Муниципальное автономное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

цэнтр эстетического воспитания детей «ТЮЗ»

**Семинар**

**Тема: «Здоровьесберегающие технологии и их применение в вокально-хоровой работе.»**

Подготовила:

Ковалева Юлия Николаевна,

педагог дополнительного

образования, руководитель

театра песни «ОРФЕЙ»

Тбилисская, 2015

Содержание.

I. Введение. Здоровьесбережение - как требование жизни…………………. 3

II. Пение - как оздоровление.

2.1.Мотивация здорового образа жизни……………………………………. 4

2.2.Пение как лучшее дыхательное упражнение. Гимнастика А. Н. Стрельниковой…………………………………………………………………. 7

2.3.Фонопедический метод развития голоса по методике В.В. Емельянова.. 10

2.4.Оздоравливающее действие «Физвокализа» А.И.Попова……………...... 17

III.Музыкотерапия…………………………………………………………… 20

IY. Заключение………………………………………………………………. 24

Y. Список литературы………………………………………………………. 25

**I.Введение. Здоровьесбережение - как требование жизни.**

**Актуальность темы.** Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение детей не наносило ущерба здоровью обучающихся.

Почему бы не использовать великую силу музыки, накопленного опыта специалистов в работе с детьми по укреплению и восстановлению их психического и физического здоровья, приобщению к искусству, пробуждению интереса к творчеству и т. д.

Особенность детской психики делает наиболее подходящим применение игровых методов. И на первом этапе занятий игровые техники выступают как ведущий компонент среди музыкальных средств воздействия.

Музыкальная терапия может стать эффективным методом сохранения здоровья школьников. А наша задача внедрять в образовательный процесс дополнительного образования детей эффективные здоровьесберегающие педагогические технологии.   
 Успешно применяю на своих вокально-хоровых занятиях систему музыкально-оздоровительной работы, а именно:

- игровой массаж;

- дыхательная гимнастика;

- артикуляционная гимнастика;

- фонопедические упражнения;

- вокально-интонационные упражнения, «Физвокализ» А. И. Попова;

- речевые игры;

- музыкотерапия.

**Цель:** рассмотреть здоровьесберегающие технологиии применительно вокально-хоровых занятий.

**Задача педагога:**

- создать полноценные условия для поддержания и сохранения здоровья учащихся;

- развить интерес к занятиям, включающим здоровьесберегающие технологии;

- внедрить эти технологии в образовательный процесс;

- закрепить навыки и умения детей, с целью улучшения их физического здоровья, голосовых и музыкальных данных, а так же здоровья психики учащихся и их комфортного состояния в образовательном процессе.

**II. Пение - как оздоровление.**

**2.1.Мотивация здорового образа жизни.**

Пение – это род музыки, где в качестве живого музыкального инструмента выступает голосовой аппарат человека, а точнее все его тело. Поэтому так важно состояние здоровья поющего, и мы каждое вокальное занятие начинаем с вопроса ребенку о его самочувствии. 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 определенные правила – гигиену голоса. Хочешь хорошо петь – заботься о своем физическом и душевном здоровье, о комфортном спокойном состоянии себя любимого.

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». Участвовать в хоре в те времена считалось священным долгом. По словам Платона, хоровое пение есть «божественное и небесное занятие, укрепляющее всё хорошее и благородное в человеке», это один из элементов образования, и слово «необразованный» трактовали, как «неумеющий петь в хоре». Аристотель (384-322 г. до н.э.) отмечал влияние музыки на человеческую этику и психику и утверждал, что «обучение пению следует начинать с молодого возраста». В отличие от нас для древних греков музыка являлась, прежде всего, активным стимулятором выполняемой под нее деятельности и только потом средством приятного отдыха и праздного развлечения.

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 славяне считали, что поет в человеке сама душа и пение – это ее естественное состояние. Поэтому работа со звуком (его силой, долготой, высотой), 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 музыке заложен колоссальный потенциал для оздоровления. Она воздействует на многие сферы жизнедеятельности человека через три основных фактора: вибрационный, физиологический и психологический. Причем действие музыки рефлекторно, оно не контролируется нашим сознанием. Звук улавливается ухом. Его рецепторы воспринимают вибрацию и передают ее в мозг. Он реагирует на воздействие, которое выражается в создании определенных эмоциональных переживаний, оказывающих влияние на психику человека; на интенсивность обменных процессов, дыхательной и сердечно-сосудистой системы; на повышение тонуса головного мозга и кровообращения.

Музыкальное искусство, как средство здоровьесберегающих технологий, имеет уникальные возможности. Благодаря исследованиям, изучавшим психофизиологический аспект воздействия музыки на организм человека, можно считать твердо установленными следующие факты:

- музыка оказывает заметное воздействие на минутный объём крови, частоту пульса, кровяное давление, уровень сахара в крови;

- музыка воздействует на определенные мозговые зоны и активизирует работу мозга в целом;

- как ритмический раздражитель, музыка стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и вегетативной сфере;

- музыка повышает и понижает мышечный тонус;

- восприятие и исполнение музыкальных произведений стимулирует появление эмоций;

- музыка улучшает вербальные и арифметические способности;

- музыка стимулирует процессы восприятия и памяти; активизирует творческое мышление.

**2.2. Пение - как лучшее дыхательное упражнение.**

**Гимнастика А. Н. Стрельниковой.**

Вокальное занятие начинается с разминки, с оздоровительного массажа, включающего в себя энергичное постукивание зон гайморовых пазух, расположенных над бровями и по бокам от переносицы, где скопление слизи во время насморка и выполнения дыхательных упражнений лечебной гимнастики педагога – вокалиста А. Н. Стрельникой. Эта гимнастика восстанавливает дыхание, голос и чрезвычайно благотворно воздействует на организм в целом:

- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;

- улучшает дренажную функцию бронхов;

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровеснабжении, в том числе и лёгочной ткани;

- повышает общую сопротивляемость организма, его тонус;

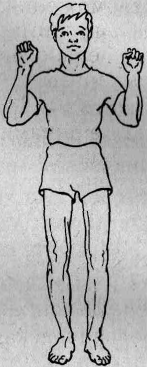
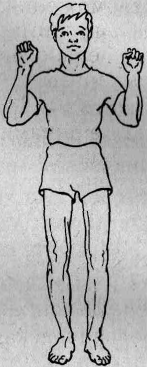
- улучшает нервно- психическое состояние.

Упражнения выполняются количество раз, кратное 8, лучше всего “стрельниковская сотня” - 96 раз, но поскольку эта гимнастика один из видов разминки на занятии, то количество движений регламентируется отведённым на этот вид деятельности временем, примерно мы успеваем сделать 8 движений каждого упражнения.

*Основной комплекс дыхательных упражнений.*

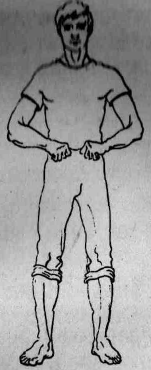
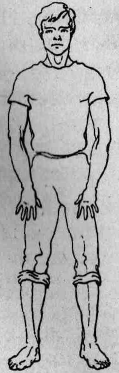
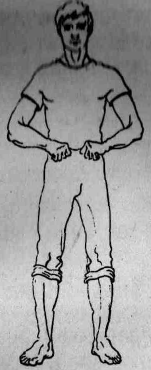
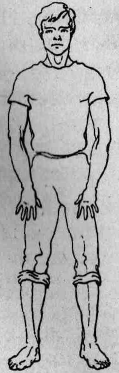
*Упражнение “Ладошки” (разминочное )*

Исходное положение: встать прямо, показать ладошки “зрителю”, руки далеко от тела не уво-дить. Делайте короткий, шумный. Активный вдох носом и одновременно сжимайте кулачки в ладошки.

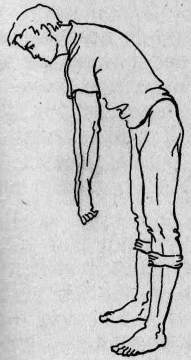
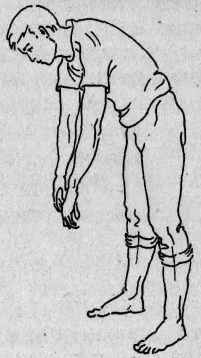
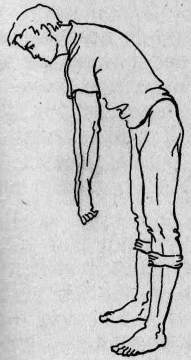
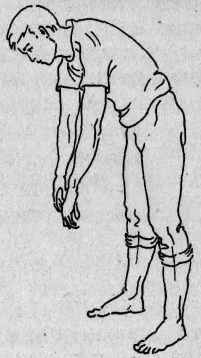
*Упражнение “Погончики”*

Исходное положение: встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого и шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются

*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 приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью – в этот момент абсолютно пассивно уходит через нос или рот.

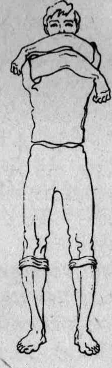
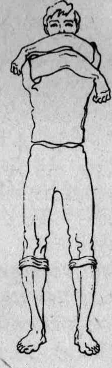
Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем выдыхая, слегка выпрямитесь, выпуская воздух через рот или нос.

*Упражнение “Кошка”*

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Делаем лёгкие, пружинистые, танцевальные движения, одновременно поворачивая туловище то вправо. То влево с одновременным коротким шумным вдохом делаем руками лёгкое “сбрасывающее” движение. Кисти рук далеко от пояса не уводим, чтобы вас “не заносило” на поворотах. Голова поворачивается вместе с туловищем то вправо, то влево. Колени то гнутся, то выпрямляются, приседание лёгкое.

*Упражнение “Обними плечи”*

Исходное положение: встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. 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.

Дети достаточно серьёзно относятся к выполнению этой гимнастики, прочищаются носы, дети начинают откашливаться. Если движения выполнить правильно, то сначала начинается легкое головокружение, которое быстро проходит и всегда побаливают мышцы пресса, как после интенсивных занятий физкультурой и дети всегда знают, где находится диафрагма.

**2.3.Фонопедический метод развития голоса по системе В. В. Емельянова.**

В своей работе для развития певческого голоса, я использую фонопедический метод развития голоса (ФМРГ), разработанный В. В. Емельяновым. ФМРГ имеет группу принципов, группу приемов, группу упражнений творческих, эмоциональных, игровые компоненты.

По словам автора (Емельянова), термин «фонопедический» в заглавии названия метода имел целью подчеркнуть общеоздоровительную и профилактическую функцию метода, уважение автора к творческой музыкантской самостоятельности хормейстера, невмешательство автора метода в исполнительскую сторону работы с хором вообще и этапов включения комплексов упражнений ФМРГ в частности на координационно-тренировочный, эстетический и исполнительский.

Опыт и наблюдения показывают, что, чем точнее разведены эти этапы в сознании педагога и в методе работы, тем успешнее координационные, тренировочные, эстетические и исполнительские задачи решаются синхронно и комплексно.

*ФМРГ имеет 5 уровней развития:*

*1 уровень:* дошкольники и младшие школьники. Голосовые игры. Элементарное голосовое музицирование.

*2 уровень:* младшие школьники в ДМШ и ДШИ, средние школьники в общеобразовательных щколах. Развитие показателей певческого голосообразования. Координация голосообразующих факторов, тренаж мышечных систем, звуковой массаж голосового аппарата.

*3 уровень:* средний и старший хоры, индивидуальная вокально-педагогическая работа. Устранение неравномерности развития голосового аппарата и голосовой функции. Формирование настроечных упражнений к упражнениям 2-го комплекса ФМРГ.

*4 уровень:* Старший хор. Взрослый хор. Индивидуальная работа со средними и старшими школьниками. Синхронный комплексный тренаж всех мышечных систем, участвующих в голосообразовании. Отслеживание критериев академического пения на отдельных слогах и комбинациях слогов.

*5 уровень*: Старшие школьники. Профессионалы. Тренажный алгоритм для подготовки к максимальным нагрузкам. Фиксация позиционных ступеней. Отслеживание энергетического и акустического аспектов «высокой позиции». Отслеживание критериев академического пения в полном объеме.

*Принципы метода ФМРГ.*

1. Биоакустическим фундаментом любых проявлений голосовой активности являются механизмы голосообразования, возникшие в древний период эволюции человека и сохраняющиеся в первые месяцы жизни: голосовые сигналы доречевой коммуникации (ГСДК).

2. Принцип саморегуляции голосообразующей системы: создание оптимальных условий функционирования природной автоматики через точные действия управляемой части голосообразования в качестве пусковых механизмов певческой саморегуляции.

3. Принцип элементарных операций: формирование сложного двигательного навыка певческого голосообразования из последовательности и совокупности простейших операций.

4. Принцип повторяемости: многократное повторение одинаковых операций, вызывающее оптимизацию деятельности всей системы.

5. Принцип наблюдаемости – визуальной и осязательной.

6. Принцип самоимитации: повторение не чужого звука, воспринимаемого только слухом, а своего, со всем комплексом вокально-телесных ощущений.

7. Принцип эстетического негативизма: пение нарочито некрасивым голосом с целью переноса внимания с контроля тембра.

*Артикуляционная гимнастика.*

Четыре раза слегка прикусите зубами кончик языка. Повторить 4 раза. (Далее каждое задание исполняется 4 раза).

Покусайте язык попеременно правыми и левыми боковыми зубами, кА бы жуя его. Сделайте языком круговые движения между губами и зубами с закрытым ртом. То же в противоположном направлении.

Пощелкайте языком, изменяя форму рта. Обратите внимание на изменения щелкающего звука.

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

Выверните наружу нижнюю губу, обнажив десны и придав лицу обиженное выражение.

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

Чередуйте два предыдущих упражнения в ускоряющемся темпе.

Губы соберите в «трубочку», вытяните вперед и сделайте поцелуйчик.

«Прокалывайте» щечки язычком до болевых ощущений, постепенно ускоряя темп.

Растягивайте рот вертикально и горизонтально, чередуя движения.

Сделайте нижней челюстью круговое движение вперед-назад.

Сделайте нижней челюстью круговое движение вперед-вправо-назад-влево-вперед.

Исполнение упражнений, связанных с работой губ и открыванием рта, необходимо контролировать в зеркале. В дальнейшей работе также желателен постоянный визуальный контроль

*Интонационно-фонетические упражнения.*

*Упражнение 1.* Исходное положение: рот открыт максимально движениями челюсти вперед-вниз, верхняя и нижняя губа оттопырены так, чтобы были видны десны, при этом углы рта не должны напрягаться, но только натягиваться, рот должен иметь форму прямоугольника. Это положение рта обозначается условно буквой (А). В таком положении производится бесшумный вдох ртом (в перспективе - одновременно ртом и носом). Само упражнение состоит в сильном активном произношении согласных звуков в следующей последовательности: «Ш, С, Ф, К, Т, П, Б, Д, Г, В, З, Ж». Каждый звук произносится 4 раза.

*Упражнение 2.* «Страшная сказка». Исходное положение: рот открыт движением челюсти вперед – вниз, губы расслаблены, пальцами рук проверьте мягкость губной комиссуры, проткнув щеки, не давая рту закрываться. В таком положении произнесите гласные тихим низким голосом. Глаза широко раскрыты, брови подняты, общее выражение лица – испуганное.

Последовательность гласных: «У, УО, УОА, УОАЭ, УОАЭЫ, Ы, ЫЭ, ЫЭА, ЫЭАО, ЫЭАОУ». Произносить гласные нужно без видимых движений губ и челюсти.

*Упражнение 3.* «Вопросы-ответы». Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении. Основным элементом упражнения является скользящая восходящая и нисходящая интонация с резким переходом из грудного в фальцетный регистр и из фальцетного – в грудной с характерным «переломом» голоса, который условимся называть «регистровым порогом». Условно этот момент обозначается буквой «П».

*Упражнение 4*. Исходное положение: мышцы лица расслаблены, рот слегка приоткрыт, язык мягкий, плоский, расслабленный – лежит на нижней губе. Расслабленное выражение лица связано с включением расслабляющего регистра голоса, не имеющего фиксированной звуковысотности, а представляющего собою шумовой, низкий шуршащий – трещащий – скрипящий – рокочущий звук (в немецкой терминологии – «штро – бас»). Условное обозначение – три косых крестика, стоящих друг за другом.

*Упражнение 5*. Упражнение не требует какого-либо специального исходного положения. Кроме появления в контексте упражнений сонорных согласных и уже знакомого штро-баса, упражнение исполняется еще с двумя приемами: издаванием звука одновременно с выдуванием воздуха через плотно сомкнутые вытянутые трубочкой губы и имитацией звука «Р» вибрацией губ. Упражнение исполняется только грудным регистром. Основная цель двух приемов – активизация фонационного выдоха, т. е. связь голоса с дыханием, отличающимся по энергетическим затратам от обычного речевого.

*Голосовые сигналы доречевой коммуникации.*

*Упражнение 1.* Ощутите на ладонях выдох из открытого рта так, как это делают на морозе, стараясь согреть дыханием руки. Выдох должен быть бесшумным, но достаточно интенсивным и равномерным.

*Упражнение 2*. «Волна». Перевод штро-баса в грудной регистр на гласном «А» со все возрастающей силой тона, увеличением объема ротоглоточной полости. На штро-басе – язык на нижней губе. Упражнение можно сопровождать движением рук, изображающих все большую высоту вздымающейся волны.

*Упражнение 3*. «От шепота до крика».

*Упражнение 4*. «Крик – вой». Исходное положение: сильно открытый рот. После бесшумного вдоха надо перевести крик «А» восходящей интонацией через регистровый порог на гласную «У» с широким открытым ртом (почти «О»). Звук на «У» должен иметь характер громкого воя.

*Упражнение 5.* Упражнение представляет собою соединение в одном движении упражнение «Волна» и «Крик – вой». После «воя» на гласной «У» интонация резко идет на штро-бас и гласный «А» с расслабленным языком на нижней губе.

*Упражнение 6*. «Крик – вой – визг». При переходе с «воя на визг» возможно срабатывание еще одного регистрового порога, переводящего гортань из фальцетного в свистковый регистр.

Приемы и упражнения фонопедического метода должны быть освоены и выучены. Скорость освоения и выучки зависит от времени, которое руководитель хора или педагог пения может уделить методу. Большое значение имеет возраст поющих.Чем меньше дети, тем больше должна быть доза игровых упражнений (1-3 группы упражнений) и меньше тренировочных. Такие сложные координации как вибрато и нейтральный гласный целесообразно осваивать с маленькими детьми (5-7 лет) очень медленно, не добиваясь акустического результата, а тренируя подготовительные шаги программ. Средний и старший возраст может работать сразу на 4-6 группах упражнений, прибегая ко 2 и 3 группам только в силу необходимости, если прием не получается сразу в «омузыкаленном» виде и его надо освоить в более простой координации интонационно-фонетических упражнений или голосовых сигналов доречевой коммуникации.

Упражнения 4-5 групп могут исполняться в одной тональности или со сменой тональностей по полутонам с учетом первого ограничения. Менее четырех раз исполнять нецелесообразно, так как не будет возникать необходимой тренировочной нагрузки. При четырехкратном исполнении каждого шага программ 4, 5 и 6 групп упражнений они могут быть исполнены в среднем за 12-15 минут, каковое время является необходимым и достаточным для подготовки голосового аппарата к работе над художественным материалом.

Полностью комплекс фонопедического метода может быть исполнен за время то 15 до 30 минут, в зависимости от темпа и времени, затрачиваемого педагогом на показ упражнений, напоминание их последовательности или индивидуальную проверку качества исполнения.

**2.4. Оздоравливающее действие «физвокализа» А. И. Попова.**

Об оздоравливающем действии биоакустического резонанса во всем теле, сопровождающего пение или речь, говорил и А.И.Попов - создатель системы восстановления, а в дальнейшем и совершенствования голоса «Физвокализ».

Для восстановления своего голоса, утраченного после тяжелейшего заболевания горла, вместо пения он стал читать вслух стихи своих любимых Пушкина, Лермонтова, Тютчева, Фета! «И я почувствовал, что голос мой крепнет, а горло перестало болеть, - рассказывал А. Попов. - Советую всем: не ленитесь читать вслух! Причем на русском языке. Он певуч. Благодаря этому его свойству, организм человека компенсирует недостаток углекислого газа, который расширяет мелкие кровеносные сосуды». Но чтение было лишь первым шагом на пути создания системы. Оказалось, "воспитать" в себе голос можно, научившись управлять определенными мышцами, которые напрямую связаны с пением и речью. Например, для того чтобы ваш голос был упруг и звонок, нужно всегда сидеть, держа спину прямо, втянув низ живота и говорить "грудью". Правильное звучание создаёт особую звуковую волну, которая, пронзая человека от макушки до пят, массирует не только каждый внутренний орган, но каждую мышцу и даже клеточку его тела, расшлаковывая их. Организму зачастую просто недостает вибраций собственного голоса, а ведь вибрации – основа жизни! Этот дефицит и восполняет физвокализ — мощное средство самоисцеления, которое нормализует физиологические и психофизиологические процессы в организме, создавая оптимальный нервно-мышечный тонус, особенно благотворно действуя на дыхательную, сердечно-сосудистую и пищеварительную систему. В общем, всё в организме связано: для хорошего звучания голоса нужно специальным образом натренированное тело (мышцы), а уже вибрации, которые сопровождают пение или речь в виде биоакустического резонанса во всем теле, начинают оздоравливать его. После многочисленных исследований был найден оптимальный комплекс физических упражнений, при которых голосу придается как бы новое звучание, используемое для улучшения работы всех внутренних органов. Эти упражнения помогут при многих хронических заболеваниях, в том числе при радикулите, остеохондрозе, трахеите, воспалении легких и других. Они исправляют плоскостопие, обладают омолаживающим эффектом. Физвокализ был признан как оздоровительная система еще в 1981 году. По мнению Попова, осмысленный подход человека к своему организму как биооргану, применение физвокальной тренировки поможет осуществить давнюю мечту людей - достижение духовного и физического совершенства.

О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых, а лучше пропетых собственным голосом люди знали со времен самых древних цивилизаций. Особое значение им придавали в Индии и Китае, где с их помощью лечили самые различные заболевания. Чудодейственной силе звука отдавали должное и на Руси, ему даже отводилась некая мистическая роль. Самый простой пример: получив травму, человек стонет, не потому, что хочет позвать на помощь. Как теперь выяснялось, стоны имеют эффект анестезии, возбуждая деятельность одних участков мозга, и подавляя активность других. Стоны стимулируют выброс в кровь эндорфинов, которые по болеутоляющему действию сильнее морфия в 50 раз! Медицинская наука, все чаще обращается к опыту традиционных практик (их до сих пор называют «нетрадиционной медициной»).

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:

звук "А"– снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь, немедленно вызывает расслабление;

звук "И" – лечит глаза, уши, тонкий кишечник, стимулирует сердечную деятельность, “прочищает” нос;

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

звук "У" – укрепляет горло и голосовые связки; улучшает дыхание, стимулирует и гармонизирует работу почек, мочевого пузыря;

звук "М" - снимает стресс, дает возможность полностью расслабиться;

звуки "В", "Н", "М", "Э" – улучшают работу головного мозга;

звуки "Ц", "К", "Щ", "И", "Ы" – лечат уши;

звуки "У", "Ы", "X", "Ч" – улучшают дыхание;

звуки "О", "А", "С", "М", "И" – лечат заболевания сердца.

Не менее целебными свойствами обладают различные звукосочетания, так называемые "мантры". В частности, созвучие:

"ОМ" – снижает кровяное давление;

"АЙ", "ПА" – снимают боли в сердце;

"АП", "АМ", "АТ", "ИТ", "УТ" – исправляют речь;

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

Таких сочетаний очень много и перечислять их просто не имеет смысла. Все они основаны не на смысловом значении, а на целебном воздействии колебаний, возникающих при их произнесении. Издавна знали, что некоторые слова, предложения, сказанные в надлежащем тоне, могут быть действительно незаменимым лекарством. На этом строятся бытующие в народе всевозможные заговоры и заклинания. Но, конечно же, наибольшей магической силой обладают созданные и отшлифованные веками молитвы, несущие в себе не только смысловое значение, но и реальную позитивную энергетику слов и звукосочетаний. Исследования в области звуковой терапии дают прекрасные результаты в лабораториях всего мира, и многие уже называют ее «медициной будущего», причем ученые склоняются к тому, что наиболее эффективным и безопасным, в качестве источника целительного звука, является голос.

Одним из направлений звукотерапии можно считать и рифмотерапию – лечение стихами (это интуитивно нашел и А.И.Попов, создатель системы «Физвокализа»). Давно известно, что ритмическая речь оказывает мощное воздействие на психику. Стихотворные формы, песни способны возбуждать или успокаивать человека. Они помогают расслабиться, отвлечься или выйти на нужный эмоциональный уровень.

**III. Музыкатерапия.**

Музыка издавна используется в терапевтической практике. Еще Гиппократ и Пифагор “прописывали” своим больным курсы лечения музыкой, достигая высоких целительных эффектов. Трудно назвать эпоху или страну, где музыка не использовалась бы в качестве одного из эффективных средств терапии. Человеку свойственно попадать под мощное телесное и духовное влияние музыки, так как он сам по своей природе является глубоко “ музыкальным” существом.

Музыкатерапия – это лекарство, которое слушают. Специально подобранные мелодии снимают гнев и досаду, улучшают настроение, повышают работоспособность. Самый большой эффект от музыки – это профилактика и лечение нервно-психических заболеваний. По признанию многих ученых музыка способна возбудить и успокоить, ободрить и развеселить, вдохновить и воодушевить. В конце прошлого века И.Р.Тарханов своими исследованиями доказал, что мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на организм: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют артериальное давление, стимулируют пищеварение, повышают аппетит.

Известно, что музыка содействует налаживанию контакта с человеком. Ученые установили, что приятные эмоции, вызываемые музыкой, повышают тонус коры головного мозга, улучшают обмен веществ, стимулируют дыхание, кровообращение, усиливают внимание и т.д.

Музыка действует избирательно: в зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором исполняется. Так, игра на кларнете влияет преимущественно на кровообращение. Скрипка и фортепиано успокаивают нервную систему. Флейта оказывает расслабляющее воздействие.

Как показали современные исследования физиологов (А. Калашников, В. Сауткин и др.) использование перед контрольными и диктантами музыки, отличающейся ровным темпом, мягкими мелодичными интонациями, способствовало снижению нервного утомления и сокращало период нормализации функционального состояния организма детей. С помощью музыки можно уменьшить нервно- эмоциональное напряжение детей как во время занятий, так и во время психоразгрузочных пауз.

Говоря о многозначности музыки, психотерапевт С. Мамулов подчеркивает, что на некоторых людей она влияет острее, чем слово. Музыка может умиротворять, расслаблять, активизировать, облегчать печаль, вселять веселье; усыплять и вызывать приток энергии, будоражить, создавать напряжение, вызывать агрессивность. Излишне громкая музыка с подчеркнутыми ритмами ударных инструментов вредна не только для слуха, но и для нервной системы.

Традиционная форма работы с музыкой - это пассивное ее восприятие. Музыкальный материал здесь выступает в качестве фона, не требующего специального вслушивания, осмысления, переживания содержания звучащего сочинения. Здесь музыка выполняет функцию катализатора эмоциональных процессов. Фоновая музыка результативна во время релаксационных процедур, бесед, свободного рисования усиливает вовлеченность детей в процесс работы. Далее предлагается перечень произведений “Золотого фонда” мировой музыкальной культуры и описываются некоторые грани ее воздействия. Следует отметить, что даже если предлагаемые произведения просто звучат на переменах, в группах, во время выполнения какой-либо деятельности обучающихся – они оказывают трофотропное (питающее) действие на детский организм.

Непосредственно лечебное воздействие музыки на нервно-психическую сферу детей происходит при ее пассивном или активном восприятии. Музыкальная ритмика широко используется при лечении двигательных и речевых расстройств (тиков, заикания, нарушения координаций, расторможенности, моторных стереотипов), при коррекции недостаточного психомоторного развития, чувства ритма, речевого дыхания.

Музыкотерапия включает прослушивание музыкальных произведений, пение песен, выполнение ритмических движений под музыку, сочетание музыки и изодеятельности. Таким образом, музыка способствует улучшению эмоционального состояния детей, повышает качество движений (развиваются выразительность, ритмичность, координация, плавность, серийная организация движений), содействует коррекции и развитию ощущений, восприятий, представлений, стимулирует речь, нормализуете просодическую сторону (темп, тембр, ритм, интонацию, силу голоса и т.д.).

Музыка И.С.Баха, В.А.Моцарта, Л.Бетховена оказывают антистрессовое воздействие, нормализует настроение. «Болеро» М.Равеля обладает колоссальным возбуждающим действием в работе с вялыми, паретичными детьми. «Каприз № 24» Н.Паганини повышает тонус организма, настроение. Пьесы из цикла «Времена года» П.И. Чайковского (Баркарола, Осенняя песнь) уравновешивают нервную систему. «Лунная соната» Л.Бетховена (Соната № 14) снимает раздражение и успокаивает. Для снятия чувства тревожности рекомендуется прослушивание «Вальсов» И. Штрауса. От головной боли в Институте традиционной медицины и музыкальной терапии (руководитель - академик С.Шушарджан) рекомендуют прослушивание произведений А.Хачатуряна из Сюиты «Маскарад» (Галоп, Вальс). В качестве тонизирующего средства рекомендуется прослушивание «Венгерской рапсодии» Ф.Листа, «Маленькой ночной серенады» В.Моцарта. Энергетической направленностью отличается «Революционный этюд № 12» Ф.Шопена. Своеобразным успокоительным средством могут быть произведения Ф.Шуберта «Аве Мария» (вокальный и инструментальный варианты) и «Мелодия» Х.Глюка.

На основе наблюдений за детьми в процессе звучания музыки следует отметить:

- используйте для прослушивания произведения, которые особенно понравились детям;

- продолжительность звучания музыки должна составлять от 5-10 до 15-20 минут в зависимости от возраста детей и ситуации для ее прослушивания.

Результаты применения элементов музыкотерапии свидетельствуют о том, что обучающиеся становятся более спокойными и доброжелательными, лучше усваивают учебный материал.

**IY. Заключение.**

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. По данным же Минздравсоцразвития России показатели здоровья наших детей и подростков неутешительны: 53% имеют ослабленное здоровье, две трети детей в возрасте 14 лет - хронические заболевания. Лишь 10% выпускников общеобразовательных учреждений можно назвать здоровыми. Установка на здоровье не появляется сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия. Поэтому так важно реализация образовательных программ в сфере здоровьесбережения, расширения представлений о здоровом образе жизни, способах самооздоровления, психорегуляции и т.д. Всё это мы можем видеть на вокально-хоровых занятиях. Ведь сам процесс пения – это и есть оздоровление, если можно так сказать, «здоровьесберегающая технология».

**V. Список литературы.**

1.Брусиловский Л. С. Музыкотерапия. Руководство по психотерапии. — М., 1985.

2. Введение в музыкотерапию. Под ред. Г.-Г.Декер-Фойгт. — СПб.: «Питер», 2003.

3. Ворожцова О. А. Музыка и игра в детской психотерапии. — М., 2004.

4. Георгиев Ю. Музыка здоровья. Клуб. – 2001. - №6. – с.39.

5. Готсдинер А.Л. Музыкальная психология.- М.: “NB МАГИСТР”, 1993.

6. Гонтаренко. Н. Развитие вокального слуха. М., 2005.

7. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. Учебное пособие.- Ростов н/Д: «Феникс», 2003.

8. Ежова Н.Н. Рабочая книга практического психолога (2-е изд.). Серия “Психологический практикум”.- Ростов н /Д: «Феникс», 2005.-320с.

9. Емельянов В. В. Развитие голоса. Координация и тренинг. С – П., «Лань», 2007.

10. Емельянов. В. В. Структура голосовой активности человека. В сб.: Перспективы развития вокального образования. М., 1987.

11. Искусство в школе. Вып. 5. Г. Шанских. Музыка как средство коррекционной работы. М., 2003.

12. Искусство в школе. Вып. 4. В. Емельянов. Эстетика академического пения. М., 2003.

13.Искусство в школе. Вып.5. И. Ческидова. Дети могут все. М., 2000.

14. Искусство в школе. Вып. 5. Е. Суханова. Начнем с игр ребенка. Творческое музицирование детей 4 – 7 лет. М., 2000.

15. Искусство в школе. Вып. 2. А. Боброва. Голосовые игры как начальный этап вокального музицирования младших школьников. М., 2010.

16. Кузнецова М.Н., Шищенко В.М., Петричук С.В. Ароматерапия в системе оздоровления дошкольников. Методическое пособие. – М.: «Айрис-пресс», 2004.

17. Любан-Плоцца Б., Побережная Г., Белов О. Музыка и психика. — К., 2002.

18. Медведева И.Я. Улыбка судьбы. Роли и характеры. М.: “ЛИНКА-ПРЕСС”, 2002.

19. Музыкальный руководитель. Вып. 3. Г. Погорелова. Музыкально-игровая гимнастика. М., 2009.

20. Петрушин. В. И. Музыкальная психотерапия. Учебное пособие. — «Владос», 2000.

21. <http://www.fismag.ru/pub/ivanov-10-11.php>

22. <http://ypoku-siddha.ru/52.htm>