**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Детская школа искусств**

**муниципального образования**

**«Городской округ Ногликский» Сахалинской области**

Методическая работа

**Тема: Здоровье сберегающие технологии в вокально-хоровой работе.**

Выполнила:преподаватель

хоровых дисциплин

Шестопалова А. П.

п. Ноглики

2020 г

# Оглавление

Введение………………………………………………………………. ………….3

Глава 1. Дыхание – основа хорошего пения. Гимнастика А. Н. Стрельниковой…………………………………………………………………. ...4

Глава 2. Фонопедический метод развития голоса по методике В.В. Емельянова………………………………………………………………………..7

Глава 3. Музыкотерапия………………………………………………………...13

Заключение……………………………………………………………………….15

Список литературы………………………………………………………………16

# Введение.

Забота о здоровье детей – важнейшая задача всего общества и должна осуществляться не только родителями, но и педагогами образовательных учреждений. Учитель должен работать так, чтобы обучение детей не наносило ущерба здоровью обучающихся.

Особенность детской психики делает наиболее подходящим применение игровых методов. И на первом этапе занятий игровые техники выступают как ведущий компонент среди музыкальных средств воздействия.

Музыкальная терапия может стать эффективным методом сохранения здоровья школьников. А наша задача внедрять в образовательный процесс дополнительного образования детей эффективные здоровье сберегающие педагогические технологии, а именно:

- дыхательная гимнастика;

- артикуляционная гимнастика;

- фонопедические упражнения;

- вокально-интонационные упражнения;

- музыкотерапия.

**Глава 1. Дыхание – основа хорошего пения. Гимнастика А. Н. Стрельниковой.**

Одна из основных задач, которая стоит перед педагогом и учеником в процессе обучения вокалом это постановка и разработка правильного певческого дыхания. Существует целая программа упражнений, которая используется на занятиях по вокалу разными педагогами – это дыхательная гимнастика Стрельниковой. Она используется при обучении эстрадному, джазовому, рок вокалу, т.к. дыхательные упражнения являются базовыми на занятиях вокалом. Итак, немного о дыхательной гимнастике:

**6 правил выполнения дыхательной гимнастики:**

1. Нужно думать только о вдохе носом. Тренируйте только вдох. Вдох – активный, громкий и быстрый.
2. Выдох осуществляется после каждого вдоха через рот. Он не задерживается и не выталкивается. Выдох должен быть таким, чтобы его не было видно и слышно. Выдох должен быть бесшумным!
3. Одновременно с вдохом делаются движения. В гимнастике нет вдоха без движения, и наоборот.
4. Вдохи и движения делаются в темпоритме строевого шага.
5. Существует счет в Стрельниковской гимнастике — на 8. Считать нужно мысленно.
6. Упражнения можно выполнять в любом положении — стоя, сидя и лежа.

Каждое упражнения выполняются по 8 раз.

**Основной комплекс дыхательных упражнений.**

Упражнение “Ладошки”.

Исходное положение: встать прямо, показать ладошки “зрителю”, руки далеко от тела не уводить. Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте кулачки в ладошки.

Упражнение “Погончики”.

Исходное положение: встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого и шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются.

Упражнение «Повороты головы».

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Поворот головы вправо – вдох с правой стороны. Затем поворот головы влево — вдох с левой стороны. Вдох справа — вдох слева. Голову не останавливать, шея расслаблена.  
Выполнять 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Маятник головой».

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Голова вниз (смотреть на пол) — вдох. Голову вверх (смотреть на потолок) — тоже вдох. Вниз – вверх. Выдох непроизвольно производится после каждого вдоха.  
Выполнять 12 раз по 8 вдохов-движений.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой была разработана в лечебных целях, но явилась ценной находкой для вокалистов, педагогов по вокалу и всех желающих обучаться вокалу. Для того чтобы ученики выполняли упражнения верно, преподаватели на занятиях вокалом демонстрируют и выполняют упражнения вместе с учениками. Выполняя руководства педагога по вокалу и эти несложные упражнения дыхательной гимнастики, можно ощутитить как процесс обучения вокалу проходит быстрее, легче и интенсивней. И немаловажно, что, обучаюсь вокалу и, занимаясь дыхательной гимнастикой Стрельниковой, вы обучаетесь любимому искусству и приносите пользу своему организму!

**Глава 2. Фонопедический метод развития голоса по системе В. В. Емельянова.**

В своей работе для развития певческого голоса, я использую фонопедический метод развития голоса (ФМРГ), разработанный В. В. Емельяновым. ФМРГ имеет группу принципов, группу приемов, группу упражнений творческих, эмоциональных, игровые компоненты.

По словам автора (Емельянова), термин «фонопедический» в заглавии названия метода имел целью подчеркнуть обще оздоровительную и профилактическую функцию, не вмешиваясь при этом в исполнительскую сторону работы с хором. Метод включает в себя комплекс упражнений, разделённый на 3 этапа: координационно-тренировочный, эстетический и исполнительский.

Опыт и наблюдения показывают, что, чем точнее разведены эти этапы в сознании педагога и в методе работы, тем успешнее координационные, тренировочные, эстетические и исполнительские задачи решаются, то есть синхронно и комплексно.

**ФМРГ имеет 5 уровней развития:**

1 уровень: дошкольники и младшие школьники. Голосовые игры. Элементарное голосовое музицирование.

2 уровень: младшие школьники в ДМШ и ДШИ, средние школьники в общеобразовательных щколах. Развитие показателей певческого голосообразования. Координация голосообразующих факторов, тренаж мышечных систем, звуковой массаж голосового аппарата.

3 уровень: средний и старший хоры, индивидуальная вокально-педагогическая работа. Устранение неравномерности развития голосового аппарата и голосовой функции. Формирование настроечных упражнений к упражнениям 2-го комплекса ФМРГ.

4 уровень: старший хор. Индивидуальная работа со средними и старшими школьниками. Синхронный комплексный тренаж всех мышечных систем, участвующих в голосообразовании. Отслеживание критериев академического пения на отдельных слогах и комбинациях слогов.

5 уровень: Старшие школьники. Взрослый хор. Профессионалы. Тренажный алгоритм для подготовки к максимальным нагрузкам. Фиксация позиционных ступеней. Отслеживание энергетического и акустического аспектов «высокой позиции». Отслеживание критериев академического пения в полном объеме.

**Принципы фонепедического метода развития голоса.**

1. Биоакустическим фундаментом любых проявлений голосовой активности являются механизмы голосообразования, возникшие в древний период эволюции человека и сохраняющиеся в первые месяцы жизни: голосовые сигналы доречевой коммуникации (ГСДК).

2. Принцип саморегуляции голосообразующей системы: создание оптимальных условий функционирования природной автоматики через точные действия управляемой части голосообразования в качестве пусковых механизмов певческой саморегуляции.

3. Принцип элементарных операций: формирование сложного двигательного навыка певческого голосообразования из последовательности и совокупности простейших операций.

4. Принцип повторяемости: многократное повторение одинаковых операций, вызывающее оптимизацию деятельности всей системы.

5. Принцип наблюдаемости – визуальной и осязательной.

6. Принцип самоимитации: повторение не чужого звука, воспринимаемого только слухом, а своего, со всем комплексом вокально-телесных ощущений.

7. Принцип эстетического негативизма: пение нарочито некрасивым голосом с целью переноса внимания с контроля тембра.

**Артикуляционная гимнастика.**

- Четыре раза слегка прикусите зубами кончик языка. Повторить 4 раза. (Далее каждое задание исполняется 4 раза).

- Покусайте язык попеременно правыми и левыми боковыми зубами, как бы жуя его.

- Сделайте языком круговые движения между губами и зубами с закрытым ртом. То же в противоположном направлении.

- Пощелкайте языком, изменяя форму рта. Обратите внимание на изменения щелкающего звука.

- Покусайте нижнюю губу, верхнюю губу, втяните щеки и закусите боковыми зубами их внутреннюю поверхность.

- Выверните наружу нижнюю губу, обнажив десны и придав лицу обиженное выражение.

- Приподнимите верхнюю губу, обнажив десны и придав лицу подобие улыбки.

- Чередуйте два предыдущих упражнения в ускоряющемся темпе.

- Губы соберите в «трубочку», вытяните вперед и сделайте «поцелуйчик».

- «Прокалывайте» щечки язычком, постепенно ускоряя темп.

- Растягивайте рот вертикально и горизонтально, чередуя движения.

- Сделайте нижней челюстью круговое движение вперед-назад.

- Сделайте нижней челюстью круговое движение вперед-вправо-назад-влево-вперед.

Исполнение упражнений, связанных с работой губ и открыванием рта, необходимо контролировать в зеркале. В дальнейшей работе также желателен постоянный визуальный контроль.

**Интонационно-фонетические упражнения.**

Упражнение 1*.* «Страшная сказка».

Исходное положение: рот открыт движением челюсти вперед – вниз, губы расслаблены, пальцами рук проверьте мягкость губной комиссуры, проткнув щеки, не давая рту закрываться. В таком положении произнесите гласные тихим низким голосом. Глаза широко раскрыты, брови подняты, общее выражение лица – испуганное.

Последовательность гласных: «У, УО, УОА, УОАЭ, УОАЭЫ, Ы, ЫЭ, ЫЭА, ЫЭАО, ЫЭАОУ».

Произносить гласные нужно без видимых движений губ и челюсти.

Упражнение 2*.* «Вопросы-ответы».

Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении. Основным элементом упражнения является скользящая восходящая и нисходящая интонация с резким переходом из грудного в фальцетный регистр и из фальцетного – в грудной с характерным «переломом» голоса, который условимся называть «регистровым порогом». Условно этот момент обозначается буквой «П».

Упражнение 3. Исходное положение: мышцы лица расслаблены, рот слегка приоткрыт, язык мягкий, плоский, расслабленный – лежит на нижней губе. Расслабленное выражение лица связано с включением расслабляющего регистра голоса, не имеющего фиксированной звуковысотности, а представляющего собою шумовой, низкий шуршащий – трещащий – скрипящий – рокочущий звук (в немецкой терминологии – «штро – бас»).

Упражнение 4. Упражнение не требует какого-либо специального исходного положения. Кроме появления в контексте упражнений сонорных согласных и уже знакомого штро-баса, упражнение исполняется еще с двумя приемами: издаванием звука одновременно с выдуванием воздуха через плотно сомкнутые вытянутые трубочкой губы и имитацией звука «Р» вибрацией губ. Упражнение исполняется только грудным регистром. Основная цель двух приемов – активизация фонационного выдоха, т. е. связь голоса с дыханием, отличающимся по энергетическим затратам от обычного речевого.

**Голосовые сигналы доречевой коммуникации.**

Упражнение 1*.* Ощутите на ладонях выдох из открытого рта так, как это делают на морозе, стараясь согреть дыханием руки. Выдох должен быть бесшумным, но достаточно интенсивным и равномерным.

Упражнение 2. «Волна». Перевод штро-баса в грудной регистр на гласном «А» со все возрастающей силой тона, увеличением объема ротоглоточной полости. На штро-басе – язык на нижней губе. Упражнение можно сопровождать движением рук, изображающих все большую высоту вздымающейся волны.

Упражнение 3. «Крик – вой». Исходное положение: сильно открытый рот. После бесшумного вдоха надо перевести крик «А» восходящей интонацией через регистровый порог на гласную «У» с широким открытым ртом (почти «О»). Звук на «У» должен иметь характер громкого воя.

Упражнение 4. Упражнение представляет собою соединение в одном движении упражнение «Волна» и «Крик – вой». После «воя» на гласной «У» интонация резко идет на штро-бас и гласный «А» с расслабленным языком на нижней губе.

Приемы и упражнения фонопедического метода должны быть освоены и выучены. Скорость освоения и выучки зависит от времени, которое руководитель хора или педагог пения может уделить методу. Большое значение имеет возраст поющих. Чем меньше дети, тем больше должна быть доза игровых упражнений и меньше тренировочных.

Полностью комплекс фонопедического метода может быть исполнен за время от 15 до 30 минут, в зависимости от темпа и времени, затрачиваемого педагогом на показ упражнений, напоминание их последовательности или индивидуальную проверку качества исполнения.

**Глава 3. Музыкотерапия.**

Музыкотерапия – это лекарство, которое слушают. Специально подобранные мелодии снимают гнев и досаду, улучшают настроение, повышают работоспособность. Самый большой эффект от музыки – это профилактика и лечение нервно-психических заболеваний. В конце прошлого века И. Р. Тарханов своими исследованиями доказал, что мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на организм: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют артериальное давление, стимулируют пищеварение, повышают аппетит.

Традиционная форма работы с музыкой - это пассивное ее восприятие. Музыкальный материал здесь выступает в качестве фона, не требующего специального вслушивания, осмысления, переживания содержания звучащего сочинения. Фоновая музыка результативна во время релаксационных процедур, бесед, свободного рисования, усиливает вовлеченность детей в процесс работы.

Музыкальная ритмика широко используется при лечении двигательных и речевых расстройств (тиков, заикания, нарушения координаций, расторможенности, моторных стереотипов), при коррекции недостаточного психомоторного развития, чувства ритма, речевого дыхания.

Музыкотерапия включает прослушивание музыкальных произведений, пение песен, выполнение ритмических движений под музыку, сочетание музыки и изодеятельности.

Таким образом, музыка способствует улучшению эмоционального состояния детей, повышает качество движений (развиваются выразительность, ритмичность, координация, плавность), содействует коррекции и развитию ощущений, восприятий, представлений, стимулирует речь.

Музыка И.С.Баха, В.А.Моцарта, Л.Бетховена оказывают антистрессовое воздействие, нормализует настроение. «Болеро» М.Равеля обладает колоссальным возбуждающим действием в работе с вялыми детьми. Пьесы из цикла «Времена года» П.И. Чайковского (Баркарола, Осенняя песнь) уравновешивают нервную систему. «Лунная соната» Л.Бетховена (Соната № 14) снимает раздражение и успокаивает. Для снятия чувства тревожности рекомендуется прослушивание «Вальсов» И. Штрауса. В качестве тонизирующего средства рекомендуется прослушивание «Венгерской рапсодии» Ф.Листа, «Маленькой ночной серенады» В.Моцарта. Своеобразным успокоительным средством могут быть произведения Ф.Шуберта «Аве Мария» (вокальный и инструментальный варианты) и «Мелодия» Х. Глюка.

На основе наблюдений за детьми в процессе звучания музыки следует отметить продолжительность звучания музыки. Она должна составлять от 5-10 до 15-20 минут в зависимости от возраста детей.

Результаты применения элементов музыкотерапии свидетельствуют о том, что обучающиеся становятся более спокойными и доброжелательными, лучше усваивают учебный материал.

**Заключение.**

XXI век – век высоких скоростей, нано технологий, глубоких социально-политических, идеологических и духовных изменений в жизни нашей страны. Для решения важнейших задач, стоящих перед обществом, необходимо здоровое поколение нации, физически и нравственно развитые дети. Поэтому так важно реализация образовательных программ в сфере здоровье сбережения, расширения представлений о здоровом образе жизни, способах самооздоровления, психорегуляции и т.д. Всё это мы можем видеть на вокально-хоровых занятиях. Ведь сам процесс пения – это и есть оздоровление, т. е. «здоровье сберегающая технология».

**Список литературы.**

1. Георгиев Ю. Музыка здоровья. Клуб. – 2001. - №6. – с.39.

2. Готсдинер А.Л. Музыкальная психология.- М.: “NB МАГИСТР”, 1993.

3. Гонтаренко. Н. Развитие вокального слуха. М., 2005.

4. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. Учебное пособие.- Ростов н/Д: «Феникс», 2003.

5. Емельянов В. В. Развитие голоса. Координация и тренинг. С – П., «Лань», 2007.

6. Емельянов. В. В. Структура голосовой активности человека. В сб.: Перспективы развития вокального образования. М., 1987.

7. Искусство в школе. Вып. 5. Г. Шанских. Музыка как средство коррекционной работы. М., 2003.

8. Искусство в школе. Вып. 4. В. Емельянов. Эстетика академического пения. М., 2003.

9.Искусство в школе. Вып.5. И. Ческидова. Дети могут все. М., 2000.

10. Любан-Плоцца Б., Побережная Г., Белов О. Музыка и психика. — К., 2002.

11. Медведева И.Я. Улыбка судьбы. Роли и характеры. М.: “ЛИНКА-ПРЕСС”, 2002.

12. Петрушин. В. И. Музыкальная психотерапия. Учебное пособие. — «Владос», 2000.