

## **«Вокалотерапия как инструмент здоровьесберегающей образовательной технологии на уроках музыки»**

*(Из опыта работы Черноморец Т.П., учителя музыки АОУ СОШ №4)*

При рациональной организации, уроки музыки способствуют снятию нервно - психических перегрузок, восстановлению положительного эмоционально - энергетического тонуса учащихся. Поэтому педагог должен стараться творчески подходить к планированию урока и его проведению. На уроке применять и чередовать различные виды учебной деятельности. Такой подход к ведению урока способствует концентрации внимания, развитию познавательного интереса у учащихся к предмету и сохранению здоровья.

Голос - это уникальный музыкальный «инструмент», данный человеку самой Природой. Голос человека вибрирует всегда, когда он звучит (при разговоре, пении, шепоте). Свойства голоса выражать чувства и эмоции наилучшим образом проявляются в искусстве пения. Петь в любом случае полезно, даже если нет ни слуха, ни голоса. Научившись выражать свое состояние голосом, человек получает эффективнейшее средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения.

**Вокалотерапия** - это лечение пением. После занятий вокалотерапией дыхание становится более экономным от этого напрямую зависит работоспособность ребенка. Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает более качественное функционирование сердечно-сосудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, за счет которых происходит массаж внутренних органов.

Пение обычных песен используется не только как один из наиболее любимых видов деятельности детей, но и как средство оздоровления. Занятия вокалом укрепляют и оздоравливают организм детей. По мнению врачей, вокализация является лучшей формой оздоровления органов дыхания, развития артикуляционного аппарата, формирования правильной осанки.

Знание преподавателем возрастных особенностей развития детского голоса способствует правильному формированию вокальных навыков, несоблюдение же их ведёт к нарушению и даже заболеваниям голосового аппарата. О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания.

Использую на своих занятиях пропевание гласных звуков:

А – снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

И – лечит глаза, уши, тонкий кишечник, стимулирует сердечную деятельность, “протирает” нос;

О – оживляет деятельность поджелудочной железы, способствует устранению проблем с сердцем;

У – улучшает дыхание, стимулирует и гармонизирует работу почек, мочевого пузыря, предстательной железы (у мужчин), матки и яичников (у женщин);

Ы – лечит уши, улучшает дыхание;

Э – улучшает работу головного мозга.

**ЗВУКОСОЧЕТАНИЯ:**

ОМ – снижает кровяное давление;

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.

Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных согласных звуков:

В, Н, М – улучшают работу головного мозга;

К, Щ – лечат уши;

Х – освобождает организм от отработанных веществ и негативной энергии, улучшает дыхание;

Ч – улучшает дыхание;

С – лечит кишечник, сердце, легкие;

М – лечит сердечные заболевания;

Ш – лечит печень.

### **Вокалотерапевтические упражнения**

**Песенки - распевки.** Приветствие. С них начинаются все уроки. Несложные добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на уроке, подготавливают голос к пению. («Вышла курочка гулять», «По дороге Петя шёл», «Скок, скок, поскок»).

Перед вокалотерапевтическими упражнениями хорошо выполнять дыхательные упражнения, которые способствуют не только нормальному развитию голоса, но и служат охране голоса от заболеваний и направлены на формирование правильного дыхания.

Упражнение «**Хомячок**». Пошмыгать носом с закрытым ртом.

Упражнение «**Собачке жарко**». Часто подышать носом с высунутым языком.

Упражнение «**Воротики**», или «**Паровозик**». Глубокий вдох через нос - «воротики» открылись, воображаемый паровозик может в них въехать. Задержка дыхания и мягкий длинный выдох на звук «Ф» - закрыли «воротики». Учитель считает: «Едет паровозик с вагончиками». Для наглядности дети во время упражнения могут помогать себе руками: раскрывать их на вдохе и закрывать на выдохе - открывать и закрывать «воротики».

Упражнение «**Воздушный шарик**». Резкий выдох - живот втянули. Затем расслабить или «отпустить» мышцы живота. При вдохе живот естественно «выталкивается» вперед, как шарик.

Когда ребята становятся постарше, можно вводить постепенно упражнения дыхательной гимнастики по А. Н. Стрельниковой.

Речевые упражнения. Основная цель - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции. Артикуляционная гимнастика - способствует тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве. В результате повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

Артикуляционная гимнастика «**Приключение язычка**».

Проснулся однажды язычок, а вокруг темно и страшно (рот закрыт, губы сомкнуты).

- В одну щечку постучал, в другую - («проткнуть» языком щеку, одну, другую), не открывается. «Толкну-ка я по сильнее!» - подумал язычок и стал толкать сначала одну щечку, а потом и другую (повторить то, что было в предыдущих фразах).

- Решил тогда язычок поискать выход в другом месте и ткнул сначала верхнюю, а затем нижнюю губу («проткнуть» языком верхнюю губу, нижнюю губу).

- В это время ротик зевнул и открылся (зевнуть).

- Язычок увидел выход и направился к нему, но зубки не пропустили его, а стали тихонько покусывать (покусать кончик языка).

- «Что вы делаете? Почему вы меня кусаете?!» - возмутился язычок. А зубки ответили: «Мы сегодня еще ничего не жевали». И стали жевать язычок сначала с одной стороны (пожевать язык боковыми зубами), а потом и с другой (пожевать язык с другой стороны).

- Язычок спрятался за зубками. А зубки не унимались и продолжали жевать. Они пожевали немного нижнюю губу (покусать нижнюю губу по всей длине), а затем верхнюю (а потом верхнюю).

- Зубки не унимались. Они попытались откусить кусочек щеки (закусить изнутри щеку боковыми зубами).

- Язычок смотрел на зубки и думал: «Почему они такие сердитые! Может от того, что сегодня еще никто не сделал им ничего приятного?!» Язычок принялся мыть сначала верхние, а потом нижние зубки (провести языком между губами и верхними зубами, как бы очищая их), а потом нижние зубки.

-2-

- Зубки посмотрелись в зеркальце и промолвили: «Ах, какая чистота! Ах, какая красота!» Спасибо тебе, язычок. Мы больше не станем тебя кусать» (обнажить зубы, растянув губы в улыбке).

Упражнение «**Поющий динозавр**». Этот динозавр не обычный, он волшебный. У него туловище, шея, лапы и даже хвост поют. Учитель проводит по контурам «динозавра» рукой и весь класс тянет гласные звуки «А», «О», «У», «Э», «И». Добавляем **Ми-Мэ-Ма-Мо-Му**. Это упражнение направлено на развитие дыхания, снятие нервного напряжения, раскрепощения ребенка, развития певческого диапазона.

Упражнение «**Самолет**». Учащиеся разводят руки в стороны, изображая крылья самолета и поют на свободной высоте звук «У-у-у-у-у». Если самолет «летит» вниз выполняем глиссандо вниз, если самолет «полетел» вверх выполняем глиссандо вверх. Это упражнение способствует увеличению продолжительности выдоха, развивает силу и гибкость голоса, развивает грудной резонатор.

**На уроках музыки** постановкой голоса специально заниматься не следует, да и некогда. Голос, которым поют наши учащиеся, должен литься свободно, без напряжения и крика, быть естественным и выразительным.