**Вокалотерапия, как средство укрепления голосового аппарата дошкольника, развитие коммуникативно-личностных качеств и его творческих способностей.**

Вокалотерапия, как составная часть музыкотерапии способна воздействовать, регулировать психоэмоциональное состояние дошкольника, развивать голосовой артикуляционный аппарат, укреплять лёгкие ребёнка. Вокалотерапия представляет собой оздоровительные процесс, в котором ведущим видом музыкальной деятельности является пение. Через активное пение закрепляется интерес к музыке, развиваются музыкальные способности. В процессе пения дети обучаются музыкальному языку, познают жанровую основу песни, у них появляется способность чувствовать тембровые, звуковысотные и ритмические изменения.

Вокалотерапия, фонопедические упражнения– одно из эффективных средств здоровьесберегающей технологии.

Система вокалотерапии, включающая в себя работу мышц и голоса - хороший путь к хорошему здоровью без применения лекарств.

Звук **«А-А-А»** - стимулирует работу легких, трахеи, гортани, оздоравливает руки и ноги, насыщает организм кислородом.

Звук **«И-И-И»**- активизирует деятельность щитовидной железы, полезен при заболеваниях ангиной, активно воздействует на мозг, глаза, нос, уши.

Звук **« У-У-У»-** усиливает функцию дыхательных центров мозга и центра речи, устраняет мышечную слабость, вялость, заболевания органов слуха, оказывает положительное воздействие на область живота.

Звук **«Э-Э-Э»** укрепляет сердечную систему;

Звук **« М-М-М»** - с закрытым ртом снимает психическую утомляемость, улучшает память и сообразительность.

Звук «**Ю-Ю-Ю»** при болезнях почек, мочевого пузыря, костей;

Звук **«Я-Я-Я»**оказывает обезболивающий эффект.

Звук **«О-О-О»**оказывает оздоровительный эффект;

Использую такие пропевания в музыкальной образовательной деятельности, как сигнал перед изменением вида деятельности, это способствует сосредоточенности внимания.

В своей работе с детьми я также использую фонопедические упражнения

В. Емельянова, в которые входят голосовые игры.

Русский физиолог М. Сеченов подчеркивал также интенсивную звукоподражательность свойственную ребёнку: «Звук или ряд звуков служит для ребёнка меркой, к которой он подлаживает свои собственные звуки…». Опираясь на этот факт, можно широко вводить в практику мелодекламации и ритмодекламации. Это форма музыкальной деятельности представляет собой синтез поэзии, музыки и движения, помогающий дошкольнику лучше почувствовать красоту поэтического слова, музыкального материала, а так же реализовать себя через пластику движений. Охрана детского голоса предусматривает правильно поставленное обучение пению. Важно учитывать певческий диапазон, в котором поёт ребёнок, не допускать крикливого исполнения, пения в холодную погоду на улице и т. д. Различные эмоции во время пения напрямую воздействую на дыхательную функцию дошкольника. Например, радость сопровождается дыханием в 17 вдохов в минуту, активная грусть -20 вдохов в минуту, страх-60 вдохов, гнев-40 вдохов. Учитывая факт можно осуществлять подбор музыкального материала индивидуально для детей каждой группы, в соответствии с эмоциональным состоянием каждого дошкольника. Моделируя ритм дыхания через музыкальную фразу, тем самым мы модулируем эмоциональное состояние ребёнка. Прямое воздействие музыки способно восстанавливать иммунобиологические процессы в организме ребёнка. Таким образом, если у ребёнка снижен эмоциональный тонус, он находится в стрессовом состоянии, то непременно у него снижается иммунитет и ребёнок чаще болеет. Очень важно изучать музыкальные предпочтения детей, так как у каждого ребёнка есть любимая музыка, вызывающие у детей позитивные, радостные эмоции. По существу каждый музыкальный руководитель в некоторой степени занимается вокалотерапией, изменяя при помощи музыкального материала настроение и мироощущение своих воспитанников. Главная задача вокалотерапии в том, чтобы научить ребёнка чувствовать, развивать его эмоциональную компетентность, его умение через звуки познавать окружающий мир, показать ребёнку, что каждое его переживание, будь то радость или грусть, можно и нужно выражать в пении, песенных импровизациях. Хорошо развивают и укрепляют их здоровье творческие задания:

**Песенки- попевки:** «Песенка –приветствие»(это может быть любая мелодекламация, настраивающая детей на позитивный лад). «Своё имя я люблю, вам сейчас его спою…», «Как тебя зовут?», «Мамочка тебязовёт, ласково тебе поёт…» и др. (Обращать внимание на то, что все имена у детей можно легко спеть потому, что каждое имя красиво по-своему.) «Ты и я, мы с тобой друзья!»; «Подружись, подружись, вместе с другом покружись» и другие. (Все песенные импровизации такого рода развивают в детях коммуникативные качества личности, чувства товарищества, сплочённости и коллективизма.) «Папа, мама я – дружная семья!», «Мамочка моя, я люблютебя» и другие. (Развивают в детях любовь к своей семье, близким, родным.)

**Попевки –загадки:**«Деревянные дворцы, кто же в них живёт?» (*скворцы*)

« С этажа на этаж плавно едет домик наш?» *(лифт*) и др.

**Закончи мою песенку:** «От плохого настроения, превосходно лечит… пенье!», «Раз, два, три, четыре, пять - будем с вами танцевать» и др.

В результате снижается и устраняется эмоциональная скованность и напряжение, развивается интерес к творчеству.

Таким образом, с помощью вокалотерапии дети легко устанавливают дружескую связь с другими детьми, что так же даёт определённый, терапевтический эффект.

**Дыхательная вокалотерапия**- это тренинг дыхательной функции детского организма.

**Упражнения для развития певческого дыхания:** «Надуваем шарики», «Понюхаем цветок», «Приятный запах» и др.

**Упражнения на воспроизведения ритма:** «Повтори ритм», «Услышать музыку в стуках», «Собери горошки в ладошки», «Ритмическое лото» и др.Данные упражнения хорошо развивают не только чувства ритма, но и произвольное внимание, координацию движений.

**Пение с воспроизведением звука с закрытым ртом** так же полезно. Здесь важно почувствовать волны вибрации в области горла и груди. Это упражнение снимает мышечные зажимы на уровне горла и шеи. В практике йогов она считается ответственной за эмоциональное состояния организма. Голос – своеобразный индикатор состояния человека.

**Песни, дающие установку на позитив и правильное поведение**: «Улыбка», В. Шаинского, «Будьте добры» А. Флярковского, «Не дразните собак « Е. Птичкина, «Доброта» И. Лученка, «Настоящий друг» Б. Савельева и др.

**Упражнения – установки:** «Мы дружные ребята, скажите это всем», «Будем с вами мы стараться, будем сортом заниматься!», Я умею петь красиво, и красиво буду петь!», « Я хороший, ты- хороший я твой друг и ты мой друг!», «Ах, как весело, всем сегодня весело!» и др.( Данные установки повышают уровень самооценки ребёнка, повышает его оптимизм, поддерживает стремление преодолеть трудности , бороться с комплексами, даже повысить настроение и т. д.) Музыка колыбельных песен действует на детей успокаивающе, ориентирует детей на расслабление, умиротворение.

Из опыта работы выявлено, что вокалотерапия в состоянии помочь сбалансировать психоэмоциональное состояние и поведение ребёнка. Мажорные мелодии помогают уменьшить у детей чувство тревоги неуверенности. Народная и детская музыка даёт ощущение безопасности. Чтобы результат был более продуктивным, следует привлекать родителей и педагогов в процесс занятий. Рекомендуется родителям вместе с детьми петь детские, а не взрослые песни, слушать дома аудио записи, смотреть музыкальные мультфильмы, видеоклипы, театр, посещать культурные мероприятия Школы искусств, Дома творчества и т. д.

**Рекомендации начинающим педагогам.**

Музыкальному руководителю следует помнить о том, что у детей дошкольного возраста голосовой аппарат только начинает формироваться. Голос ребёнка-дошкольника очень несильный, дыхание слабое, поверхностное, голосовые складки смыкаются неплотно. Педагог при работе с детьми обязательно должен относиться к детскому голосу осторожно и бережно.

Прежде всего, необходим продуманный песенный репертуар. Основными требованиями к нему являются:

- художественная ценность;

- доступность текста и мелодии;

- соответствие мелодии возрастному диапазону: ре первой октавы - ля первой октавы (3-4 года), до первой октавы - до второй октавы (6 -7 лет);

- соответствие интересам ребёнка.

Развивать певческие навыки у дошкольников нужно постоянно и планомерно, от простого к более сложному. Работа по развитию вокально-хоровых навыков проводится с помощью упражнений, которые используются на каждом занятии.

Большое внимание необходимо уделять распеванию. Песенки-попевки - прекрасный материал для развития певческих навыков детей, способствующий развитию слуха и голоса, выработке чистого интонирования и лёгкого звучания голоса, расширению его диапазона.

**Певческая установка** - это положение корпуса перед началом пения. Чтобы голос звучал свободно, необходимо сесть или встать прямо, ноги поставить ровно. Дети часто забывают о правильной осанке - можно напомнить им о правильном положении корпуса с помощью следующих упражнений:

Сидит дед,

Быть такими не хотим,

Очень ровно мы сидим.

Овладеть певческим дыханием детям помогают дыхательные упражнения без звука и со звуком. Следует помнить о том, что на одном занятии можно давать не более двух упражнений на развитие дыхания.

Работа над правильным звукообразованием строится на развитии слуховых ощущений и умении использовать резонаторы. В этом педагогу помогут следующие игры:

- пение с приставленной к уху ладонью;

- пропевание гласных А-Э-И-О-У;

- пение с закрытым ртом и др.

Для правильного формирования гласных хорошо использовать песенки-попевки на двух-трёх звуках - акцент в них делается на правильное положение рта при пропевании гласных звуков.

Главная задача педагога при работе над звуковедением - добиваться кантиленного пения. Эффективным методом в этой кропотливой работе является разучивание попевок а capella. Кроме того, нужно пресекать громкое крикливое пение, приучать детей слышать себя и других.

Начиная работу над точностью интонирования, необходимо дать детям понятие о высоте звука. Лучшим пособием для этого является «Музыкальный букварь» Н. А. Ветлугиной (М., 1989) . Неоценимую помощь педагогу может оказать следующий материал:

- дидактические пособия с движущимися деталями, которые показывают высоту звука, например, «Музыкальная лесенка с матрёшкой»;

- картинки, основанные на ассоциациях;

- различные наглядные пособия.

Эффективным методом в работе над интонированием является показ направления движения мелодии рукой, указкой на рисунке или на схеме.

Чистота интонирования во многом зависит от ощущения детьми лада и умения опираться на устойчивые звуки. Первоначально надо научить ребёнка ощущать тонику и находить её самостоятельно. В этом помогают упражнения на развитие ладового чувства:

- распевки, построенные на тоническом трезвучии;

- попевки, в которых каждая фраза заканчивается на тонике.

Здесь важно: умение открывать рот при пении, правильное положение губ, освобождение от зажатости, от напряжения нижней челюсти, свободное расположение языка во рту - всё это влияет на качество исполнения.

Можно использовать в работе:

- проговаривание и пропевание скороговорок в разном темпе.

Фонопедический метод развития голосанаправлен на укрепление гортани и расширение звукового диапазона голоса.

**Фонопедические игры** – это выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. На первых порах для детей это забава, но позднее – более серьезная работа. Эти упражнения не только развивают певческий голос (укрепляют горло, снимают зажатость голосового аппарата), но и способствуют его охране, укрепляют здоровье ребенка.

**Дыхательные упражнения**

Исходное положение – «тело на колок»: ноги на ширине плеч плечи назад – опора на воображаемый стержень вдоль позвоночника. вдох  плечи вперед-вниз  полный выдох 

Детям сложно объяснить, что такое диафрагма, где она находится и как дышать животом. Поэтому данное упражнение будет очень полезно:

вдох живот назад  живот вперед Полный выдох

**Дыхательные упражнения по системе А. Стрельниковой**

***1. «Обнимем плечи»:***выдох ртом + разводим руки. одновременно вдох носом + сводим руки перед грудью слегка наклониться вперед, руки развести в стороны Повторение – 4 – 8 раз.

***2. «Насос»:*** выдох ртом. одновременно вдох носом + наклон вперед полный выдох Повторение 4 – 8 раз.

***3. «Кошка»:*** выполнение упражнения в другую сторону. поворот прямо + выдох ртом  одновременно вдох носом + поворот + полуприсед + хватательное движение руками полный выдох Повторение 4 – 8 раз.

**Дыхательные упражнения на увеличение объема вдоха и продолжительности выдоха**

*В данных упражнениях каждое предложение проговаривается на одном дыхании*

***1. «Колосья»***

Ветер качает колосья.

Ветер качает золотистые колосья.

Ветер тихо качает золотистые колосья.

Легкий ветер тихо качает золотистые колосья.

Легкий ветер тихо качает золотистые колосья пшеницы.

***2. «Птичий двор»***

Приехали отдыхать в деревню, вышли во двор. О, кого тут только нет: и утки, и гуси, и теленок, и куры, и цыплята, и петух, и кролики, и голуби, и кот тоже здесь! Всех хочется позвать, разглядеть, приласкать.

На активном выдохе зовем всех подряд: уть-уть; тега-тега; тель-тель; тип-тип; цып-цып; петь-петь; трусь-трусь; гуль-гуль; кис-кис!

***3. «Комарик»***: прихлопнуть комара руки постепенно сводятся  на выдохе (у каждого перед носом жужжит комар) «з-з-з» руки в стороны

**Упражнения по методу В. Емельянова**

***Приемы звукоизвлечения:***

Штро-бас – шумовой регистр – скрип, шорох;

Шепотной звук – шипение гортанью;

Лабиовибрант – имитация звука «р» вибрацией губ

Фонация гласного «у» с продуванием воздуха через вытянутые трубочкой сомкнутые губы.

Придыхательный согласный «г» в грудном или фальцетном регистре

***Упражнения на развитие речевого (певческого) диапазона***

1. Покричать, как чайки; повыть, как вьюга.

3. Игра «А-у!»

3. «От шепота до крика»

Раз, два – шепот; три, четыре - тихий голос; пять, шесть – средний голос; семь, восемь – громкий голос; девять – очень громко; десять – крикнуть

***Артикуляционные упражнения***

1. – От чего ты плачешь, глупый ты Медведь?

- Как же мне, Медведю, не плакать, не реветь?

Бедный я, несчастный сирота, я на свет родился без хвоста.

Только плакать и реветь я могу: э-о-у, э-о-у!

*Звуки э-о-у произносятся на штро-басе – грудном хрипе-вибрации с хорошо открытым ртом*

2. «Страшная сказка»

Протяжно произносить звуки «у – о – а – э – ы – и» в грудном или фальцетном регистре

***Фонопедические упражнения***

***1. «Колосья»***

По весне вспахал старик землю плугом – движение кулаком вперед со звуком «у».Повторить 3 – 4 раза, постепенно увеличивая длину выдоха

Посеял пшеницу - «разбрасывают» зерна, произнося короткие звуки «п»

Солнце светит – звонкие певучие звуки «а» в верхнем регистре

Пшеница растет – медленно поднимают руки вверх, произнося «ш»

Ветер прилетает и качает пшеницу – глиссандо на звуке «у» вверх-вниз, показывая

рукой высоту звука

***2. «У кого что внутри»:*** У одуванчиков белых – взлеталка – легкий выдох

У мотоцикла – рычалка – произносят «тррр – тррр», сопровождая крутящими движениями кулаков

У часов – спешилка – ритмично произносят «тик» - как можно выше, «так» - как можно ниже

У девчонок – смешилка – произносят слог «ха» в фальцетном регистре

У каблучков – стучалка – подвижно цокают языком

У ветра – задувалка – глиссандо на звуке «у», показывая направление движения звука рукой

У ежика пыхтелка – шепотом произносят слог «пых», выполняя хватательные движения

А у солнышка – светилка – на долгом выдохе пропевают любой звук

***Чистоговорки***

**1.«Н – Н'»**

Ина-ина-ина – здесь растет малина – Ударяют кулаками по коленям

Ине-ине-ине – подойди к малине – «Проходят» пальцами по бедрам

Ину-ину-ину – сорвем ягоду малину – Сжимают и разжимают пальцы

**2. «Ц»**

Ица-ица-ица – прилетела к нам синица – ритмичные взмахи кистями

Цы-цы-цы – у нее в гнезде птенцы – сжимают и разжимают пальцы

Цу-цу-цу – всем дали по яйцу – стучат кулаками друг о друга

Вец-вец-вец – хорошо поет певец – хлопают в ладоши

**3. «Л – Л'»**

Ул-ул-ул – ветер с моря дул – сжимают и разжимают пальцы

Ли-ли-ли – на причал пришли - «проходят» пальцами по бедрам

Лю-лю-лю – лодку я куплю - стучат кулаками по коленям

Лу-лу-лу – я по морю поплыву – хлопают ладонями по коленям

Бли-бли-бли – ходят в море корабли – волнообразные движения руками

Ла-ла-ла – лодка тоже поплыла – соединить ладони вместе и покачивать ими в стороны

**4. «Д - Д'»**

Од-од-од – мы вскопали огород – скользящие движения ладонями

Де-де-де – где ты, солнце, где? – поднимать и опускать плечи

Ода-ода-ода – стоит хорошая погода – хлопки

Ди-ди-ди – пусть не идут дожди – шлепки ладонями по коленям

**5. «Ш»**

Шу-шу-шу – сижу тихо, не шуршу – мягкие удары ладонями по коленям

Уши-уши-уши – приготовлю уши – потягивания за мочки ушей

Уша-уша-уша – буду сказки слушать – приставить ладонь то к одному, то к другому уху

Ша-ша-ша – очень сказка хороша – хлопки в ладоши

**6. «Р - Р'»:** Ру-ру-ру – начинаем игру - хлопки в ладоши

Ре-ре-ре – поиграем на ковре – хлопки по коленям

Ри-ри-ри – зажигай фонари – «фонарики»

Ра-ра-ра – начинается игра – «тарелочки»

**Упражнения на развитие подвижности нижней челюсти**

1. «Замок»: руки сцеплены в замок перед грудью, голова чуть наклонена вперед. Трясти руки вперед-назад при расслабленной нижней челюсти.

2. «Рыбка»

Рыбка дуется на нас, из-за щек не видно глаз.

Плотно сбитый мужичок по прозванию бычок.

2.1. Свободно опускать и поднимать нижнюю челюсть.

2.2. Двигать нижней челюстью вправо-влево, язык пассивен.

***Упражнения на активизацию звуков***

***Гласные звуки***

«А» - широко развести руки в стороны

«О» - держим шар на животе

«Ы» - потянулись: одна рука вверх, другая вниз

Согласные звуки

«Б» - энергично сжимаем кулак правой руки

«П» - сжимаем кулак левой руки

«Ф» - двигаем тяжелый предмет

«В» - задвигаем тяжелый предмет (коротко)

«Ш» - движение раскрытых ладоней вниз – кладем на раскаленную сковороду кусок мяса

«Ж» - движение ладоней вверх – взлетел жук