

## Слайд1

# МАСТЕР КЛАСС

## «Вокалотерапия как здоровьесберегающая технология в развития певческих навыков детей»

В последние годы, в дошкольные образовательные учреждения активно внедряются инновационные формы и методы оздоровления детей.

Существуют множество нетрадиционных методик, которые могут решить комплекс задач и проблем, стоящих перед педагогами. В дошкольном возрасте одним из эффективных методов здоровьесберегающей и психокоррекционной работы с детьми является вокалотерапия. Вокалотерапия — научное название метода, который подразумевает лечение голосом.

### Слайд№2

Первые научные исследования воздействия музыки на организм человека в разных странах начались в 19–20 веках. В России, для изучения музыкально-терапевтических эффектов, в 1913 году под руководством знаменитого врача-рефлексолога В. М. Бехтерева была создана исследовательская группа, в которую входили врачи-нейрофизиологи и музыканты. Исследования доказали, что музыка активно влияет на дыхательную, сердечно-сосудистую, двигательную и нервную системы человеческого организма, что приводит к определенным биохимическим и гормональным изменениям. В наше время вокалотерапия во всем мире практикуется для лечения и профилактики психических и физических расстройств.

??7

Ведущий российский музыкотерапевт С. Шушарджан его коллеги из НИЦ музыкальной терапии и медико-акустических технологий провели исследования влияния вокалотерапии на легкие и другие жизненно важные органы. В результате ученые пришли к выводу, что звук, зарождающийся во время пения, только на 15-20 % уходит во внешнее пространство (остальная часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибрации).

Приобщение малышей с раннего детства к доступной и любимой ими вокальной деятельности способствует полноценному психическому, физическому и личностному развитию детей. Реагируя на первые музыкальные звуки, ребёнок приобретает начальный опыт эмоциональных переживаний, которые развивают сферу чувств и формируют мышление.

В хоре прекрасно себя чувствуют стеснительные и не уверенные в себе малыши, потому что в группе поющих детей они себя чувствуют уверенней и спокойней. Пение оказывает на ребенка не только положительное эмоциональное воздействие, но и устраняет различные недомогания. Вокалотерапия очень эффективна при хронических заболеваниях лёгких и при бронхиальной астме, так как работа над протяжной песней, над

удлинением выдоха способствует качественной вентиляции этих органов. Хоровое пение отлично лечит детей от заикания. Индивидуальная и групповая вокалотерапия укрепляет певческий аппарат детей, развивает воображение и творческие способности детей.

Представляем несколько вокальных заданий, которые способствуют творческому самовыражению детей:

1 «Пропой свое имя».

2 «Кого ты любишь?»

3 «Спой, кто твой друг».

4 «Твое настроение».

Дети должны пропеть свое настроение:

«Я-радостный»

«Я-грустный»

«Мне хорошо».

Все занятия должны проводиться в игровой форме, то есть легко, интересно и непринужденно. Очень полезны вокальные игры-импровизации, так как они дают возможность интуитивно находить нужные для организма звуковые вибрации. Например:

**Воспитатель** «Где твой носик?»

Ребенок, показывая, поет

«Вот мой носик»

**Воспитатель** «Где твой ротик, ну-ка спой»

Ребенок «Вот мой ротик, я пою»

**Воспитатель** «Язычок где? — Щелк-щелк-щелк, цок-цок-цок»

Ребенок «Цок-цок-цок, щелк-щелк-щелк»

Воспитатель «Ручками похлопаем, хлоп-, хлоп-хлоп»

Дети хлопая, поют «Хлоп-, хлоп-хлоп»

**Воспитатель** «Ножками потопаем, топ-, топ-топ»

Дети, топая, поют «Топ-, топ-топ».

Вокально-речевые игры развивают память, слух, творческие способности, певческое дыхание и артикуляционный аппарат ребенка. Пением можно добиться координации дыхания с речью, улучшить дикцию, устранить гнусавость. Артикуляционная гимнастика развивает и укрепляет мышцы языка, губ, щек, то есть способствует развитию речевого аппарата.

Предлагаю несколько примеров артикуляционной гимнастики:

**Вокальная игра «А-У»**

Дети должны представить, что находятся в лесу и ищут друг друга.

Каждый ребенок троекратно повторяет «А-У».

Это вокальное упражнение развивает артикуляцию и мышцы губ.

«Надуваем шарик»- выпячив губы, дети глубоко вдыхают, а на выдохе надувают щеки, имитируя вдувание воздушного шара.

Это упражнение не только развивает дыхательный аппарат, но и прекрасная гимнастика для мышц губ и щек ребенка.

### **Упражнение «Ветер».**

Дети должны изобразить усиливающий ветер.

Это упражнение на глубоком вдохе и выдохе весьма полезно для вентиляции легких. Все вокальные творческие задания можно выполнять как индивидуально, так и в группе. В результате снижается и устраняется эмоциональная скованность и напряжение.

Вокалотерапия особенно показана депрессивным, заторможенным, эгоцентричным детям. Для повышения самооценки ребенка и уверенности в себе мы в детском садике на занятиях применяем в виде игры следующие приемы вокалотерапии. Задача воспитателя в том, чтобы правильно выбрать, соответствующего по психологическому состоянию, ребенка.

Воспитатель, показывая рукой на ребенка, напевает:

«Ты- ы-хороший»

«Ты- ы-самый добрый»

«Ты- ы-самый смелый»

«Ты- ы--красивый»

Ребенок за воспитателем повторяет:

«Я- хороший»

«Я-самый добрый»

«Я-самый смелый»

«Я-красивый»

Затем остальные дети трехкратными подтверждающими хлопками пропевают:

«Да-да-да!»

«Ты- ы-хороший!»

«Ты- ы-самый добрый!»

«Ты- ы-самый смелый!»

«Ты- ы-красивый!»

Таким образом, при помощи вокалотерапии можно практиковать развивающий эмоциональный тренинг, который способствует улучшению психофизиологического состояния организма ребенка..

### **Вокалотерапия и дыхание.**

В пении огромная роль отводится правильной постановке дыхания. Особое внимание педагоги обращают в вокалотерапии на удлинение выдоха, это важно при исполнении фольклорных песен, тем самым увеличивается вентиляция лёгких, его объём, усиливается релаксационный момент

### **Методика А.Н. Стрельниковой.**

#### **Упражнения:**

«Ладони».

Исходное положение: встать прямо, руки согнуты в локтях и ладони раскрыты и развернуты как бы к зрителю. Выполнять шумные ритмичны вдохи носом и одновременно делать хватательные движения кистями рук. Так 4 раза подряд, затем отдых 3-4 секунды с опущенными руками. Далее снова 4 вдоха и пауза. Плечи в момент вдоха неподвижны! Выполнять 24 раза по 4 вдоха-движения.

### **Методика Э.М. Чарели.**

#### **Упражнения:**

1. Энергично произносить «п-б», «п-б», «п-б», произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.

Энергично произносить «т-д, т-д, т-д», произношение этих звуков укрепляет мышцы языка

#### *Пример...*

. Практикуется "цепное" дыхание, что-то похожее на непрерывность звука. Этот способ дыхания способствует увеличению длительности выдоха, полноте и глубине вдоха с использованием брюшного типа дыхания, но самое важное он учит слышать и чувствовать дыхание рядом стоящего человека, чтобы не сделать вдох одновременно с ним, что может нарушить звучание песни.

Вероятно поэтому старинные песни, порой построенные всего на 2–3 нотах, поражают своей красотой.

!

#### **Упражнение «ковер».**

Группа сидит в кругу. Ведущий начинает пропевать какой-либо звук открытый или закрытый, любой высоты, на любом гласном. Далее ведущий передает очередь звучать следующему участнику, повернувшись к нему (по часовой стрелке) и встретившись с ним глазами. Начинает «звучать» следующий участник, а первый продолжает. Поют уже двое. И так все участники по кругу. В результате звучит весь круг, каждый участник на своей высоте, тянет свой гласный. Нужно дать позвучать некоторое время (около минуты, полутора, может немного дольше, чтобы все почувствовали собственную принадлежность к этому процессу). Заканчивается упражнение постепенно, в обратном порядке, в обратном направлении, с передачей взглядом очереди перестать звучать.

Для выработки четкой дикции, помогут проговаривание и пропевание скороговорок. Повторите вместе со мной:

Села Лорка у пригорка,

Тараторить начала:

«Я от горки два ведерка,

До пригорка донесла».

Сначала скороговорку нужно заучить, затем проговаривать тихо, потом громко и очень громко, чтобы разжать голос, т.е освободить его.

### «Три сороки» Картушина стр.72

### «Щенок»стр 72

Во время пения активно работает диафрагма, тем самым массируя печень и предотвращая застой желчи. В то же время улучшается работа органов брюшной полости и кишечника. Воспроизведение некоторых гласных заставляет вибрировать железы, железы и помогает очищать организм от шлаков.

Есть звуки, которые могут полностью восстановить кровообращение и устранить застойные явления.

Такую звукотерапевтическую практику давно знали, и до сих пор используют в Индии и Китае.

### Гласные

—А|| – помогает снять боли различного происхождения, лечит сердце и верхние доли легких, помогает при параличе и респираторных заболеваниях, б 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.

*Поступенное движения тоники к квинте вверх и вниз, с использованием кисти рук*

*Пример:..*

*Исполнять можно различные согласные буквы*

### Согласные

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

**1. Упражнение «Кошечка» присесть с разворотом в сторону, сделать вдох, выпрямиться, на выдохе произнести АХ, ОХ, УХ(снимает сброс негативной энергии)**

! А скажите, дети, каких поющих животных вы еще знаете?(...) А хотите научиться петь их голосами? (Да!) Тогда называйте по одному...

(Дети называют животное и поют по ступеням мажорной гаммы (1.2.3.4.5 вверх и вниз) на слоги:«Ме-е-е-е-е!» ,«Ква-а-а-а-а!» ,«Му-у-у-у-у!» или придумывают мелодию сами).

- Вот мы с вами и научились петь голосами животных. Вам понравилось? (Да!) И ЯЗЫЧКУ вашему тоже понравилось.

**2. Слоговые ряды для голосовых упражнений по таблицам Н. А. Зайцева**  
**Слайд**

! Пение - это мощный оздоровительный фактор, обеспечивающий эффективность воздействия на организм поющих, равную спортивным тренировкам «умеренной мощности». Все это ставит пение рядом с физической культурой. То и другое нужно ежедневно – не в меньшей степени, чем пища».

А если петь на улыбке, мир для нас станет ясным и светлым.

Ну, а теперь я предлагаю всем выступить на площади Артистов с известной песней «От улыбки». Но помните, вы должны петь эмоционально, голос должен выходить прямо вверх, для этого хорошо должны работать жевательные мышцы, четко и понятно произносить слова.

*Исполняется песня В. Шаинского «От улыбки»*

Так всё-таки, какая связь между пением и здоровьем? Как вы уже поняли, объяснения самые разные, одни делают упор на дыхательную гимнастику, другие говорят о духовной и телесной гармонии. А впрочем, какая разница?

Главное, что пение лечит! Учёные уже доказали, что ежедневное обычное "пение от души" по 15–20 минут оказывают оздоравливающий эффект на человека. Так что пойте! И совсем не важно, есть у вас слух или голос, пойте на здоровье!

*слайд*

***Пойте с вашими детьми и будьте здоровы!***