**ГККП ДМШ № 8**

**«Здоровьесберегающие технологии и их использование в вокально-хоровой работе с детьми. »**

 **Преподаватель хора :**

**Карпенко Наталья Ивановна.**

г. Алматы

Голос, данный природой человеку с самого рождения, является уникальнейшим музыкальным инструментом. Голос человека всегда вибрирует во время звучания, даже если человек кричит или разговаривает шепотом. Вибрация голоса весьма положительно влияет на человеческий организм. Когда звучит наш голос, то каждый звук сопровождается колебаниями более высоких частот – обертонов. Тут свою роль играет близкое соседство гортани, в которой происходят колебания и мозга. Обертоны резонируют с костями черепа и с головным мозгом, отвечающим за иммунную систему. Благодаря этому стимулируется иммунитет, и поющий ребенок значительно меньше простужается, чем ребенок, лишенный этого занятия.

Вокал – это уникальное средство самомассажа внутренних органов, который способствует их функционированию и оздоровлению. Ученые считают, что каждый из внутренних человеческих органов имеет свою определенную частоту вибраций. При заболевании частота органа становится другой, вследствие чего и возникает разлад в работе всего организма. Пением человек вполне может воздействовать на больной орган, возвращая здоровую вибрацию. Дело в том, что когда человек поет, только 20% звука направляется во внешнее пространство, а 80% внутрь, в наш организм, заставляя более интенсивно работать наши органы. Звуковые волны, попадая в резонансные частоты, соответствующие тому или иному органу, вызывают его максимальную вибрацию, оказывая на этот орган непосредственное воздействие.

Тренированный детский голос охватывает диапазон частот примерно от 70 до 3000 колебаний в секунду. Эти вибрации пронизывают весь организм поющего ученика, улучшают кровообращение, способствуют очищению клеток. Широкий диапазон частот колебаний человеческого голоса улучшает кровообращение сосудов любого диаметра. Высокие частоты способствуют микроциркуляции крови в капиллярах, а низкие – кровотоку в венах и артериях.

Давно известно, что пение является одним из лучших дыхательных упражнений. Известный венгерский композитор З. Кодай в 1929 году писал: «Чудесное средство ритма – дисциплинирование нервов, тренировка гортани и легких. Все это ставит пение рядом с физической культурой. То и другое нужно ежедневно – не в меньшей степени, чем пища».

Проблема сохранения здоровья школьников существует уже достаточно давно. Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяется условиями его жизни и методами обучения и воспитания.

Еще древнегреческий философ Платон утверждал, что воспитание может идти только двумя путями: путем воспитания тела и путем воспитания души. В сущности, и нравственное, и трудовое воспитание как формирование соответствующего отношения, интересов и потребностей есть воспитание чувств. Но именно музыка, считал Л.Н. Толстой, оказывается сильнейшим средством пробуждения эмоциональночувственной сферы человека и "передачи людьми чувств друг другу"

Проблема неблагополучия в состоянии здоровья подрастающего поколения приобретает массовый характер, с ней не могут справиться ни медики, ни родители. В связи с этим возрастает роль педагога в решении проблем здоровья детей и необходимость в пересмотре и расширении традиционных взглядов на возможности эстетического воспитания.

В последнее время в музыкальной школе все более актуальной становится необходимость взаимосвязи общепризнанных педагогикоэстетических функций урока с функцией решения актуальной педагогической задачи поддержания психического и физического здоровья.

Искусство - это тот мир, в котором дети чувствуют себя непринужденно и естественно, поэтому, в основном, именно через искусство происходит передача духовного опыта человечества, способствующая развитию детей. С помощью различных средств искусства они могут достаточно свободно выразить свои чувства, желания, мечты, дать выход внутренним конфликтам и сильным эмоциям.

В научной медицинской литературе оздоровительные возможности использования творческих актов частично изучены. Теперь отдельные медицинские заключения по поводу использования творчества в качестве оздоровительного средства проникли в педагогическую науку, и выполняют роль «новейших» методических подсказок в педагогической деятельности преподавателя.

В связи с этим педагогу музыканту, преподавателю вокала и хорового класса необходимо уметь ориентироваться в многообразии современных здоровьесберегающих технологий, которые определяют новые методы, формы и средства, ориентированные на личность ребёнка, на развитие его способностей.

Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать 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.

К здоровьесберегающим технологиям относятся педагогические приемы, методы, технологии, использование которых идет на пользу здоровью учащихся и, которые не наносят прямого или косвенного вреда.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

**Музыкотерапия –** это метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека.

Музыкотерапия является одним из методов коррекционного и терапевтического воздействия и в настоящее время широко применяется психологами и педагогами в школах.

Искусство пения – это, прежде всего искусство правильного дыхания, которое является важнейшим фактором нашего здоровья. Тренируется диафрагмальное дыхание, дыхательная мускулатура, улучшается дренаж легких. При бронхиальной астме, пневмонии и бронхитах идет перевозбуждение симпатической системы. Вдох и последующая задержка на вдохе воздействуют на симпатический отдел нервной системы, который отвечает за активизацию внутренних органов. Есть методики лечения бронхиальной астмы с помощью обучения пению и в хоровой практике многих преподавателей – хоровиков были случаи полного прекращения у больных детей приступов бронхиальной астмы, и когда при диагнозе “бронхиальная астма” врачи прямиком направляют ребенка петь в хоре, это уже давно не вызывает ни у кого удивления. Пение не только снимает приступ бронхиальной астмы, но и излечивает этот недуг.

От того, как певец дышит, во многом зависит правильное произношение звуков, красота, легкость и сила голоса, богатство динамических эффектов, музыкальность и мелодичность звука. Помимо энергетической функции, в вокальной деятельности, правильное дыхание выполняет еще и терапевтическую задачу. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой, своим организмом. Правильное дыхание вентилирует легкие, увеличивает приток кислорода в кровь; воздействуя на диафрагму, стимулирует работу сердца, головного мозга, нервной системы, печени, желудка и других органов, поддерживает нормальное кровообращение, пищеварение, лечит от заикания, кашля, бронхиальной астмы. Кроме того, правильное дыхание предохраняет голос от переутомления, преждевременного изнашивания и позволяет надолго сохранить его качества

.

На первом этапе работы одним из методов является использование дыхательных упражнений вне пения. Этому весьма способствует ряд популярных методик тренировки внешнего дыхания, упражнения по лечебной физкультуре таких авторов, как К.П. Бутейко, В.В. Гневушев, В.К. Дурыманов, А.Н. Стрельникова и другие. Эти комплексы упражнений полезно использовать для совершенствования дыхательного аппарата и поддерживания его работоспособности на высоком уровне, оказывая постоянное массирующее воздействие на внутренние органы. Правильное дыхание - это лучшая профилактика многих заболеваний.

Вокальные занятия являются профилактикой в первую очередь простудных заболеваний. Вокал нужен, чтобы “прокачивать” все наши трахеи и бронхи. Вокальная работа – отличная тренировка и вентиляция легких. Это очень важно для растущего организма ребенка. У людей, которые систематически занимаются пением, увеличивается жизненная емкость легких и добавляет организму запас прочности.

Во время пения человек вдыхает воздух быстро, а выдыхает медленно. В результате в крови снижается содержание кислорода, и соответственно увеличивается доза углекислого газа. Углекислый газ в данном случае является раздражителем, активизирующим внутренние защитные силы организма, которые во время заболевания начинают работать в усиленном режиме. Таким образом, пения является отличной профилактикой простудных заболеваний. Американские ученые провели исследования среди певцов одной оперной группы. Оказалось, что пение не только хорошо развивает легкие и грудную клетку (как хорошо развита грудная клетка у профессиональных певцов), но и укрепляет сердечную мышцу. Продолжительность жизни подавляющего большинства профессиональных певцов значительно выше средней. Обратите внимание – хорошие оперные певцы – люди физически здоровые и, как правило, долгожители.

Со времен самых древних цивилизаций людям известна целительная сила звуков, произносимых собственным голосом. Современная медицина давно уже обратила внимание на то, что пение, особенно профессиональное занятие вокалом, оказывает благотворное влияние на здоровье человека. Пение – тот самый необходимый инструмент, позволяющий значительно улучшить свое здоровье. По образному выражению ученых гортань – второе сердца человека. Голос, оздоравливаясь в процессе вокальной тренировки, оздоравливает весь организм. При помощи пения можно привести в порядок легкие, улучшить кровообращение и цвет лица, исправить осанку, улучшить дикцию и постановку разговорной речи, даже исправить такой дефект, как заикание. Особенно это касается детей. Чем раньше заикающийся ребенок начнет заниматься пением, тем больше у него есть шансов избавиться от этого недостатка. Одно из препятствий, которое стоит перед заикающимся, это произношение первого звука в слове. В пении одно слово перетекает в другое и как бы льется вместе с музыкой. Ребенок слушает, как поют другие, и старается попадать в такт. При этом происходит сглаживание акцента. Уже доказано, что легкая степень заикания может устраниться полностью, если человек занимается пение регулярно. Во всем мире с помощью хорового пения детей успешно лечат от легкой формы заикания. Ребенок слушает, как поют другие, старается попадать в такт и при этом постепенно избавляется от своего недуга. Таким же образом занятия в хоре помогают детям, не выговаривающим некоторые звуки (например, “р” и “ш”). Главное – это регулярные занятия.

**Для исправления неправильного произношения звуков большое внимание следует уделять гимнастике артикуляционного аппарата, направленной на развитие точных движений мышц, принимающих участие в произношении.** Упражнения помогают корректировать моторный механизм нарушенного звукопроизношения путем артикуляционной гимнастики - активизируют сокращение губных мышц, мягкого нёба и работу языка. Известный логопед С.Л. Таптапова рекомендовала вокальные занятия как составную часть комплексной логопедической терапии. Артикуляционный аппарат богат нервными окончаниями, а импульсы, идущие от органов артикуляции в слуховую и зрительную зоны коры головного мозга, создают так называемую образную связь, благодаря которой возможно исправление движений речевого аппарата. Артикуляция требует очень сложной координации отдельных мышц: движений языка, губ, мягкого нёба и всех частей надгортанной полости. По данным специалистов акустиков и физиологов, которые изучают рефлекторные связи языка и полости рта, гимнастика органов резонаторноартикуляционной системы влияет на деятельность головного мозга. Сложные изменения во время гимнастики в работе центральной нервной системы можно сравнить со своеобразным массажем головного мозга, оказывающим благотворное влияние на протекающие в ней процессы.

**Артикуляционные упражнения включают в себя специализированный массаж, который снимает напряжение мышц, лица, шеи, нижней челюсти, языка, глотки, гортани и способствует лучшей концентрации звуковых волн в позиции резонаторных полостей.** В шее сосредоточены основные звукообразующие органы (гортань, голосовые связки). Поэтому важно, чтобы шейная мускулатура была хорошо развита и способствовала устойчивому, но в то же время свободному положению головы при пении. Тренировка внутриглоточной мускулатуры (полости зева) является одним из основных элементов формирования голоса. В своей работе я использую фонопедическую систему профессора Емельянова, в частности артикуляционную гимнастику и фонопедические упражнения.

Первым эмоциональным упражнением является зевок (зевание). Зевание даёт внутренний комфорт и резко уменьшает нервную напряженность, чувство скованности. Зевок - это безусловный рефлекс, произвольный дыхательный акт, который состоит из медленного вдоха и быстрого энергичного выдоха. Недаром французский ученый Р. Юссон называл мягкое нёбо «центральным» голосообразующим участком.

**В акте зевания принимают участие мышцы ротоглоточной полости, лица и шеи. Вслед за их напряжением наступает расслабление. Особенно активно расслабляются мышцы лица, глотки, гортани.** Вместе с расслаблением появляется чувство успокоенности, общее расслабление. Одновременно с чувством «покоя», зевание стимулирует деятельность головного мозга, увеличивает отток венозной крови, повышает тонус всего организма, улучшает кровообращение сердца и лёгких.

Врачи рекомендуют упражнения на «зевке» после каждого получаса голосовой нагрузки. В практике постановки голоса «зевание» - не только релаксационное упражнение, но и элемент гигиены голосового аппарата.

Осуществляя эстетическое воспитание детей средствами пения, учитель выполняет задачу научить любого ребёнка петь независимо от его природных данных (исключая патологические случаи), максимально развить его вокальные способности. Вокальная педагогика учитывает, что каждый обучающийся есть неповторимая индивидуальность, обладающая свойственными только ей психическими, вокальными и прочими особенностями и требует всестороннего изучения этих особенностей и творческого подхода к методам их развития.

**Выстраивая ход хоровых занятий в начальных классах, основное внимание нужно уделять специальному развитию способности естественного, радостного существования в процессе музыкальной деятельности, снятию внутренних зажимов, двигательному раскрепощению ребёнка. Результатом таких педагогических приёмов работы с учащимися становится их заинтересованное отношение к обучению, открытость и готовность к восприятию всего нового.**

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 хорового 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.

На Руси с помощью вокалотерапии издревле осуществлялось лечение больных (больного сажали в людской круг и водили вокруг данного человека хороводы). Помимо этого, просто усаживались вокруг больного так, чтобы он оказался в центре максимального звукового воздействия – в той точке, где “тело звука” реально вырастает ввысь и вширь, захватывая своими вибрациями пространство и все его компоненты. Если болезнь в самом деле является сбоем нормальных внутренних биоэнергетических ритмов человека, то песня и пение в этом случае – очень сильный лекарьПо словам специалистов, при работе с песенным фольклором, наряду с проработкой отдельных психо-эмоциональных состояний, происходит и коррекция отдельных черт личности человека. Замкнутость, стеснительность, агрессивность постепенно нивелируются и переходят в свою противоположность

**Пение** – уникальная дыхательная гимнастика, в которой учитывается все. Пение вылечивает бронхиальную астму и прочие бронхо-легочные заболевания, гайморит. Пение как раз и помогает наладить правильное дыхание. Это хороший тренинг. Когда человек поет, во внутренних органах возникает вибрация. Лидер российской музыкотерапевтической школы, руководитель научно-исследовательского Центра музыкальной терапии и медико-акустических технологий С. Шушарджан обнаружил, что правильная постановка дыхания (без чего не возможен грамотный вокал) приводит к резкому повышению всех резервных возможностей человеческого организма. Пение активизирует в человеке энергетические центры, которые, в свою очередь, влияют на связанные с ними жизненно важные органы и системы. Пение благотворно действует на почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце.

Особая роль звуков и некоторых звукосочетаний в Вокалотерапии.

Со времен самых древних цивилизаций человечества людям известна целительная сила отдельных звуков и звукосочетаний, произносимых собственным голосом. Особое значение такой звукотерапевтической практике придавали – и используют до сих пор – в Индии (в частности — т.н. мантры) и в Китае.

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:

**ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ**

“А”– помогает снять боли различного происхождения, лечит сердце и верхние доли легких, помогает при параличе и респираторных заболеваниях, оказывает мощное действие на весь организм, способствуя насыщением тканей кислородом.

“И” – помогает в лечении глаз, ушей, тонкого кишечника. “Прочищает” нос, стимулирует работу сердца.

“О” – лечит кашель, бронхит, трахеит, воспаление легких, снимает спазмы и боли, облегчает течение туберкулеза легких.

“У” – улучшает дыхание, стимулирует работу почек, лечит горло и голосовые связки, а также все органы, расположенные в области живота.

“Ы” – помогает при лечении ушей, улучшает дыхание.

“Э” – улучшает работу головного мозга.

**СОГЛАСНЫЕ ЗВУКИ** :

Научно доказана целебная сила некоторых согласных звуков.

“В”, “Н”, “М” – улучшают работу головного мозга.

“К”, “Щ” – помогают при лечении ушей.

“Х” – освобождает организм от отработанных веществ и негативной энергии, улучшает дыхание.

“С” – помогает при лечении кишечника, полезен для сердца, сосудов, желез внутренней секреции.

**ЗВУКОСОЧЕТАНИЯ:**

ОМ – помогает в снижении артериального давления. Он приводит в баланс тело, успокаивает ум, устраняя причину повышенного давления. Этот звук распахивает сердце, и оно становится способным принимать мир, любя, не сжимаясь от страха или негодования
АЙ, ПА – снижают боли в сердце;
АП, АМ, АТ, ИТ, УТ – исправляют дефекты речи;
УХ, ОХ, АХ – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

**В древнекитайской ЦИГУН-ТЕРАПИИ:**

* – для лечения печени вытаращивают глаза (общеизвестно, что глаза – “окна” печени) и медленно выдыхают со звукосочетанием **СЮЙ**;
* – при лечении легких поднимают руки ладонями вверх, произнося на выдохе звукосочетание **СЫ**;
* – сердце оздоравливают через выдох со звукосочетанием **КЭ**, который осуществляют с широко открытым ртом;
* – для лечения желчного пузыря произносят на выдохе звукосочетание **СИ** (при этом человек должен лежать на спине или на боку);
* – почки лечат выдохом со звукосочетанием **ЧУЙ**, обхватив кистями колени и держа голову прямо;
* – на селезенку благоприятно воздействует выдох со звукосочетанием **ХУ**;
* – для лечения онкологического заболевания (любой этимологии) произносят звукосочетание **ХЭ** (при этом следует положить обе ладони на больной орган: левая ладонь прижимается к телу, а правая ладонь кладется сверху на левую).

Согласно воззрениям древневосточной медицины, сердце и тонкий кишечник являются энергетически взаимосвязанными органами (так же, как толстый кишечник и легкие; глаза, уши, нос и горло; голова и позвоночник; печень и глаза…). Именно поэтому лекари Востока утверждают, что такие “смежные” органы и системы можно “настраивать” (лечить) одними и теми же звуками.

 Пойте и будьте здоровы!