**ДОКЛАД**

**на тему:**

**«Здоровьесберегающие технологии на**

**занятиях хора и вокала»**

**преподаватель высшей квалификационной категории: Храмцова М.В. МБОУ ДО ДШИ №3 г. Курск**

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения – одна из наиболее важных и сложных задач современной школы. Здоровьесберегающие технологии - неотъемлемая часть моей работы. Особенно актуально это по отношению к детям, обучающимся дополнительно хоровым и сольным пением. У них существенно возрастает учебная нагрузка, увеличиваются психологические издержки. Соответственно, этим детям следует уделить особое внимание в отношении сохранения и укрепления здоровья.

Музыкальная деятельность во многих ее проявлениях – слушание музыки, пение – обладает ярко выраженным терапевтическим эффектом. Она успокаивает нервную систему, дает возможность релаксации, дарит яркие эмоции, поднимает настроение. И конечно пение развивает органы дыхания. Научно доказано, что музыка способствует укреплению иммунной системы, улучшает обмен веществ, ускоряет восстановительные процессы в организме человека, активизирует работу мозга. ХОРОВОЕ И СОЛЬНОЕ пение, таким образом, можно считать здоровьесберегающей педагогической системой, которая способна оказать благотворное воздействие на физическое и психологическое здоровье детей. **Урок, где дети поют, сам по себе – здоровьесберегающая технология.**  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.

   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. В Гетингемском университете (Германия) провели эксперимент: на группе добровольцев испытывали эффективность средств для сна и записи колыбельных песен. На удивление, мелодии оказались намного эффективнее медикаментов – сон был крепким и глубоким. Рифмотерапия  активизирует артикуляционный аппарат, улучшает   дикцию. Ее можно использовать как своеобразную артикуляционную гимнастику, конечно при условии эмоциональной работы. Необходима активная естественность, чуть-чуть утрированная, активизированная с расчетом «на последний ряд зрительного зала».

     Искусство пения – это, прежде всего, правильное дыхание, которое и является одним из важнейших факторов здоровой жизни.  Давно известно, что пение - это **лучшее дыхательное упражнение**: тренируется дыхательная мускулатура, улучшается дренаж бронхов, увеличивается жизненная емкость легких. Умение управлять дыханием способствует умению управлять  своим организмом. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.  Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, лечит от заикания, кашля, бронхиальной астмы, снимает усталость и переутомление, избавляет человека от многих болезней.

     Работая над дыханием, мы занимаемся так называемой парадоксальной **дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой**, известной далеко за пределами нашей страны. Ее результаты по­истине удивительны. С помощью нескольких несложных динамических дыхательных упражнений, часть которых выполняется при сжатии грудной клетки на вдохе, оказалось возможным остановить приступ удушья при бронхиальной астме, избавиться от хронического бронхита и гайморита, преодолеть заикание, вернуть потерянный голос. В настоящее время дыхательная гимнастика Стрельниковой применяется очень широко: ее рекомендуют выполнять не только при заболеваниях дыхательной системы, но и при различных сердечно-сосудистых проблемах, вегетососудистой дистонии, половых расстройствах у женщин и мужчин. В короткие сроки она способна творить чудеса и помогает даже лежачим больным в самых тяжелых случаях.  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. Эти же упражнения успешно используются и для исправления различных деформаций костной системы: грудной клетки (ее патологических изменений), в некоторых случаях — позвоночника (сколиозы, лордозы, кифозы), а также для увеличения подвижности  суставов .

    Пение - весьма эффективная терапевтическая методика, которая  содержит в себе   музыкотерапию,  звукотерапию, словотерапию и рифмотерапию. Это универсальное средство лечения, поскольку воздействует не на какой-то орган в отдельности, а не весь организм в цело., благотворно влияющему на общее состояние организма человека. В процессе пения укрепляется певческий аппарат, певческая установка способствует воспитанию хорошей осанки. Научно доказано, что музыка повышает иммунитет, улучшает обмен веществ, приводит к снижению заболеваемости. По наблюдениям отечественных педагогов, те дети, которые посещают уроки вокала, меньше болеют и даже начинают лучше учиться по другим предметам .

   Научными исследованиями доказано, что «просто» пение от души в течение 20 – 30 минут ежедневно оказывает исключительно положительное воздействие на организм человека.  Оно активизирует умственные способности, развивает эстетические и нравственные представления, слух, память, речь, чувство ритма, внимание, мышление, укрепляет лёгкие и весь дыхательный аппарат. Вокалотерапии является исключительно эффективным антистрессовым средством.

    Суммируя все сказанное, можно назвать пение своеобразной «здоровьесберегающей технологией», ведь оно не только поддерживает здоровье человека, но и укрепляет его, полностью соответствуя определению.     Здоровьесберегающая технология – это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования. Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников. Необходимое качество для педагога, разделяющего идеи здоровьесберегающей педагогики - находить поводы и причины для радости - сродни способности восхищаться чем-то в  людях, умело находя то, что действительно заслуживает одобрения или восхищения. Успех порождает успех, акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

Может ли преподаватель хора и вокала с помощью здоровьесберегающих технологий не только сохранять, но и еще укреплять здоровье учащихся на уроках, где дети учатся правильно и красиво петь, где дети овладевают основными приемами вокально-хоровой техники? Конечно, да. У детей расширяется диапазон, вырабатываются ансамблевые, интонационные навыки, техника хорового пения (например, пение в быстром темпе, четкое выговаривание скороговорок, различные виды дыхания – быстрый, короткий вдох, пользование цепным дыханием). Вокально-хоровая работа способствует развитию и совершенствованию голоса каждого учащегося, и в результате повышаются чисто голосовые, звуковые качества.

В.А. Сухомлинский утверждал, что "…забота о здоровье ребенка-это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил… и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества”

Продолжая мысль великого педагога, я убеждена, что задача любого учителя, в том числе и учителя вокала и хора состоит в следующем: создать условия для включения ребенка в процесс творчества и найти методы, адекватные его психофизиологическим особенностям, помогающие формированию позитивного мышления ребенка и его способности к "конструированию” собственного здоровья. Ну и конечно на занятиях хора и вокала ребенок должен получать только положительные и радостные эмоции.

Детские песни развивают у детей не только музыкальный слух и память, но и легкие, дыхание, голосовой аппарат.

Наблюдая за детьми во время урока, вижу по их лицам, какое чувство удовлетворения они получают от своей работы, как они загораются желанием научиться создавать прекрасное. Очень важна на уроке улыбка учителя и улыбка самого ребенка. 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.

Большое значение для сохранения физического и психологического здоровья детей имеет активизация их творческого потенциала, создание атмосферы поиска, радости, удовольствия, развитие детской индивидуальности, удовлетворение индивидуальных потребностей и интересов. Участники ансамбля очень любят выступать на концертах. Когда ребенок видит итог своей работы в виде аплодисментов, то он, несомненно становится добрее и богаче духовно, что делает его более здоровым и выносливым.