

Областное государственное бюджетное образовательное учреждение  
среднего профессионального образования  
"Томский коммунально-строительный техникум"

## **Здоровьесберегающие технологии в системе музыкального воспитания подростков**

*Методическая разработка*

**Исакова Галия Гайсиновна**

Педагог дополнительного образования  
ОГБОУ СПО "Томский коммунально-строительный техникум"

Томск 2019г.

За период с 2015г. по 2020 гг. свою профессиональную деятельность направляла на личностно-ориентированное обучение, на выявление уровня сформированности музыкальной культуры и творческого потенциала студентов. Педагогическую деятельность выстраивала на диагностике знаний и умений студентов. Работая с вокалистами и готовя студентов к концертным выступлениям, я столкнулась с проблемой внедрения в систему музыкального воспитания здоровьесберегающих технологий.

Импульсом к исследовательской работе послужило желание развить дыхательную систему вокалистов. Таким образом было положено начало работы над **проектом:**

**«Здоровьесберегающие технологии на занятиях вокала»**

Предмет исследования — певческое дыхание.

Проблема исследования — внедрение в систему музыкального воспитания здоровьесберегающих технологий.

План исследовательской работы:

1. Подбор специальной литературы.
2. Анализ дыхательных методик.
3. Посещение открытых уроков.

Поиск информации:

1. Анализ литературы.
2. Наблюдение (открытые уроки).
3. Телепередачи, интернет.
4. Методические рекомендации.
5. Подбор цепочки дыхательных упражнений.

Презентации:

1. Открытые уроки.
2. Концертные выступления.

В процессе поиска информации изучала специальную литературу, посещала открытые уроки педагогов-вокалистов. Кроме этого, познакомилась с методикой китайских целителей, считающих, что дыхательная гимнастика является мостиком между духовным и физическим здоровьем человека. В Китае широко применяют дыхательные и звуковые упражнения не только для ежедневной гимнастики, но и для лечения серьёзных заболеваний. Так грудобрюшное диафрагмальное дыхание применяют при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, при лечении различных заболеваний позвоночника в сочетании с физическими упражнениями.

Кроме этого, в процессе исследовательской работы столкнулась с таким понятием как «холотропное дыхание». Но, проведя сравнительный анализ, пришла к выводу, что холотропное дыхание в принципе, неприемлемо для работы с детьми. Холотропное дыхание вводит человека в состояние транса, сравнимое с трансовыми состояниями, в которое могут вводить в себя шаманы или экстрасенсы. Игры с психикой небезопасны, а холотропное дыхание — это метод при котором человек входит в изменённое состояние психики.

Ведущие педагоги-вокалисты рекомендуют даже при лёгком головокружении прекратить дыхательную гимнастику и успокоить дыхание.

Дыхательную гимнастику рекомендуют проводить не более 5-7 минут, - нельзя напрягать голосовой аппарат, т. к. диапазон голосовых связок начинающих певцов ограничен. Таким образом, работа с детьми ведётся по **принципу «бережём и развиваем»**. На основе изучения и сравнительного анализа различных методик, можно сделать вывод, что наиболее приемлемой для работы с детьми и подростками является система А. Стрельниковой. Таким образом, взяв за основу методику А. Стрельниковой и обогатив её дыхательными и

звуковыми упражнениями в игровой форме, я получила комплекс по дыхательной гимнастике, который апробировала в своей работе с вокальным ансамблем "Вдохновение ." Для усвоения техники дыхания использовала музыкальные и звуковые упражнения. Система упражнений проста, доступна, что соответствует принципу «**через творчество к здоровью**».

№ упражнения	Название упражнения	Цель упражнения
1	Дыхание в одну ноздрю (вдох и выдох 3-4 раза)	Дышать носом
2	<b>Цветочный магазин</b> (активно работают «крылышки» носа)	Дышать носом
3	<b>Подуй на свечку</b>	Выработка спокойного дыхания
4	<b>Погаси свечку</b>	Выработка активного вдоха и выдоха
5	<b>Тортик</b> (погасить несколько свечек)	Выработка активного вдоха и выдоха
6	<b>Гармошка</b> (исходное положение — сложить ладони рук на животе, чтобы большие пальцы рук соприкасались на вдохе и расходились на выдохе)	Развить грудобрюшные мышцы
7	« <b>Нычание</b> ». Проговаривать глухие произносимые согласные буквы.	Вывести природный звук голоса (идет хорошая энергетика)
8	<b>Ладонки</b> (исходное положение — руки вытянуты перед собой, ладони раскрыты — выдох, ладони сжать — вдох)	Развивать брюшные мышцы живота и подтягиваем низ живота вверх к грудной клетке="Купол"
9	<b>Щёчки</b> (ладонками поддерживаем щеки, и губами «побрнчать» - Бр-р-р).	Развить средние резонаторы
10	<b>Котенок и кот</b> («Мяу» - котенок голосом погладить, попищать мягко и нежно)	Развить верхний и нижний резонаторы.
11	<b>Голосянка</b> (старинная народная игра). Вокалисты делятся на 2 команды.	Научить тянуть звуки. ( Крикотерапия)
12	<b>Плечики</b> (исходное положение — руки вдоль туловища, плечи на вдох назад раскрыть, на выдох плечи вперед)	Почувствовать напряжение в позвоночнике. Работа над осанкой
13	<b>Дровосек</b> (наклон туловища «рубим» воздух — Хо-хо!)	Выработка активного выдоха, «сброс» дыхания
14	<b>Насос</b> (исходное положение — руки вдоль туловища, дышать шумно руки вверх — вдох, руки вниз — выдох)	Выработка активного дыхания
15	<b>Скороговорка</b> «Перепёлка перепелят прятала от ребят» (техника исполнения: медленно — быстро — очень быстро)	Работа над дикцией

16	«Идет петушок, золотой гребешок Шпоры точенные — позолоченные»	Попасть в фальцетные звуки на ударных словах.
17	«Мы охотились на льва(3 раза) Вокруг озера ... Красота! - м-м-м»	Расставить и поменять(Зрза) акценты; «погудеть».

В настоящее время работа над проектом «Здоровьесберегающие технологии» продолжается в вокальной студии ОГБОУ СПО «Томский коммунально-строительный техникум».

Работу над техникой дыхания со студентами, продолжаю вести **по принципу: «через творчество к здоровью»**. Многие упражнения по дыхательной гимнастике Александры Стрельниковой используются в работе со студентами. Например, в работе для достижения фальцетных звуков, в скороговорках, потешках и т. д.

Вокально-технический и исполнительский анализ включает в себя следующие понятия:

Певческое дыхание, характер звуковедения, связь литературного текста с музыкой, эмоционально-смысловое содержание, идею произведения и т. д. Далее, ведём разбор музыкально-выразительных средств: темп, динамика, фразировка, кульминация и т. д. В работе над постановкой голоса со студентами также следую принципу: «бережём и развиваем». Развитие подростковых и юношеских голосов происходит плавно, без скачков. Мутационный период уже прошёл и голоса подростков начинают обладать элементами взрослого звучания. В пении выявляются индивидуальные тембровые особенности, своеобразие певческой манеры. Постепенно умения и навыки владения «взрослым» голосом приобретаются быстрее, становятся прочными. Вокальная работа предполагает 4 группы задач:

- 1 координационную
- 2 мышечно-тренировочную
- 3 эстетическую
- 4 музыкально-исполнительскую

Все 4 группы решаются одновременно за счёт комплексного воздействия музыкального и поэтического текстов, тренировки фонетических упражнений, работы над фальцетными регистрами. На вокальных занятиях царит творческая атмосфера, основанная на взаимоотношениях: учитель и ученик.

*Данной методической разработкой могут воспользоваться: музыкальные руководители детских садов, учителя музыки, руководители вокальных студий, а так же родители, желающие приобщить своих детей к основам музыкально-певческой культуры.*

Литература:

"Как Рыжик научился петь." Абелян Л. Москва "Советский композитор" 1998.

"Певческий голос" Аникин Д. С-Петербург. 2010.

"Воспитание звуком" Рокитянская Т. А. Ярославль. 2002.