

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ.

Современное развитие российского общества, обостряющее процессы поиска человеком смысла существования и своего места в нем, приводит к необходимости гуманизации образования и возрастанию ценности эстетического образования России. Это обстоятельство носит социальный характер и состоит в том, что в условиях идеологического вакуума именно через искусство происходит в основном передача духовного опыта человечества, способствующая развитию детей.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто болезни и физических дефектов». Еще древнегреческий философ Платон утверждал, что воспитание может идти только двумя путями: путем воспитания тела и путем воспитания души. В сущности, и нравственное, и трудовое воспитание как формирование соответствующего отношения, интересов и потребностей есть воспитание чувств. Но именно музыка, считал Толстой, оказывается сильнейшим средством пробуждения эмоционально-чувственной сферы человека и "передачи людьми чувств друг другу".

Пение является очень действенным методом эстетического воспитания. В процессе изучения курса вокала в детских студиях дети осваивают основы вокального исполнительства, развивают художественный вкус, расширяют кругозор, познают основы актерского мастерства.

В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Можно утверждать, что кроме развивающих и обучающих задач, пение решает еще одну немаловажную задачу – оздоровительно-коррекционную. Пение благотворно влияет на развитие голоса и помогает строить плавную и непрерывную речь. Групповое пение представляет собой действенное средство снятия напряжения и гармонизацию личности. С помощью группового пения можно адаптировать индивида к сложным условиям или ситуациям. Для детей с речевой патологией пение является одним из факторов

улучшения речи. Для детей всех возрастов уроки вокала должны быть источником раскрепощения, оптимистического настроения, уверенности в своих силах, соматической стабилизацией и гармонизацией личности. В этом случае пение становится для ребенка эстетической ценностью, которая будет обогащать всю его дальнейшую жизнь.

Пение и физическое здоровье

Обязательным условием для успешных занятий вокалом является здоровый голосовой аппарат. Но есть еще ряд факторов, от которых может зависеть эффективность обучения. Занятия вокалом начинаются с того, что педагог объясняет работу дыхания и опоры звука в процессе пения. Для этого предлагается выполнить следующее дыхательно-мышечное упражнение – нужно встать прямо, набрать воздух носом и ртом, и постепенно, медленно выдыхать его, работая мышцами живота. Для многих это элементарно, а у кого-то уже на этом этапе могут возникнуть трудности.

У кого-то хронически не дышит нос – гайморит или искривление перегородки. Заниматься можно, но тембр будет не совсем приятным. Серьезной помехой для успешных занятий является слабо развитый брюшной пресс. Могут быть проблемы с ощущением опоры звука при пении. В этом случае рекомендуется выполнять упражнения для его тренировки. Например, «уголок» – лежа на спине, многократно поднимайте вверх прямые ноги. Количество повторений для каждого индивидуально, главное не переусердствовать – чрезмерное перенапряжение мышц может привести к потере их послушности и подвижности.

Большое внимание вокалист должен уделять состоянию мышц шеи. В ней сосредоточены основные звукообразующие органы (гортань, голосовые связки). Поэтому важно, чтобы шейная мускулатура была хорошо развита и способствовала устойчивому, но в то же время свободному положению головы при пении. Для этого применяются простые, но эффективные упражнения – наклоны и повороты головы, которые нужно выполнять ежедневно. Это также

помогает сохранить подвижность шейных позвонков и [красивый внешний вид](#) шеи на долгое время.

Пение – это род музыки, где в качестве живого музыкального инструмента выступает голосовой аппарат человека, а это точнее все его тело. Поэтому так важно состояние здоровья поющего, и я каждый урок вокала начинаю с вопроса о самочувствии. Вот и мотивация здорового образа жизни! Вокалист, чтобы заниматься должен быть здоров, петь в плохом самочувствии не рекомендуется, поэтому ему необходимо вести здоровый образ жизни, соблюдать определенные правила гигиены голоса.

О пользе вокала

- Увеличивается звучность голоса.
- Появляется красивый тембр.
- Расширяется диапазон.
- Развивается [музыкальный слух](#).
- Улучшается дикция.
- Уменьшается утомляемость голоса.

Ваша речь лучше воспринимается публикой. В процессе пения задействованы многие группы мышц. Совершаемая ими физическая работа способствует укреплению здоровья. Благодаря постоянной вентиляции легких значительно снижается риск заболеваний дыхательной системы.

Красота и пение

Красота – это хорошее психофизиологическое состояние всего организма, что как раз достигается в процессе пения. Правильное вокальное дыхание способствует хорошей вентиляции легких, уменьшению застоя крови в сосудах, лучшему насыщению ее кислородом. Это нормализует работу всех внутренних органов, что благотворно влияет на цвет лица и тонус кожи.

Постоянная работа брюшного пресса при правильном пении способствует укреплению и тренировке мышц живота, не давая им ослабеть, что позволяет сохранять хорошую фигуру. «Вокальная постановка» корпуса предполагает ровную линию спины, горделивый разворот плеч, красивую посадку головы.

Каждый урок – это эмоциональный подъем от ощущения себя на сцене, в центре внимания, что вызывает прилив энергии, который способствует повышению иммунитета и обновлению всего организма. Умение красиво держать руки и жестикулировать тоже вырабатывается во время занятий вокалом.

В процессе постижения искусства вокала формируются такие полезные для жизни качества, как умение управлять своими эмоциями, достойно держаться в обществе, не поддаваться депрессии.

Вокал и логопедия

Речевые и певческие функции голосового аппарата тесно связаны между собой. Поэтому вокал часто применяется в логопедии, как вспомогательное средство в коррекции речевых нарушений. Все психические процессы – память, внимание, воображение, мышление – развиваются с прямым участием речи. Поэтому устранение речевых дефектов очень важно для нормального развития человека.

Логопедическая работа часто направлена на снятие зажатости, напряжения, активизацию работы речевого аппарата (губ, языка). В этих случаях занятия вокалом могут принести большую пользу. И часто врачи-логопеды рекомендуют это, как дополнительную терапию. Например, широко используется певческое дыхание – короткий вдох, долгий выдох и умение правильно направить выдыхаемый воздух.

Замечено, что заикающиеся при разговоре люди при пении не заикаются. В комплексном подходе к преодолению легкой и средней степени заикания логопеды отмечают благотворное влияние занятий вокалом.

Позитивный эмоциональный настрой, создающийся при пении, благотворно влияет на общий психологический тонус всей нервной системы, что очень полезно при лечении логопедических нарушений.