**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ В ТВОРЧЕСКОМ ОБЪЕДИНЕНИИ ЭСТРАДНОГО ВОКАЛА С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Киселева Е.С.**

**"Дворец творчества детей и молодёжи имени Добробабиной А.П. города Белово" - муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования.**

**Россия**

**Аннотация**

В данной статье анализируется роль здоровьесберегающих технологий на уроках вокала. Приоритетным направлением системы образования и государственной политики является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровьесберегающие технологии в образовании - это способ организации последовательных действий в ходе учебно-воспитательного процесса, реализации образовательных программ на основе всестороннего учета индивидуального здоровья обучающихся, особенностей их возрастного, психофизического, духовно-нравственного состояния и развития, сохранения и укрепления здоровья. Использование различных методик, предлагаемых в статье, способствуют укреплению, сохранению, а также формированию здоровья обучающихся, воспитанию культуры здоровья.

Для решения задач, стоящих перед обществом необходимо здоровое поколение нации, физически и нравственно развитые личности. Дети школьного возраста представляют категорию населения с повышенными факторами риска, к которым относятся нервное и умственное перенапряжение, малоподвижный образ жизни, нарушения режима питания и отдыха. В образе жизни родителей часто наблюдается отсутствие заботы о своем здоровье, как известно, установка на здоровье не появляется сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия. «Очевидной становится необходимость воспитания культуры здоровья и создания здоровьесберегающих условий в семье и образовательной среде, где смысл актуализации определяется возможностью перехода воспитания в мотивированный, индивидуальный и саморегулируемый процесс».

Здоровьесберегающие технологии в образовании – это способ организации и последовательных действий в ходе образовательного процесса. С позиции здоровьесберегающих технологий, актуален вопрос подхода к «эффективности обучения детей пению». Эстрадное пение, как известно, является одним из популярных жанров музыкального исполнительского творчества и оказывает огромное влияние на сознание, чувства, интересы детей, развитие творческих качеств личности. Основной целью занятий эстрадного пения является формирование художественного вкуса и певческой культуры учащихся, развитие вокальных навыков, музыкальных способностей, эмоциональности и выразительности исполнения; воспитание в детях потребности и готовности к эстетической певческой деятельности. Голос для вокалиста – это самое ценное, это его инструмент, требующий бережного отношения к себе. Голосовой аппарат у детей очень хрупок, раним, и нуждается в охране и разумной вокальнопевческой нагрузке. Неправильный режим голосообразования нередко приводит к заболеваниям голосового аппарата. Поэтому использование здоровьесберегающих технологии на занятиях эстрадного пения, является первостепенной задачей для педагогов дополнительного образования.

Надо сказать, что здоровьесберегающих технологий, применяемых на занятиях эстрадным вокалом, существует достаточное множество. Вот лишь некоторые, наиболее существенные из них, такие как музыкотерапия вокалотерапия, ритмотерапия, сказкотерапия, улыбкотерапия. Есть еще такие здоровьесберегающие технологии как терапия творчеством, фольклорная арт-терапия, музыкально-рациональная психотерапия и др.

Вокалотерапия благотворно влияет на развитие голоса и всего организма в целом. Для детей с речевой патологией пение является одним из факторов улучшения речи. Как средство лечения пение назначается детям с заболеваниями дыхательных путей.

Полезность музыкотерапии в работе с детьми с нарушением речи в том, что она:

* помогает укрепить доверие, взаимопонимание между участниками процесса;
* помогает ускорить прогресс речеобразования, так как внутренние переживания легче выражаются с помощью музыки, чем при разговоре;
* музыка усиливает внимание к чувствам, служит материалом, усиливающим осознание;

Основной вид музыкотерапии для детей с нарушением речи, это, конечно, пение. Активная исполнительская музыкальная деятельность, способствует избавлению от дефектов речи, так как пение –это комплексная работа над звукоизвлечением, постановкой дыхания и правильной дикции.

 На занятиях использую такие упражнения как : для снятие мышечного напряжения, зажатости «Почувствуй вибрацию». Дети поколачивают кулаком в области грудной клетки и произносят звук «M» с закрытым ртом. получится «MMMMMMMM». Таким образом, мы активизируем артикуляционный аппарат для подготовки к пению. Аналогичные упражнения можно проводить и с гласными звуками.

Массаж активизирует движения лицевой мускулатуры, улучшает мимику лица, вырабатывает дыхательную опору. Вслед за массажем ребенок учится самостоятельно морщить лоб, нос, хмуриться, сдвигать брови, надувать щеки, улыбаться. Все эти упражнения улучшают окраску голоса, его силу и тембр, так как, по данным физиологии, работа мимических мышц, раздражения кожи лица повышают тонус голосовых мышц.

Массаж лица (младший возраст)

Здесь живёт хмурилка(надавливаем пальчиками на брови, хмуримся)

Здесь живёт дразнилка (показываем друг другу "дразнилку")

Здесь живёт смешилка (улыбаемся друг другу, смеёмся)

А здесь живёт страшилка! ( говорим: А-А-А, О-О-О, У-У-У)

|  |
| --- |
|  Массаж (старший возраст)Кто хочет разговаривать, (плавные движения от переносицы к ушам)Тот должен выговаривать (надавить пальцами на точки у крыльев носа)Все правильно и внятно (массаж точек у внутренних концов бровей)Чтоб было все понятно. (надавить пальцами на точки у основания мочки уха)Мы будем разговаривать и будем выговаривать так правильно и внятно,чтоб было все понятно. (массировать точку между большим и указательным пальцами, (на одной руке)Кто хочет разговаривать, тот должен выговаривать все правильно и внятно, чтоб было все понятно (те же движения на другой руке). |

На занятиях вокального пения активно применяю и ритмотерапию –в ходе занятия использую различные музыкально - ритмические упражнения. Игра «Поймай хлопок». Дети сидят спиной к педагогу, педагог хлопает, задача детей – хлопнуть почти одновременно с педагогом. Игра «Сочини песенку». Прохлопать ритм, попросить детей повторить. Затем каждый ребенок сочиняет свою ритмическую песенку, остальные ее повторяют.

Эти упражнения выполняют релаксационную функцию (переключение внимания на другой вид деятельности – уже отдых), помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребенка. Потребность в проведении ритмотерапии возникает и тогда, когда в разучиваемом произведении не получается тот или иной ритмический рисунок. Иногда заведомо трудное место подготавливаю специальными ритмическими упражнениями, а уже потом разучиваем. Ритмические бусы. Сидя за столом, педагог начинает стучать ритм: "Так-Так-Так" (правая рука, левая рука, две руки, или правая рука, левая рука, хлопок). Потом к нему присоединяется рядом сидящий, потом второй следующий, и так, пока ритм не станут стучать все. Если один из участников ошибается – «бусы рвутся», начинаем все сначала.

Наиболее благоприятной формой активного отдыха на занятиях вокального пения является логоритмическая гимнастика. Это кратковременные физические упражнения под музыку, а также различные движения под собственное пение. Они снимают напряжение после долгого сидения, усиливают кровообращение, и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов мозга, вызывая возбуждение других. Логоритмические упражнения объединены в комплексы общеразвивающих упражнений, которые выполняются в положении стоя и сидя. Логоритмические игры - распевки - это короткие стишки - чистоговорки для пропевания и проигрывания. Тексты песенок вызывают у детей интерес, создают радостное настроение, помогают легче преодолеть комплексы и речевые нарушения. Например, учащиеся с удовольствием поют чистоговорки. «Лиса» Са-са-са - это хитрая лиса.Су-су-су- и живёт она в лесу.Сы-сы-сы - много дела у лисы. Со-со-со - она крутит колесо. (Плавными движениями рук изображают лису)

Затем даётся задание самим придумать чистоговорку в две строчки. Примеры, придуманные учащимися на занятии:

Ош-ош-ош, ош-ош-ош, во дворе играет Крош, Ук-ук-ук, ук-ук-ук, палку тащит в лес барсук, Ик-ик-ик, ик-ик-ик, вот плывёт кораблик и др.

Обязательно используем пальчиковую гимнастику. Обычно это распевка, сопровождающаяся показом. Например, "Солнышко": "Солнышко, солнышко, мы твои лучи" (сжимают и разжимают пальцы рук, показывая "лучи". "Быть людьми хорошими ты нас научи" (пальцы рук скрещивают в "замок" , поднимают вверх и опускают вниз). Служит для снятия излишнего мышечного тонуса, утомления, умственного напряжения.

 «Двигательные» песенки направлены на то, чтобы учащиеся не только радовались движениям, но и получали пользу для позвоночника и всех мышц своего тела. После такого короткого активного отдыха внимание детей повышается, а восприятие учебного материала улучшается. Занятия музыкой, пением должны снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально-энергетический тонус учащихся, доставлять детям радость. Поэтому очень важно на занятии создание благоприятного эмоционально-психологического климата. В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости повышается работоспособность учащихся, усвоение знаний идет более качественно, появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей детей, решается задача предупреждения утомления учащихся. И здесь следует отметить огромную роль улыбки на уроке – улыбки педагога, и учеников. В улыбающемся педагоге дети видят друга, и учиться им нравится больше, увеличивается их самоотдача и эмоциональная отзывчивость. Очень важна на занятии и улыбка самого ребенка. Помимо того, что при пении за счет улыбки улучшается качество звука – он становится светлым, чистым, свободным, внешняя улыбка со временем становится улыбкой внутренней, и ребенок уже с ней будет смотреть на мир и на людей.

 В заключение хочется сказать, что использование здоровьесберегающих технологий на занятиях в детском объединении эстрадного вокала с детьми младшего школьного возраста позволяет добиваться положительных результатов: более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья.

Список используемой литературы.

Козин А.М. Формирование культуры здоровья личности в современном обществе./ А.М.Козин// Здоровьесберегающее образование – М., 2009. - №1.

Дубровская С. В. Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой/ С. В. Дубровская. – М., 2008.

Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренинг. / В.В. Емельянов. – СПб., 2010.

 Кацер О. В. Основы игрового обучения пению: учебно-методическое пособие / СПб: Музыкальная палитра, 2005г.