

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

«Здоровьесберегающие технологии на занятиях по вокалу»
Методическая разработка

Разработала:
Толмачева Надежда Николаевна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Бийск
2022

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»



«Здоровьесберегающие технологии на занятиях по вокалу»
Методическая разработка

Разработала:
Толмачева Надежда Николаевна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Бийск
2022

Содержание:

1. Пояснительная записка	3
2. Реализация здоровьесберегающих технологий на занятиях по вокалу.....	4
3. Принципы здоровьесбережения.....	4
4. Подготовка к работе.....	5
5. Дыхание. Дыхательная гимнастика.....	6
6. Артикуляция. Артикуляционная гимнастика.....	8
7. Вокальная фонопедия.....	11
8. Результативность проводимой работы. Творческие достижения.....	14
9. Список литературы.....	16

Пояснительная записка

XXI век – век высоких скоростей, нанотехнологий, глубоких социально-политических, идеологических и духовных изменений в жизни нашей страны – предъявляет высокие требования к здоровью человека. Для решения важнейших задач, стоящих перед обществом необходимо здоровое поколение нации, физически и нравственно развитые дети. Очень важно в системе образования в целом, а также и в дополнительном образовании создавать максимально возможные условия для сохранения, укрепления и воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни.

Поэтому одна из важных задач дополнительного образования - внедрять здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс. В этой связи в современных учреждениях дополнительного образования такая уникальная возможность реализации здоровьесберегающих технологий представляется на занятиях по вокалу. Ведь сам процесс пения – это и есть оздоровление, если можно так сказать, «здоровьесберегающая технология».

Цель: Теоретическое обоснование здоровьесберегающих технологий, которые могут быть реализованы на занятиях в вокальном ансамбле.

Задачи:

- создать условия для сохранения здоровья обучающихся;
- разработать меры по здоровьесбережению;
- внедрить здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс;
- создать комплекс условий, максимально обеспечивающих непрерывное, разностороннее и последовательное развитие обучающихся с учетом их индивидуальных способностей

Представленные материалы могут быть использованы педагогами общеобразовательных школ, учреждений дополнительного образования для развития певческих навыков детей через здоровьесберегающие технологии.

Пение – это род музыки, где в качестве живого музыкального инструмента выступает голосовой аппарат человека, а точнее - всё его тело. Поэтому так важно состояние здоровья поющего. 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 свод определенных правил – гигиену голоса. Хочешь хорошо петь – заботься о своем физическом и душевном здоровье.

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 музыке 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».

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). Поэтому работа со звуком (его силой, долготой, высотой), голосом, 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.

В России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения ещё в 2003 году. Музыкотерапия в мире становится признанной наукой. При Российской Академии Музыки им. Гнесиных создано отделение музыкальной реабилитации. В ряде западных ВУЗов готовят профессиональных докторов, врачующих музыкой.

Педагогам – музыкантам тоже нужно идти в ногу с актуальными тенденциями в науке и создавать максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития физического здоровья всех участников образовательного процесса. Поэтому в работе с детьми просто необходимо применять здоровьесберегающие технологии.

Реализация здоровьесберегающих технологий на занятиях по вокалу

Содержание дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по вокалу должно учитывать психологические особенности детей школьного возраста (неустойчивость внимания, необходимость в частой смене эмоциональных состояний, быстрая утомляемость, эмоциональная отзывчивость, стремление к сопереживанию в процессе восприятия музыки, недостаточная вокально-слуховая координация и др.), которые требуют разнообразия форм и видов музыкальной деятельности, частого переключения внимания детей, быстрой смены заданий, включения заданий, связанных с движением, органичного сочетания различных видов и форм работы на занятиях.

Здоровьесберегающие технологии должны реализовываться на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым обучающиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности обучающегося, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Принципы здоровьесбережения

Проблемы сохранения здоровья детей стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у обучающихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.

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».

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья педагога и обучающихся. Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов: «Не навреди!» - все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью обучающихся и педагогов.

Здоровьесберегающих технологий, применяемых на занятиях по вокалу, существует довольно много. Рассмотрим некоторые из них.

1. Подготовка к работе – создание эмоционального настроения, и введение аппарата в работу с постепенной нагрузкой (звуковой динамический диапазон, тембр и фонация на одном звуке).

Прежде чем начинать занятия пением, необходимо снять внутреннее напряжение, ощутить психологическую и физическую раскованность. Для этого существуют специальные разминки.

2. Дыхание. Дыхательная гимнастика – тренируется дыхательная мускулатура, улучшается дренаж бронхов, увеличивается ёмкость лёгких. Умение управлять дыханием способствует умению управлять своим организмом. Медленный вдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, лечит от заикания, кашля, помогает в лечении бронхиальной астмы, снимает усталость и переутомление. Стоит сказать и о том, что в период пандемии, в комплекс дыхательной гимнастики были введены специальные упражнения для профилактики болезней лёгких.

3. Артикуляция. Упражнения для развития артикуляционного аппарата и дикции – артикуляционная разминка, скороговорки, речевые упражнения – это комплекс специально подобранных упражнений, направленных на исправление недостатков произношения и имеющих большое значение для формирования правильного звукопроизношения и коррекции неправильно произносимых звуков. Достаточно часто врачи-логопеды рекомендуют вокальные занятия как составную часть комплексной логопедической терапии.

4. Вокальная фонопедия - воспитание навыков правильного голосообразования, постепенной активизации мышечного аппарата гортани при минимальной нагрузке. Каждый человек должен пользоваться естественным, именно ему свойственным голосом. Найти естественное звучание голоса и научить пользоваться им – основная задача фонопедического метода развития голоса на занятиях по вокалу.

5. Улыбкотерапия - огромную роль в позитивной ориентации личности во время пения играет манера звукоизвлечения: звук посылается в пространство, губы растягиваются в улыбке.

Звук, извлекающийся на улыбке, становится светлым, чистым и свободным. В результате постоянной тренировки улыбки, качества звука переходят и на личность человека. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и поющие уже с улыбкой смотрят на мир и на других людей.

Упражнения для реализации вышеперечисленных здоровьесберегающих технологий:

1. Подготовка к работе. Упражнения для снятия напряженности в горле:

«Лошадка». Поцокать языком громко и быстро 10-30 сек.

«Ворона». Произносите «Ка-аа-аа-ар». Посмотрите при этом в зеркало. Постарайтесь как можно выше поднять мягкое нёбо и маленький язычок. Повторите 6-8 раз

«Колечко». Напряженно скользя кончиком языка по нёбу, постарайтесь дотянуться до маленького язычка. Делайте это с закрытым ртом несколько раз.

«Лев». Дотянитесь языком до подбородка. Повторите несколько раз.

«Зевота». Вызывайте несколько раз подряд зевоту искусственно. Зевайте с закрытым ртом, как бы скрывая от окружающих.

«Трубочка». Вытяните губы трубочкой. Вращайте ими по часовой стрелке и против часовой стрелки.

«Смех». Во время смеха положите ладонь на горло, почувствуйте, как напряжены мышцы. Произносите: «Ха-ха-ха!»

О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания. Если рассматривать лечебные звуки и звуко сочетания с позиции не столько в плане их произнесения, сколько в плане их «пропевания» то, с учетом открытий в современной науке, рекомендации будут следующими:

Гласные звуки:

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

Э- улучшает работу головного мозга;

И- лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, «прочищает» нос;

О- оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

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

Ы- лечит уши, улучшает дыхание.

Звуко сочетания:

ОМ – снижает кровяное давление;

АЙ, ПА – снижают боли в сердце;

УХ, ОХ, АХ – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных согласных звуков (лучше их пропевать):

В, Н, М – улучшает работу головного мозга;

С – лечит кишечник, сердце, легкие;

Ш – лечит печень;

Ч – улучшает дыхание;

К, Ц – лечат уши;

М – лечит сердечные заболевания.

Для детей среднего и младшего школьного возраста можно использовать музыкально-ритмические упражнения, движения, мимику и жесты, которые являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний.

1. Игра «Ритмическое эхо» - педагог дает ритмический рисунок, который все дети, хлопая в ладоши или играя на ударных инструментах, должны повторить.

2. Ритмизация собственных имен и фамилий, используя хлопки и голос.

3. Коллективная импровизация ритма (исполнение различных ритмических рисунков).

Логоритмическая гимнастика сочетает в себе движения, речь и музыку:

1. Жученька озорник

Черный ус крутить привык – ж-ж-ж-ж («летают», изображая жуков. Читают стихотворение, меняя высоту голоса - маленькие и большие жуки)

2. Тут как тут хевронья муха

Зазвенела возле уха – з-з-з-з («летают», изображая мух. Читают стихотворение, меняя высоту голоса - маленькие и большие жуки)

3. Ехали медведи на велосипеде (низким голосом)

А за ними кот – задом-наперед (средним голосом)

А за ним комарики – на воздушном шарике (высоким голосом, имитируя все движения)

4. Я большая черепаха Я кусаю всех от страха.

Кусь, кусь, кусь, кусь –

Никого я не боюсь.

Кусь, кусь, кусь, кусь –

Всему свету улыбнусь

(Читают стихотворение, стоя друг за другом и делают массаж спины щипательными движениями впереди стоящему. Улыбаются, затем разворачиваются в противоположную сторону и повторяют стихотворение, делая массаж другому соседу).

5. Вот здоровья в чем секрет:

Всем друзьям - физкульт-привет!

(на прыжке поднять руки вверх)

Все эти упражнения можно использовать как в начале занятия, так и для снятия напряжения после долгого сидения.

Вывод: После такого короткого активного отдыха повышается внимание детей, а восприятие учебного материала улучшается. При выполнении этих упражнений задействованы все группы мышц, как шейного отдела, плечевого пояса, так и мышцы спины и ног; некоторые упражнения направлены на укрепление мышц брюшного пресса. «Двигательные» стихи и песенки направлены на то, чтобы дети не только радовались движениям, но и получали пользу для позвоночника и всех мышц своего тела, снижая нервное и мышечное напряжение.

2. Дыхание. Дыхательная гимнастика.

Помимо профилактической (дыхательная зарядка) роли в вокальной деятельности, правильное дыхание выполняет еще и терапевтическую (коррекционную) задачу. Усиленная, упорядоченная деятельность дыхания, улучшая обмен веществ, вызывая здоровый и спокойный сон, оказывает всем этим укрепляющее влияние на всю физическую и духовную жизнь человека. Профессор Кофлер в своём труде утверждал: «В актах дыхания и

выдыхания природа дала нам гораздо большие средства для обновления и оздоровления организма, чем их могут дать лечебные средства всех аптек вместе».

Лондонские доктора Л. Броун и Э. Бенке, подробно говоря о дыхании, утверждают: «Неправильность дыхания в девяти случаях из десяти служит причиной нервных, горловых, лёгочных заболеваний».

Доктор Нимейер в своей книге «Лёгкие» указывает на задержания дыхания после глубокого вдоха как лучшее средство для сохранения в здоровом состоянии лёгких, органов пищеварения, крови и нервов.

Искусство пения – это, прежде всего правильное дыхание, которое и является одним из важнейших факторов долгой и здоровой жизни. Добиться правильного дыхания можно только путём выполнения ряда дыхательных упражнений.

Дыхательная гимнастика.

1. Занятия нужно начинать с постановки правильного косто-абдоминольного дыхания.

Упражнение, предложенное Е.В. Лавровой – «дутьё в губную гармошку». Вдох через гармошку, при этом выпячивая живот вперёд, затем выдохнуть, подтягивая диафрагму и втягивая при этом живот к спине. Дуть надо медленно, начинать с 30 секунд.

2. Для координации работы всего дыхательного аппарата важны упражнения с глубоким вдохом. Вдоха воздуха через нос бывает недостаточным, поэтому певец должен дышать и через рот тоже

а) Вдох через нос – живот вперёд, выдох через рот, сквозь сомкнутые губы, пауза на счёт 1-2.

б) Вдох через рот, задержка на несколько секунд, выдох сквозь сомкнутые губы.

3. Умение задерживать дыхание способствует полной вентиляции лёгких. Не следует задерживать дольше, чем на 3-5 секунд.

а) Вдох через нос, задержать воздух на несколько секунд, привести губы в положение «улыбки» и выдыхать очень медленно, чтобы слышно было «С». Выдыхать медленно.

б) Вдохнуть через нос, задержать дыхание, выдох на «В».

4. Упражнение:

а) Сделать вдох (живот вперёд), задержать дыхание под счёт 1-2 и затем сделать выдох (живот подтянуть).

б) Также как упражнение А только выдох на звук «ССС» долго.

Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно. Он успокаивает и способствует концентрации внимания.

Так же известна дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, изначально созданная для восстановления певческого голоса, но оказавшейся невероятно полезной буквально всем. Делая её, люди избавлялись от стенокардии, астмы, гастритов, варикозного расширения вен, не говоря о фарингите и насморке. 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.

1. Упражнение «Обними плечи» (Вдох на сжатии грудной клетки).

Исходное положение: встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно друг другу, а не крест-накрест. Руки должны двигаться параллельно, их положение в течение всего упражнения менять нельзя.

2. Упражнение «Насос». Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена (смотрит вниз, в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхайте пол»). Слегка приподнитесь, но не выпрямляйтесь полностью – в этот момент абсолютно пассивно уходит через нос или рот.

Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем, выдыхая, слегка выпрямитесь, выпуская воздух через рот или нос. «Шину накачивайте» легко и просто в ритме строевого шага.

3. Упражнение «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»). Исходное положение: встаньте прямо. Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже них) - вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, - тоже вдох. Выдох пассивно уходит между вдохами- движениями. Итак, поклон полу, руки к коленям – вдох, затем лёгкий прогиб в пояснице – встречное движение рук со слегка откинутой головой (тоже вдох).

Тик- так, вдох с пола, вдох с потолка. Сильно в пояснице не прогибайтесь и не напрягайтесь: всё делается легко и просто, без лишних усилий.

4. Упражнение «Кошка». Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Делаем легкие, пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево с одновременным коротким шумным вдохом делаем руками легкое хватательное движение.

Носовое дыхание:

1. Погладить нос (боковые его части), от кончика к переносице – вдох. На выдохе постукивать по ноздрям.

2. Сделать вдох и выдох через правую ноздрю, закрывая её поочерёдно указательным пальцем (8-10раз).

3. Рот открыт. Сделать вдох и выдох носом (8-10раз).

4. На выдохе носом оказывать сопротивление воздуху, надавливая пальцами на крылья носа (8-10раз).

5. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно протянуть звук «мм», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

6. Закрыть нос пальцами и сосчитать до десяти, то же повторить с открытым носом.

Вывод: Упражнения оптимизируют газообмен и кровообращение; вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости, способствуют общему оздоровлению и улучшению самочувствия.

3. Артикуляция. Артикуляционная гимнастика.

Первое условие работы артикуляционного аппарата – естественность и активность. Добиваться активной естественности можно через снятие зажатий и стимуляции четкой работы различных мышц и органов. В этом помогают скороговорки, речевые упражнения, артикуляционная гимнастика и простейшие упражнения:

1. 4 раза прикусите кончик языка.

2. Высунуть язык до отказа, слегка прикусывая последовательно кончик языка и все более далеко отстоящие поверхности.

3. Покусать язык попеременно правыми и левыми боковыми зубами, как бы жуя его.

4. Сделать языком круговое движение между губами и зубами с закрытым ртом.

5. Упритесь языком в верхнюю, нижнюю губу, правую, левую щеку, пытайтесь как бы проткнуть насквозь.

6. Пощелкайте языком, изменяя форму рта.

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

8. Вывернуть нижнюю губу, придав лицу обиженное выражение.

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

10. Энергично произносите: «п-б», «т-д».

11. То же, высунув язык.

12. P0!-0!-0!-0!-0! В этом упражнении после каждого слога выполняется резкий выдох и быстрый вдох, как бы добор воздуха. Выдох происходит за счет резкого сокращения мышц пресса, как во время смеха. Этот прием называется активный выдох. Если он выполнен правильно, то добор воздуха происходит автоматически. Чем выше вы поднимаетесь, тем

глубже должен быть звук. Звук все больше и больше должен походить на стон, как будто на груди лежит тяжелая гиря, и вы поете через силу. Не закрывайте рот и не напрягайте шею.

13. РО-О'О-О'О-О'О-О'О-О'О-О'О. Во время выполнения этого упражнения после каждых двух звуков «О» делайте маленький выдох и вдох ртом. Старайтесь не прыгать с ноты на ноту, а плавно переползать, делая глиссандо. Должно возникать ощущение, как будто вы натягиваете нижнюю ноту на верхнюю. При этом более высокий звук должен отзвучивать в груди глубже предыдущего.

14. РО-О'О-О'О-О'О-О'О-О'О-О'О. В отличие от предыдущего, данное упражнение выполняется легко: перескакивая с ноты на ноту. Постепенно ускоряйте темп, но следите за тем, чтобы не тянуться за звуком, вытягивая шею и запрокидывая голову, а опускать его на грудь.

15. А-ВЕ МА-РИ-И-Я. Согретье руки дыханием, как это делают на морозе. Теперь добавьте к дыханию немного звука. Вот вы и получили ощущения, необходимые для выполнения упражнения. Следите, чтобы рот широко открывался, а продох не исчезал в течение всей фразы. Упражнение рассчитано на использование большего, чем обычно, количества воздуха. Если дыхания едва-едва хватает, значит, звук найден правильно. Чтобы облегчить себе задачу, наклонитесь вперед, положите руки на поясницу и ощутите, как туда проникает воздух. Теперь у вас образовался «спасательный круг» вокруг талии. Не спешите, расходуйте воздух экономно, - не выдыхайте много на первую ноту. Вдохи делайте носом, ритмично, быстро и резко, ощущая, как наполняется воздухом «спасательный круг». Если гласная «И» зажимается или звучит в нос, замените ее на Ы (А-ВЕ МАРЫ-Ы-Я). Когда вы научитесь правильно пропевать ее, можно будет вернуться к первоначальному звучанию. Это упражнение можно делать в пределах октавы. Следите за вибрацией грудного резонатора - она не должна пропадать на высоких нотах.

Упражнения для губ.

1. Растянуть губы в «улыбке». Видны зубы. Удержать положение под счёт.

2. Губы вытянуть вперёд, слегка округлив, «трубочкой». Удержать положение под счёт.

3. Губы в «улыбке» - вытянуть губы вперёд «трубочкой» (переключения).

4. Втянуть губы в полость рта между зубами, «выбросить» губы вперёд, со звуком «П». Все упражнения выполняются по 5 раз.

Упражнения для языка.

1. Положить широкий язык на нижнюю губу так, чтобы края языка касались углов рта. Удерживать язык под счёт до 5 раз.

2. Рот открыть, кончик языка: за верхние зубы, за нижние, в левую щеку, в правую щеку.

3. Кончиком языка провести по твёрдому нёбу от передних зубов до мягкого нёба, и наоборот.

4. «Цоканье». Присосать язык к твёрдому нёбу и с силой его оторвать.

5. Протиснуть кончик языка сквозь сомкнутые губы.

Артикуляционную гимнастику для языка можно проводить в форме сказки, для детей:

Проснулся однажды Язычок, а вокруг темно и страшно. Стал он выход искать. В одну щеку постучал, в другую – не открываются. «Толкну- ка я посильнее!» - подумал Язычок и стал толкать сначала одну щеку, а потом и другую. Выхода не было. Решил тогда Язычок поискать выход в другом месте и ткнул сначала верхнюю, а затем и нижнюю Губу. В это время ротик зевнул и открылся. Язычок увидел выход и направился к нему, но Зубки не пропустили его, а стали тихонько покусывать. «Что вы делаете? Почему вы меня кусаете?!» - возмутился Язычок. А Зубки ответили: «Мы сегодня ещё ничего не жевали». И стали жевать Язычок сначала с одной стороны, а потом и с другой. И с правой, и с левой стороны он оказался не вкусным. Язычок попытался протиснуться между зубами, но они продолжали его покусывать. А Зубки не унимались, они продолжали кусать то верхнюю, то нижнюю губу.

Нижняя губа обиделась, а верхняя улыбнулась. Язычок смотрел на Зубы и думал: «Почему они такие сердитые? Может потому, что им не сделал никто сегодня приятного?» Язычок принялся мыть сначала верхние, а потом и нижние Зубки. Зубки посмотрели в зеркальце и промолвили: «Ах, какая красота! Ах, какая чистота! Спасибо тебе, Язычок! Мы больше не будем тебя кусать».

Упражнения для мягкого нёба.

Упражнения для мягкого нёба рекомендованы лицам, у которых слышится носовой оттенок голоса.

1. Произносить «А-Э» на твёрдой атаке. При этом мягкое нёбо отодвигается назад.
2. «Зевнуть», задержать дыхание на высоте зевка.
3. Дуть на воду через трубочку.

С.Т. Никольская придаёт большое значение вибрационному массажу, который производится энергичным постукиванием пальцев по коже лица. Вибрационные раздражения подают сигналы в центральную нервную систему о работе резонаторов. Вибрационный массаж – это ещё и своего рода настройка голоса. В.П. Морозов нашёл, что «действием вибрационной связи происходит уточнение голосовой реакции». Вибрация лицевой части скелета в области носа приводит к значительному усилению высоких обертонов. Отсюда – увеличение звонкости, сочности, красоты, полётности звучания голоса.

Скороговорки.

- Купи кипу кип.
- Осип охрип, Архип осип.
- Щетина у чушки, чешуя у щучки.
- Не видно - ликвидны акции или не ликвидны.
- Налогооблагаемая благодать.
- Горький окал около колонии Макаренко.
- Саша - само совершенство, а еще самосовершенствуется!
- Это колониализм? - Нет, это не колониализм, а неоколониализм!
- Всех скороговорок не переговоришь, не перевыскроговоришь.
- На крыше у Шуры жил журавль Жура.
- Грозди рябины на солнце горят, рябит от рябины в глазах у ребят.
- Мы ели, ели ершей у ели... Их еле-еле у ели доели.
- В Кабардино-Балкарии валокордин из Болгарии.
- Еду я по выбоине, из выбоины не выеду я.
- Изподвыподверта.
- Кто не работает, тот не ест то, что ест тот, кто работает.
- Кокосовары варят с скорококосоварках кокосовый сок
- У Феофана Митрофаныча три сына Феофаныча.
- Недопереквалифицировавшийся.
- Сиреневенькая зубовыковыривательница.
- Цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла.
- Пакет под попкорн. Пакет из-под попкорна.
- У Сашки в кармашке шишки и шашки.
- Павел Павлушку пеленовал, пеленовал и распеленовывал.
- Есть Кирилл присел, да кисель кисел.
- В семеро саней семеро Семенов с усами уселись в сани сами.
- Шеф швейни лжив - пошив паршив
- Полили ли лилию? Видели ли Лидию? Полили лилию. Видели Лидию.
- Макару в карман комарик попал.
- Комар у Макара в кармане пропал.
- Про это сорока в бору протрещала:
«В кармане Макара корова пропала!»
- Рапортовал, недорапортовал, стал дорапортовывать - зарпортовался.

- Расчувствовавшаяся Варвара расчувствовала нерасчувствованного Вавилу.
- Ткач ткёт ткани на платке Тани;
- На дворе трава, на траве дрова.
- Раз дрова, два дрова, три дрова;
- Хохлатые хохотушки хохотом хохотали: ха-ха-ха!;
- Иван болван молоко болтал, болтал да не выболтал;
- Чешуя у щучки, щетина у чушки;
- Шли сорок мышей. Несли сорок грошей, две мыши поплоше несли по две гроши;
- Не смотри на клочку, смотри на птичку;
- Прыгают на языке скороговорки, как караси на сковородке

Вывод: Упражнения способствуют укреплению мышц артикуляционного аппарата, развитию речевой активности. Все это является универсальным средством лечения, поскольку воздействует не на какой-то орган в отдельности, а на весь организм.

4. Вокальная фонопедия.

При вокальной фонопедии преследуется цель постепенности тренировки голосового аппарата. Система применяемых упражнений преследует цель свободного лёгкого звучания, чёткости произносимого слова в пении, без перегрузки дыхания. Поются вокализы на legato, мелодии без слов, затем доступные музыкальные произведения. Начальные упражнения предлагаются в легкодоступном певцу диапазоне, голосом минимальной силы. По мере тренировки упражнения усложняются, расширяется диапазон и увеличивается сила голоса. При выполнении всех упражнений важно контролировать звучание в «маске», то есть в «позиции резонатора», при максимально поднятом мягком нёбе и правильно направленной воздушной струе. На начальном этапе обучения пению лучше не злоупотреблять согласными, т.к. при их произнесении в работу включаются лишние мышечные зажимы. Гласные звуки поются в следующей последовательности: «У, О, А, И».

Образование гласных и согласных звуков, т.е. формирование звуков и слова, связано с функцией полости рта и глотки, принимающих участие в работе артикуляционного аппарата. Для укрепления и уточнения произношения, как согласных, так и гласных звуков проводится артикуляционная гимнастика, после чего можно перейти к артикуляционным упражнениям. Упражнения начинают выполнять с беззвучного произнесения взрывных согласных «П, Т, К». Затем произносить слоги с этими согласными ПА-ПО-ПУ-ПЕ и т.д. Следующий этап звуки «Ф, С, Ш, Х», затем звонкие согласные «Б, Д, Г, В, З, Ж». Последний этап - сонорные согласные «М, Н, Р, Л». Для автоматизации звуков используются пословицы, поговорки, считалки. Произносить звук следует очень чётко, утрированно.

Фонопедический метод развития голоса.

Для голосовых упражнений используются сначала звонкие согласные звуки, а также слоги – сочетания звонких согласных с гласными звуками.

1) Звук «М» имеет самую лучшую физиологическую основу, для выработки правильной фонации. «Мычание» произносится с закрытым ртом, на выдохе, медленно.

2) Для увеличения силы голоса, его звонкости и широты звучания присоединяется гласный «У» - слог «МУ». Переход к гласной «У» объясняется следующим: при «У» гортань занимает наиболее низкое положение, при этом голосовые складки работают с наименьшей затратой энергии. При многократном повторении слога «МУ» голос усиливается, приобретает большую санорность.

3) Затем произносят слоги с гласным «О». При произнесении этого гласного голосовые складки активны немного меньше чем при «У», но сила голоса значительная, мягкое нёбо при произнесении «О» поднимается. Из-за ощущения движения грудной клетки ученик добивается грудного звучания «О» т.к. грудной звук голоса является полным по звучанию. Легко, в «позиции резонатора» произносятся слоги: «МО-МОМ-МОММ» и т.д.

4) Звук «А» - наиболее сильный, но трудный. Эта трудность объясняется анатомо-физиологическими условиями, минимальными тактильно-вибрационными ощущениями, высоким положением гортани. Звучанию голоса может навредить «открытый» звук «А»,

резкий, неприятный. Поэтому при постановке звука «А» обращаем внимание обучающегося на умение поднять и удержать нёбную занавеску, на тёплый выдох (на руке). Сначала произносим слоги «МА», затем «АМ», закрытые «МАММ-АМАММ-МАМММ» и т.д.

5) Звук «И» акустически слабый. При произнесении «И» за счёт наибольшего импеданса создаётся значительное напряжение языка, губ, гортани. Что весьма затруднительно для произношения. Поэтому рекомендуется тренировать слоги с этим звуком в последнюю очередь. «МИ-ИМ-МИМ-МИММ» и т.д.

6) После того как эти упражнения выполняются без затруднений, можно переходить к произнесению открытых слогов: «МА-МО-МУ-МЭ-МИ». Можно проводить аналогичные упражнения со звуком «Н».

Развивающие голосовые игры.

1. Упражнение. Рот открыт в форме прямоугольника, руки подняты на уровень рта, кисть раскрывается так, чтобы пальцы были растопырены и напряжены, ладонь обращена вперед. Активное произношение согласных звуков Щ, С, Ф, К, Г, П, Б, Д, Г, В, З, Ж. Каждый звук произносится 4 раза. Одновременно с произнесением согласных работают кисти: производится сильный короткий удар третьего пальца о большой.

2. Упражнение. «Страшная сказка».

Исходное положение: рот открыт. Движением челюсти вперед - вниз губы расслаблены, проверьте пальцами рук, проткнув щеки. Произносить гласные тихим низким голосом. Глаза широко раскрыты, брови подняты, общее выражение лица - испуганное. Произносить гласные без видимых движений губ и челюсти: У, УО, УОА, УОАЭ, УОАЭЫ, Ы, ЫЭ, ЫЭА, ЫЭАО, ЫЭ, АОУ.

3. Упражнение «Вопросы - ответы».

С вопросительной интонацией задавать вопрос: «У»?

С восклицанием отвечать: «У!» и так далее по схеме

4. Упражнение. Откроем рот. Сделаем медленный вдох с легким звуком «удивления».

Почувствуем холодок на мягком небе и опускание кадыка. На выдохе издаем протяжный, свободный, похожий на стон звук «А». Гортань вместе с кадыком остается в нижнем положении. Язык не должен закрывать горло. Губы не должны дрожать. Проконтролируйте себя с помощью зеркала. Следите за правильным дыханием. Вдох не фиксируйте /выдох - непосредственно после вдоха без задержки/. Гортань не поднимается. Непроизвольному рождению свободного звучания способствует покой, внутренняя раскованность и даже некоторая расслабленность.

5. Вибрант гортани (штро-бас-регистр)

xxx - Крокодилий голосок.

xxx - Он не низок, не высок.

xxx - Рокот, шорох, скрип и скрежет.

xxx - Пасть разинет – уши режет.

(Стихи читаются рокочущим звуком шумового характера без возникновения фиксированной звуковысотности (только штро-бас! -xxx)).

6. Упражнение «Бегемот».

Сладко спит в своей постели бегемот - [хр] - [хр]

Видит он во сне морковку и компот - [хр] - [хр]

Спит он, широко разинув рот - [хр] - [хр]

И во сне он громким голосом поет - [хр] - [хр]

(На этом упражнении дети получают представление о вибранте мягкого нёба.

Попытаться издавать его на вдохе и выдохе (хран). Произносить упражнение грудным и фальцетным режимами).

Интонационно-фонетические упражнения.

1. Упражнение: Закрытый слог «М». Сделайте быстрый вдох носом. Одновременно опустите гортань, как во время зевка и откройте ноздри. На выдохе споем одну ноту на согласную «М». Гортань остается внизу. Нижняя челюсть опущена так, что зубы не касаются

друг друга. Язык лежит свободно. Губы сомкнуты, но не напряжены. Ноздри открыты. Вы должны добиться удержания долгого ровного звука. Вибрация (легкое подрагивание) ощущается в области носа, переносицы, щек, подбородка. Эпицентр вибрации находится на передних верхних зубах. Старайтесь не допускать гнусавого призвука. Не тянитесь к ноте снизу, атакуйте сверху, как бы нажимая на воображаемую клавишу. В противном случае нота получится несколько заниженной, или будет присутствовать ощущение, что вы «подъезжаете» к ноте, не точно интонируя. Начинать это упражнение надо с любой удобной вам ноты, находящейся в середине диапазона, и постепенно повышать и понижать тон. Автор не рекомендует делать это упражнение в высоком регистре, оставайтесь в низком и среднем.

2. Упражнение: М-И-И-И-И-И-И-И. В этом упражнении первая нота должна звучать так же, как и в предыдущем. Для исполнения последующих нот необходимо немного открыть рот, следя, однако, чтобы не появилось какое-либо напряжение. Звук «И» во время пения не должен отличаться от обычного разговорного (как в слове «улитка»).

3. Упражнение: М-И-Э-А-О-У-О-А-Э-И. Когда вы почувствует контроль над буквой «И», переходите к этому упражнению. Все гласные должны быть исполнены одинаковым звуком - звонко, без хрипа и прорыва. Необходимо постоянно чувствовать точку концентрации звука на верхних передних зубах.

4. Упражнение: РО-О-О-О-О-О Рот открыт широко, челюсть находится в самом нижнем положении. Губы расслаблены. Не старайтесь формировать букву О губами. Она должна находиться как бы внутри гортани. При таком положении звук будет напоминать нечто среднее между О и А. Возьмите зеркало и проверьте положение языка на гласной. Не забывайте, что гортань чуть поднявшись на Р, должна снова опуститься на О. Необходимо помнить о состоянии застывшего зевка. Контролируйте работу нижнего резонатора. Для этого необходимо представить, что рот переместился на грудь и звук идет оттуда.

5. Упражнение: Поем слог: «ва», «ма» или «да». На удобней tessiture взять один звук и держать его, пока есть дыхание (не «выжимать» дыхание до конца). По мере ослабления звука усиливать подачу дыхания. Следить за красотой и ровностью звука. Не уставать дыхательно, иначе будет дрожать голос. Это упражнение помогает почувствовать певческое дыхание, отрабатывать ровность звука, его красоту. Проверить в действии все процессы вокальной координации.

6. Упражнение: Петь на одной ноте одну гласную сначала forte (громко), затем piano (тихо). Внимание на ровности и качестве звука, на контроле над подачей дыхания. Дыхание подается ровно, активно, без толчков - legato. Контролировать правильное положение корпуса при пении, следить за развернутой грудью, свободной гортанью

7. Упражнение: На одной ноте петь все гласные (а, э, и, о, у; а, о, э, и, у), не торопясь, на одном дыхании. Контролировать качество звука, его ровность. гласных указана не случайно. Этот порядок гласных обеспечивает удобство артикуляции, стабильность, ровность звука, исключая те случаи, когда на «а» гортань зажата. В этом случае надо начинать с удобной гласной, исходя из этих сложностей многие педагоги категорически против пения вокализов сольфеджио, особенно на раннем этапе обучения, так как внимание поющего направлено в другое русло, что отражается на качестве звука.

8. Упражнение: Напевание (мычание) звука «м», чтобы привыкнуть к правильному положению корня языка. Открыть рот, затем мягко сомкнуть губы и длительно тянуть звук «м». Должно быть дрожание и щекотание на поверхности губ. Если корень языка поднят, то этого ощущения нет.

9. Упражнение: Пение на одной ноте слогов: «ма, мэ, ми, мо, му». Неторопливый темп. Первый звук «м» произносится способом мычания (как в предыдущем упражнении), а затем последующий гласный звук в ту же область (в верхние зубы) с тем же объемом и округлостью. Следите за естественностью рта, свободой гортани, проточностью дыхания. Упражнение помогает ощутить опору, «выдвигает вперед» звук.

10. Упражнение: Среди упражнений Гарсиа и Ламперти для начинающих есть такое: на одной ноте петь слова «tatta mia».

11. Упражнение: Очень хороша для начинающих согласная «л». На одной ноте или на маленьких узких интервалах петь слоги: ла, ле, ли, ло, ля, лу, лю.

12. Упражнение: Пение несложных хроматических упражнений на удобный слог (диапазон квинты, терции). Сначала произносить слог на каждой ноте, чтобы выработать точность и четкость, а потом только на первой ноте - слог, на последующих - гласную.

Вывод: Опыт показал, что использование фонетического метода, системы различных игровых, дыхательных и артикуляционных упражнений способствуют внутреннему раскрепощению эмоциональной сферы, мышечной свободе не только голосового аппарата, но и всей психики и тела ребенка. Отмечается снижение риска простудных заболеваний обучающихся в коллективе, улучшение состояния здоровья детей с хроническими заболеваниями верхних дыхательных путей (бронхит, астма).

Результативность проводимой работы. Творческие достижения.

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Описанные выше здоровьесберегающие технологии я постоянно использую на своих занятиях перед началом работы над песенным репертуаром. В соответствии с этим занятия строятся на планировании, направленном на усвоение детьми определенного содержания, и педагогической импровизации, варьирующей ход занятия, его содержание и методы.

Из всего вышеизложенного я сделала вывод о том, что перечисленные виды упражнений играют важную роль в охране детского голоса, профилактике заболеваний, связанных с дыханием, а также систематическое использование здоровьесберегающих технологий на своих занятиях положительно влияют и на результаты диагностики.

Можно отметить, что дети стали лучше, качественнее осваивать музыкальный материал, стали более раскрепощенными; наблюдается тенденция к уменьшению количества заболеваний простудного характера, верхних дыхательных путей. Обучающиеся нашего вокального коллектива постоянно участвуют в городских мероприятиях, успешно, с высокими результатами выступают на конкурсах различного уровня: городских, краевых, всероссийских и международных: XXIV городской фестиваль детского музыкально-художественного творчества «Сюрприз» (Савельева Д. - Диплом I степени, Затеев Я. - Диплом II степени, ансамбль младшая группа - Диплом I степени, ансамбль старшая группа - Диплом I степени, Одиноких Е. - Диплом III степени), II открытый региональный патриотический конкурс «Россия. Родина. Отчизна» (Грекова С. - Диплом участника, Савельева Д. - Диплом участника, ансамбль средняя группа - Диплом III степени), XXIV краевой конкурс патриотической песни «Пою моё Отечество» (ансамбль средняя группа - Диплом 2 степени, Савельева Д. - Диплом I степени), IV Сибирском фестивале детской патриотической песни «Офицеры России» (ансамбль - Диплом, Савельева Д. - Диплом Лауреата I степени, Коркина П. и Леонова М. - Диплом Лауреата 2 степени, Коркина П. - Диплом Лауреата 3 степени), V Межрегиональный творческий фестиваль «Жемчужины Сибири» (Савельева Д. - Диплом Лауреата I степени, Затеев Я. - Диплом Лауреата I степени, Одиноких Е. - Диплом Лауреата III степени, ансамбль младшая группа - Диплом Лауреата I степени, ансамбль средняя группа - Диплом Лауреата I степени), III Сибирский фестиваль детской патриотической песни «Офицеры России» (Савельева Д. - Диплом Лауреата II степени, Леонова М. - Диплом Лауреата III степени, Затеев Я. - Диплом участника), Общероссийский патриотический фестиваль «Никто не забыт, ничто не забыто» (Савельева Д. - Диплом Гран При, Затеев Я. - Диплом Лауреата III степени, ансамбль средняя группа - Диплом Лауреата II степени).

Солисты нашего коллектива неоднократно награждались Губернаторской премией и путевками в Международные лагеря.

Фото с конкурсных мероприятий



Список литературы:

1. Емельянов, В.В. 'Фонопедический метод развития голоса. Первый уровень: развивающие голосовые игры / В.В. Емельянов. - Тюмень: Тюменский изд. дом, 2011. - 79 с.
2. Щетинин, М. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – Москва: Метафора, 2016. - 127 с
3. Ветрова, В.В. Уроки психологического здоровья: учебное пособие для воспитателей дошкольных детских учреждений и родителей / В.В. Ветрова - Москва: Сфера, 2011. - 128 с
4. Петрушин В.И Музыкальная психотерапия: теория и практика: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по пед. специальностям / В.И. Петрушин. - М.: Владос, 2000. - 175 с.
5. Иванников, В.Ф. Методика поточного пения / В.Ф. Иванников. - М., 2005. – 16 с.
6. Ветрова, В.В. Уроки психологического здоровья: учебное пособие для воспитателей дошкольных детских учреждений и родителей / В. В. Ветрова. - Москва: Сфера, 2011. - 128 с
7. Егоров, А.М. Гигиена голоса и его физиологические основы / Под общ. ред. Н. И. Жинкина. - Москва: Музгиз, 1962. - 172 с.
8. Петрушин, В.И Музыкальная психотерапия: Теория и практика: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по пед. специальностям / В.И. Петрушин. - М.: Владос, 2000. – 175 с.