УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СОЧИ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ХОСТА» Г.СОЧИ**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Методическая разработка

**«Здоровьесберегающие педагогические технологии**

**на занятиях вокалом в системе**

**дополнительного образования»**

**Номинация:** методика повышения качества образовательного процесса в творческих объединениях

Составитель:

**Харченко Нина Петровна**

 *педагог дополнительного*

 *образо­вания*

**г. Сочи**

**2017**

**Содержание:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Аннотация** | 3 |
| 2. **Введение** | 3-4 |
| 3. **Основная часть.** Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях вокалом | 4-7 |
| 3.1 музыкотерапия | 4-5 |
| 3.2 ритмотерапия | 6 |
| 3.3 терапия творчеством | 6 |
| 3.4 улыбкотерапия | 6 |
| 3.5 релаксация, коррекционные технологии, технологии обучения ЗОЖ | 6-7 |
| 4. **Заключение**   | 7 |
| 5. **Использованная литература** | 7 |
| **6. Приложение** | 7-8 |

**1. Аннотация**

Представленная методическая разработка относится к программам художественной направленности, реализуемыми педагогом дополнительного образования Харченко Н.П., для расширения возможностей учащихся в овладении элементами музыкального и вокального творчества.

Методическая разработка содержит материалы и рекомендации, подготовленные с учетом современного подхода к дополнительному образованию детей на основе педагогического опыта Харченко Н.П.

 В ней представлены основные виды здоровьесберегающих педагогических технологий, классифицируются области применения, цели, задачи, содержание и прогнозируемый результат их использования.

Задача педагога дополнительного образования, руководителя творческого объединения «Фортуна», заключается в создании полноценных условий для сохранения здоровья учеников, развитии интереса к занятиям, включающим здоровьесберегающие технологии, во внедрении этих технологии в ежедневный образовательный процесс.

Позитивный настрой в творческом процессе, комфортное состояние учащихся на занятиях и здоровьесберегающие технологии - вот три основных компонента вокального искусства, на которых строится образовательный процесс.

Материалы методической разработки ориентированы на их практическое использование педагогами по вокалу системы дополнительного образования в процессе учебной деятельности детского объединения образовательного учреждения любого типа.

***Перспектива деятельности***

Методические рекомендации помогут:

* повысить результативность занятия;
* включить детей в творческую деятельность;
* систематизировать положительный опыт деятельности педагогов дополнительного образования;
* помочь формированию гармонично развитой психически, нравственно, физически личности;
* преодолеть тенденцию ухудшения здоровья детей;
* создать полноценные условия для сохранения здоровья учащихся.

**2. Введение**

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. По результатам Всероссийской диспансеризации детского населения доля здоровых детей в целом снизилась до ***32%.***Вдвое увеличилось количество детей, имеющих хронические патологии – их теперь ***16%***. Уровни завышенной учебной нагрузки в учебных заведениях увеличены в ***8 раз***. По результатам обследования школьников выявлено, что число здоровых детей в младших классах ***не превышает 10 %***, в старших классах – ***5 %***, у***80%*** школьников нарушена социальная адаптация. Необходимо объединить усилия медиков и педагогов, потому что в одиночку никто не в силах преодолеть тенденцию ухудшения здоровья детей.

Тем самым определяется **основная цель:** формирование гармонично развитой личности здорового ребенка на основе творческой деятельности.

При этом важно понимать, что имеется в виду не только физическое здоровье, но и психическое, социальное и нравственное.

**Основная задача вокального педагога для достижения этой цели:** Внедрить здоровьесберегающие педагогические технологии в ежедневный образовательный процесс и закрепить навыки и умения детей, с целью улучшения физического здоровья, голосовых и музыкальных данных, а также здоровья психики ребенка и комфортного состояния в образовательном процессе.

Можно утверждать, что кроме развивающих и обучающих задач, занятие вокалом помогает решать еще одну немаловажную задачу - оздоровительно-коррекционную, так как задача педагога дополнительного образования вокального объединения – создать полноценные условия для сохранения здоровья детей, развить интерес к занятиям, включающим здоровьесберегающие технологии.

В своей педагогической деятельности вокальный педагог обязательно должен учитывать возрастные особенности учащихся, применяя те, либо иные здоровьесберегающие технологии, так как незыблемым остаётся педагогическое и медицинское общее правило: «не навреди!»

**3. Основная часть.**

 **Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях вокалом**

*Музыкотерапия* - это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека, где музыка используется как лечебное средство. В России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения ещё 2003 в 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.

Музыка и искусство врачевания неразрывно связаны друг с другом. Музыка воздействует на определенные мозговые зоны и активизирует работу мозга в целом.

Подбирая музыкальные произведения, можно добиться нужного эффекта расслабления или повышения активности. Любая музыка ассоциируется лично для каждого человека с каким-то событием, вызывает определенные эмоции.

Наблюдения за детьми и анализ результатов показывают, что музыка, зачастую сопровождаемая просмотром репродукций произведений изобразительного искусства, положительно влияет на их психоэмоциональное состояние. Музыка как ритмический раздражитель стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и вегетативной сфере.

*Вокалотерапия* – важная составляющая здоровьесбережения. Уже на первых занятиях педагог объясняет правила гигиены голосового аппарата. Работая над постановкой голоса, педагог даёт физические и дыхательные упражнения для выработки условных мышечных рефлексов и снятия зажимов. Часто рекомендуется выполнение дыхательных упражнений по широко известной лечебной системе Стрельниковой. В процессе постановки голоса укрепляется мышечный корсет, выправляется осанка, дыхание становится естественным, экономным. Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает и более качественное функционирование сердечно-сосудистой системы. О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания. Если рассматривать лечебные звуки и звукосочетания с позиции музыкотерапии (то есть не столько в плане их произнесения, сколько в плане их «пропевания»), то с учетом открытий в современной науке рекомендации в этой специфической области вокалотерапии 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.

***Звукосочетания***

***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, Щ* –**лечат уши;

***М* –**лечит сердечные заболевания.

Большое значение имеет и интенсивность произношения («пропевания») звуков. При заболеваниях сердца или легкихона должна быть низкой или средней. При терапии внутренних органов более высокой.

Для усиления концентрации лечебного воздействия произносимых или «пропеваемых» звуков (звукосочетаний) рекомендуется положить свою руку на ту область организма, где находится подвергающийся звукотерапии орган, и представлять этот орган здоровым и активно работающим.

Особенно полезны занятия вокалом детям с речевой патологией, так как пение благотворно влияет на развитие голоса и помогает строить плавную и непрерывную речь.

*Ритмотерапия*. Чтобы добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление на занятиях в вокальном объединении, можно применять музыкально-ритмические упражнения. Они выполняют релаксационную функцию (переключение внимания на другой вид деятельности – уже отдых).

Потребность в проведении ритмотерапии возникает и тогда, когда в разучиваемом произведении не получается тот или иной ритмический рисунок. Иногда заведомо трудное место подготавливают специальными ритмическими упражнениями, а уже потом разучивают. Содействуя выпрямлению и разгрузке позвоночника, музыкально-ритмические минутки способствуют улучшению здоровья.

*Терапия творчеством.* Все – кисти рук, ног, мышцы, кровь – все, до последней клетки, вступает во взаимодействие тогда, когда человек говорит, кричит или поет. Приемы свободного движения под музыку песни развивают музыкально-творческие способности детей. Деятельность, основанная на принципах вокального творчества, развивает эмоционально-чувственную сферу, художественно-образное ассоциативное мышление, фантазию, позволяет активизировать различные творческие проявления детей. Естественность свободного проявления себя в вокальном творчестве укрепляет эмоциональное, психическое здоровье ребёнка, активизируя весь организм в целом.

*Улыбкотерапия*– важная составляющая часть здоровьесберегающих технологий. На уроке улыбка учителя и улыбка самого ребенка очень важна. Если ребенок поет и улыбается, то за счет этого звук становится светлым, чистым и свободным. Постепенно его качества переходят и на личность ребенка в результате постоянной тренировки улыбки.

Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и ученик уже с ней смотрит на мир и на людей. Позитивный настрой в творческом процессе, комфортное состояние детей на занятиях и здоровьесберегающие технологии – вот три основных кита вокального искусства, на которых строится образовательный процесс в вокальном объединении.

*Релаксация -* умение расслабиться; одним детям она помогает снять эмоциональное и мышечное напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение.

*Коррекционные технологии –* используются для коррекции нарушений в эмоционально-волевой сфере на основе внутренних и поведенческих мотиваций. Это может быть диспут, игра, беседа и т.д.

*Технология обучения здоровому образу жизни –* ряд бесед и участий в мероприятиях, посвященных здоровому образу жизни, лекции о гигиене голосового аппарата.

**4. Заключение**

Использование здоровьесберегающих технологий,  направленных на решение самой  главной задачи  – сохранение здоровья учащихся, создание  условий для  психического развития, помогут сформировать у ребят необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Применение здоровьесберегающих педагогических технологий на уроках вокала повышает результативность образовательного процесса, формирует у учащихся целостные нравственные и социальные ориентации, мотивацию к творчеству и здоровому образу жизни. Поэтому современный вокальный педагог обязательно будет их использовать при работе с детьми.

**5. Использованная литература и интернет-ресурсы:**

1. Васильев. В.Н.: Утомление и восстановление сил. – М., 1994.
2. Домогацкая И. Е.: Программа по предмету «Развитие музыкальных способностей детей и здоровьесберегающие технологии каждый день». – М., 2007.
3. Пекерская Е. М.:Вокальный букварь. – М., 1996.
4. Митяева А.М.: Здоровьесберегающие педагогические технологии. – М., Академия, 2008
5. <http://festival.1september.ru>
6. <http://kindergenii.ru>
7. <http://www.school.edu.ru>
8. <http://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-na-temu-zdorovesberegayuschie-tehnologi.html>
9. <https://www.syl.ru/article/203522/new_zdorovesberegayuschie-tehnologii-v-shkole-po-fgos>

**6. Приложение**

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

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

* Снятия напряжения с внутренних и внешних мышц
* Подготовка дыхательной системы
* Упражнения для ощущения интонации
* Скороговорки

Пример: **для смачивания и размягчения голосовых связок:**

Счет на четыре:

* *«*Шпага» - укалывание кончиком языка каждой щеки;
* Пожевывание языка (копим слюну, и проглатываем);
* «Бежит лошадка» - поцокивание язычком;
* «Сосем соску» - вытягиваем губы;
* «Дразнящаяся обезьянка» ( широко открытый рот, язык максимально   тянут вперед вниз к подбородку с одновременным активным шипящим выдохом).

Пример: **для подготовки дыхательной системы:**
Счет на четыре:

* «Надуваем шарик», медленно вдыхаем воздух, ладошки разводим в стороны, сдувается на звук С-с-с-с- ладошки соединяем;
* «Взлетает самолет» на звук Ж - ж - ж - ж, при этом усиливаем или ослабеваем звучание;
* «Змея или шум леса» на звук Ш - ш - ш - ш, также усиливая и ослабевая звучание;
* «Стрекочет цикада» на звук Ц - ц - ц - ц, также усиливая и ослабевая звучание;
* «Заводим мотоцикл» - Р - р - р, «едем на мотоцикле», как бы удаляясь и приближаясь.

Пример:**для снятия напряжения с внутренних и внешних мышц:**

* счет на четыре: вдох - голова назад, задержка – голова прямо,    выдох – голова вниз;
* счет на четыре: поворот головы в стороны;
* счет на четыре: «Узбекские» повороты головы (движение шеи вправо- влево в одной плоскости), без наклона головы; ) счет на четыре: плавный поворот от плеча к плечу, слева направо и обратно.
(1-й вариант - глаза смотрят в пол; 2-й вариант - глаза смотрят в потолок);
* счет на четыре: положить голову на плечи.

**Импровизация**

* Голос, как музыкальный инструмент. Дети - «Композиторы» - сочиняют вокальную партию (песню).
* Музыкальные ударные инструменты (треугольник, ложки, маракасы, барабан, трещотки). Дети - «Композиторы» - сочиняют музыкальное сопровождение к вокальной партии.