуком, в том числе – голосом самого человека.

     Об оздоравливающем действии  биоакустического резонанса во всем теле, сопровождающего пение или речь, говорил и А.И.Попов - создатель  системы восстановления, а в дальнейшем и совершенствования голоса  «Физвокализ».

Для восстановления своего голоса, утраченного после  тяжелейшего заболевания горла, вместо пения он стал читать вслух стихи своих любимых Пушкина, Лермонтова, Тютчева, Фета! «И я почувствовал, что голос мой крепнет, а горло перестало болеть, -  рассказывал А. Попов.

- Советую всем: не ленитесь читать вслух! Причем на русском языке. Он певуч. Благодаря этому его свойству, организм человека компенсирует недостаток углекислого газа, который расширяет мелкие кровеносные сосуды». Но чтение было лишь первым шагом на пути создания системы. Оказалось, "воспитать" в себе голос можно, научившись управлять определенными мышцами, которые напрямую связаны с пением и речью. Например, для того чтобы ваш голос был упруг и звонок, нужно всегда сидеть, держа спину прямо, втянув низ живота и говорить "грудью". Правильное звучание создаёт особую звуковую волну, которая, пронзая человека от макушки до пят, массирует не только каждый внутренний орган, но каждую мышцу и даже клеточку его тела, расшлаковывая их. Организму зачастую просто недостает вибраций собственного голоса, а ведь вибрации – основа жизни! Этот дефицит и восполняет физвокализ — мощное средство самоисцеления, которое нормализует физиологические и психофизиологические процессы в организме, создавая оптимальный нервно-мышечный тонус, особенно благотворно действуя на дыхательную, сердечно-сосудистую и пищеварительную систему. В общем, всё в организме связано: для хорошего звучания голоса нужно специальным образом натренированное тело (мышцы), а уже вибрации, которые сопровождают пение или речь в виде биоакустического резонанса во всем теле, начинают оздоравливать его. После многочисленных исследований был найден оптимальный комплекс физических упражнений, при которых голосу придается как бы новое звучание, используемое для улучшения работы всех внутренних органов. Эти упражнения помогут при многих хронических заболеваниях, в том числе при радикулите, остеохондрозе, трахеите, воспалении легких и других. Они исправляют плоскостопие, обладают омолаживающим эффектом [3]. Физвокализ был признан как оздоровительная система еще в 1981 году. По мнению Попова, осмысленный подход человека к своему организму как биооргану, применение физвокальной тренировки поможет осуществить давнюю мечту людей -  достижение духовного и физического совершенства.

    О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых, а лучше пропетых собственным  голосом люди знали со времен самых древних цивилизаций. Особое значение им придавали в Индии и Китае, где с их помощью лечили самые различные заболевания. Чудодейственной силе звука отдавали должное и на Руси, ему даже отводилась некая мистическая роль. Самый простой пример: получив травму, человек стонет, не потому, что хочет позвать на помощь. Как теперь выяснялось, стоны имеют эффект анестезии, возбуждая деятельность одних участков мозга, и подавляя активность других. Стоны стимулируют выброс в кровь эндорфинов, которые по болеутоляющему действию сильнее морфия в 50 раз! Медицинская наука, все чаще обращается к опыту традиционных практик (их до сих пор называют «нетрадиционной медициной»).

      Если рассматривать лечебные звуки и звукосочетания с позиций музыкотерапии (т.е. не столько в плане их произнесения, сколько в плане их пропевания ), то с учетом открытий современной науки рекомендации в этой специфической области вокалотерапии будут следующими:

* звук "А"– снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь, немедленно вызывает расслабление;
* звук "И" – лечит глаза, уши, тонкий кишечник, стимулирует сердечную деятельность, “прочищает” нос;
* звук "О" – оживляет деятельность поджелудочной железы, способствует устранению проблем с сердцем;
* звук "У" – укрепляет горло и голосовые связки; улучшает дыхание, стимулирует и гармонизирует работу почек, мочевого пузыря;
* звук "М" - снимает стресс, дает возможность полностью расслабиться;
* звуки "В", "Н", "М", "Э" – улучшают работу головного мозга;
* звуки "Ц", "К", "Щ", "И", "Ы" – лечат уши;
* звуки "У", "Ы", "X", "Ч" – улучшают дыхание;
* звуки "О", "А", "С", "М", "И" – лечат заболевания сердца.

 Не менее целебными свойствами обладают различные звукосочетания, так называемые "мантры". В частности, созвучие:

* "ОМ" – снижает кровяное давление;
* "АЙ", "ПА" – снимают боли в сердце;
* "АП", "АМ", "АТ", "ИТ", "УТ" – исправляют речь;
* "УХ", "ОХ", "АХ" – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии [4].

   Таких сочетаний очень много и перечислять их просто не имеет смысла. Все они основаны не на смысловом значении, а на целебном воздействии колебаний, возникающих при их произнесении. Издавна знали, что некоторые слова, предложения, сказанные в надлежащем тоне, могут быть действительно незаменимым лекарством. На этом строятся бытующие в народе всевозможные заговоры и заклинания. Но, конечно же, наибольшей магической силой обладают созданные и отшлифованные веками молитвы, несущие в себе не только смысловое значение, но и реальную позитивную энергетику слов и звукосочетаний. Исследования в области звуковой терапии дают прекрасные результаты в лабораториях всего мира, и многие уже называют ее «медициной будущего», причем ученые склоняются к тому, что наиболее эффективным и безопасным, в качестве источника целительного звука, является голос.

   Одним из направлений звукотерапии можно считать и рифмотерапию – лечение стихами (это интуитивно нашел и А.И.Попов, создатель  системы «Физвокализа»). Давно известно, что ритмическая речь оказывает мощное воздействие на психику. Стихотворные формы, песни способны возбуждать или успокаивать человека. Они помогают расслабиться, отвлечься или выйти на нужный эмоциональный уровень. В Гетингемском университете (Германия) провели эксперимент: на группе добровольцев испытывали эффективность средств для сна и записи колыбельных песен. На удивление, мелодии оказались намного эффективнее медикаментов – сон был крепким и глубоким. Рифмотерапия  активизирует артикуляционный аппарат, улучшает   дикцию. Ее можно использовать как своеобразную артикуляционную гимнастику, конечно при условии эмоциональной работы. Необходима активная естественность, чуть-чуть утрированная, активизированная с расчетом «на последний ряд зрительного зала».

     Искусство пения – это, прежде всего, правильное дыхание, которое и является одним из важнейших факторов здоровой жизни.  Давно известно, что пение - это лучшее дыхательное упражнение: тренируется дыхательная мускулатура, улучшается дренаж бронхов, увеличивается жизненная емкость легких. Умение управлять дыханием способствует умению управлять  своим организмом. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.  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.

     Работая над дыханием, мы занимаемся так называемой парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой, известной далеко за пределами нашей страны. Ее результаты по­истине удивительны. С помощью нескольких несложных динамических дыхательных упражнений, часть которых выполняется при сжатии грудной клетки на вдохе, оказалось возможным остановить приступ удушья при бронхиальной астме, избавиться от хронического бронхита и гайморита, преодолеть заикание, вернуть потерянный голос. В настоящее время дыхательная гимнастика Стрельниковой применяется очень широко: ее рекомендуют выполнять не только при заболеваниях дыхательной системы, но и при различных сердечно-сосудистых проблемах, вегетососудистой дистонии, половых расстройствах у женщин и мужчин. В короткие сроки она способна творить чудеса и помогает даже лежачим больным в самых тяжелых случаях.  Нам же она помогает научиться правильно дышать во время пения. В гимнастике  есть упражнения для  тренировки диафрагмы («Насос», «Кошка», «Большой маятник»), играющей важную роль в пении. Эти же упражнения успешно используются и для исправления различных деформаций костной системы: грудной клетки (ее патологических изменений), в некоторых случаях — позвоночника (сколиозы, лордозы, кифозы), а также для увеличения подвижности  суставов [1].

     Итак: пение - весьма эффективная терапевтическая методика, которая  содержит в себе   музыкотерапию,  звукотерапию, словотерапию и даже рифмотерапию. Это универсальное средство лечения, поскольку воздействует не на какой-то орган в отдельности, а не весь организм в целом. Глава российской музыкотерапевтической школы С. Шушарджан, раскрывая механизмы вокалотерапии, отмечает, что в процессе вокалотерапии происходит стимуляция работы внутренних органов за счет активных движений грудной клетки, диафрагмы и мышц брюшного пресса, а также вибрационных процессов, возникающих в результате фонации. Коррекционное лечебное воздействие обеспечивается и в процессе обучения нижнереберно - диафрагматическому дыханию, как наиболее физиологичному, благотворно влияющему на общее состояние организма человека [10]. В процессе пения укрепляется певческий аппарат, певческая установка способствует воспитанию хорошей осанки. Научно доказано, что музыка повышает иммунитет, улучшает обмен веществ, приводит к снижению заболеваемости. По наблюдениям отечественных педагогов, те дети, которые посещают уроки вокала, меньше болеют и даже начинают лучше учиться по другим предметам [7].

    Научными исследованиями доказано, что  «просто» пение от души в течение 20 – 30 минут ежедневно оказывает исключительно положительное воздействие на организм человека.  Оно активизирует умственные способности, развивает эстетические и нравственные представления, слух, память, речь, чувство ритма, внимание, мышление, укрепляет лёгкие и весь дыхательный аппарат. Вокалотерапии является исключительно эффективным антистрессовым средством.

    Суммируя все сказанное, можно назвать пение своеобразной «здоровьесберегающей технологией», ведь оно не только поддерживает здоровье человека, но и укрепляет его, полностью соответствуя определению.     Здоровьесберегающая технология – это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования [6]. Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников. Необходимое качество для педагога, разделяющего идеи здоровьесберегающей педагогики - находить поводы и причины для радости - сродни способности восхищаться чем-то в  людях, умело находя то, что действительно заслуживает одобрения или восхищения. Успех порождает успех, акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

      Мы используем на занятиях определенные дыхательные и голосовые упражнения, которые кроме развивающих и обучающих задач, решают еще и оздоровительно-коррекционные задачи. Это могут быть, например:

* элементы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой;
* упражнения для развития артикуляционного аппарата – скороговорки, речевые упражнения, артикуляционная гимнастика;
* интонационно-фонопедические упражнения В.В. Емельянова;
* упражнения оздоровительного физвокализа А.И. Попова.
* моменты игровой методики О. Газмана

    Здоровьесберегающих технологий, применяемых на уроках вокала, существует довольно много. Мы рассмотрели лишь некоторые. Есть еще терапия творчеством, фольклорная терапия, музыкально-рациональная психотерапия, музыкальная сказкотерапия и др.

    Освоение преподавателями вокала, этих  технологий позволит расширить известный им арсенал традиционных методов музыкального образования, овладеть различными приёмами музыкальной терапии, реализуемыми в контексте музыкально-певческой работы.

Петь может и должен каждый, так как проблема пения глубоко научна. Пение необходимо для укрепления здоровья человека, в нем заложена величайшая профилактика старости и многих заболеваний.

Список используемой литературы.

1. Дубровская С. В. Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой/ С. В. Дубровская. – М., 2008.
2. Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренинг. / В.В. Емельянов. – СПб.,2010.
3. В. Иванов. Физвокализ: в гармонии с собой // Электронный ресурс: Код доступа. / http://www.mosoblpress.ru/38/18935
4. Карпова Т.А. Звукотерапия. В кн.: Энциклопедии традиционной народной медицины / Т.А. Карпова -   М., 2002.
5. Козин А.М.Формирование культуры здоровья личности в современном обществе./ А.М.Козин// Здоровьесберегающее образование – М., 2009. - №1.
6. Костенко Л. В. Здоровьесберегающие технологии в школе // Интернет и образование. Июнь. Том 2009. № 9.- Электронный ресурс: Код доступа/ http://www.openclass.ru/node/47746
7. Лобанов  Е.А Возможности урока как средства реализации                здоровьесберегающих технологий./ Е.А Лобанов// Музыка в школе – 2005-№3
8. Морозов В. П. Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники./  В. П. Морозов.- М.,  2002.
9. Шевченко Ю.С. Музыкотерапия детей и подростков/ Ю.С.  Шевченко.// Психокоррекция: теория и практика. – М., 1995.
10. Шушарджан С. В. Музыкотерапия и резервы человеческого организма/ С. В Шушарджан. - М., 1998.
11. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. 3-е изд. /– М., 2008.