Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Дворец детского творчества Петроградского района

Методическая разработка к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Эстрадная студия «Фантазматика»

Здоровьесберегающие технологии на занятиях вокалом.

Педагог дополнительного образования
Зверева Е.В.

Санкт – Петербург
2017 год

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей школьного возраста существует уже достаточно давно. Здоровье ребенка, социально-психологическая адаптация, его физическое и психическое развитие определяются условиями жизни и, прежде всего, условиями жизни в школе.

Цель здоровьесберегающих технологий обучения - обеспечить воспитаннику возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задача: дать общее представление о здоровьесберегающих технологиях, применяющихся на занятиях, показать эффективность занятий пением, развить вокальные навыки, закрепить с воспитанниками знание правил охраны здоровья и голоса.

В образовательном процессе применяю такие здоровьесберегающие технологии: разминки и массаж речевого аппарата, дыхание во время движения, распевки сидя и стоя, логопедическую гимнастику, расслабляющие физминутки, дыхательные упражнения лечебной гимнастики, разработанной педагогом-вокалистом А.Н.Стрельниковой.

Лечебное воздействие гимнастики А.Н.Стрельниковой.

Благодаря эффективности дыхания по А.Н.Стрельниковой все органы и ткани нашего тела увеличивают максимальное потребление кислорода и одновременно поднимают процент углекислоты до нормы. Высокий уровень снабжения всего организма кислородом и восстановление баланса кислород- углекислота оказывают благотворное оздоравливающее влияние. Это роднит стрельниковскую гимнастику с аэробикой К.Купера. Перечень заболеваний, при которых эта гимнастика оказалась эффективной, достаточно велик: бронхиальная астма, хроническая пневмония, хронический ринит (насморк), хронический гайморит, грипп, заикание, болезни голосового аппарата, сердечная недостаточность, аритмия, остеохондроз, гипертония. Зафиксированы также случаи улучшения работы пищеварительной системы, печени, снижения высокой температуры, избавление от головных болей, хронической усталости, отложения солей. Три стороны стрельниковской гимнастики: антиастматический физиологически активный вдох, аэробный эффект и «противосолевая» гимнастика суставов - выводят ее на самое высокое место среди других дыхательных систем. Эта гимнастика чрезвычайно благотворно воздействует на организм в целом:

1. восстанавливает нарушенное носовое дыхание и голос певцам,
2. улучшает дренажную функцию бронхов,
3. положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани,
4. повышает общую сопротивляемость организма, его тонус,
5. улучшает нервно- психическое состояние.

Упражнения выполняются количество раз, кратное 8, лучше всего “стрельниковская сотня” - 96 раз, но поскольку эта гимнастика один из видов разминки на занятии, то количество движений регламентируется отведённым на

этот вид деятельности временем, примерно мы успеваем сделать 8-16 движений каждого упражнения.

1. Основные дыхательные упражнения лечебной гимнастики А. Н. Стрельниковой:

- *«Ладошки»*

Исходное положение: встать прямо, показать ладошки “зрителю”, руки далеко от тела не уводить. Делайте короткий, шумный. Активный вдох носом и одновременно сжимайте кулачки в ладошки.

- *«Погончики»*

Исходное положение: встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого и шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются

- *«Насос»*

Исходное положение: встать прямо, руки опущены.
Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена (смотрит вниз, в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона (“понюхайте пол”).
Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью – в этот момент абсолютно пассивно уходит через нос или рот.

- *«Кошка»*

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Делаем лёгкие, пружинистые, танцевальные движения, одновременно поворачивая туловище то вправо. То влево с одновременным коротким шумным вдохом делаем руками лёгкое “сбрасывающее” движение.
Кисти рук далеко от пояса не уводим, чтобы вас “не заносило” на поворотах.
Голова поворачивается вместе с туловищем то вправо, то влево. Колени то гнутся, то выпрямляются, приседание лёгкое

- *«Обними плечи»*

Исходное положение: встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно друг другу. А не крест-накрест.

- *«Большой маятник» («Насос «+ «Обними плечи»)*

Исходное положение: встаньте прямо. Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже них) - вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, - тоже вдох. Выдох пассивно уходит между вдохами- движениями.

- *«Тик- так»*

Тик- так, вдох с пола, вдох с потолка. Сильно в пояснице не прогибайтесь: всё делается легко и просто

- *«Повороты головы»*

И.П.: встаньте прямо. Поверните голову вправо и сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) поверните голову влево, шумно и коротко понюхайте воздух слева.

- *«Китайский болванчик»*

И.П.: встаньте прямо. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идёт к правому плечу - короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идёт к левому плечу - тоже вдох.

Словно мысленно кому-то говорите: “Ай! Как не стыдно!”. Плечи при этом не дёргаются, голова посередине не останавливается

- *«Шаги» (передний и задний шаг - рок-н-ролл).*

И.П.: Встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднимаем вверх до уровня живота согнутую в колене правую ногу, на левой в этот момент слегка приседаем – делаем вдох. После этого поднятая правая нога опускается на пол, а левая нога выпрямляется в колене. При этом абсолютно пассивно через нос или рот уходит выдох. “Шаги” задний шаг. НА левой приседаем, правую отводим назад до ягодицы.

Дети достаточно серьёзно относятся к выполнению этой гимнастики, начинают откашливаться, у них прочищаются носы. Если движения выполнить правильно, то сначала начинается легкое головокружение, которое быстро проходит и всегда побаливают мышцы пресса, как после интенсивных занятий физкультурой и дети всегда знают, где находится диафрагма.

2. ***Разминка***:

1. *Разминка речевого аппарата*:
а) «уколы» языком;
б) массаж губ;
в) круговые движения языком и др.;

2. *Оздоровительный массаж*, включающий в себя:
а) точечный массаж гайморовых пазух, носа, ушей;
б) энергичное постукивание зон гайморовых пазух, расположенных над бровями и по бокам от переносицы;

3. *Физминутки* во время занятия, включающие в себя:
а) упражнения для расслабления глаз.
б) расслабляющие встряхивания рук, кистей;
в) детские подвижные игры, музыкальные игры, а также игры с пением народных песен и попевок.

3. Логопедическая гимнастика на согласных буквах:

1. на букву «***Н***»:
у девочки болит зубик (прикладывает руку к щеке, произносит длинно «Н-н-н») (все движения делаем по 8 раз),
2. на букву «***Р***»:

изображая звонок в дверь, произносим “тр-р-р-р” (8раз),
3. на твердую и мягкую буквы «***З***»:
представляем маленького и большого комарика (поочерёдно по 4 раза),
4. на буквы «***Ш***» и «***Щ***»:
изображаем дворника с маленькой метёлкой и большой метлой (попеременно по 4 раза.) и т.д на другие согласные буквы «***С***», «***Ж***», «***М***», «***Д-Т***», «***К-Г***».

4. Распевки:

1.Для стимуляции артикуляционного аппарата,
2. Для подготовки гортани к пению,
3. Для выработки единой певческой постановки,
4. На одном звуке и с ускорением темпа,
5. Для развития ладо - гармонического слуха,
6. Для увеличения длины выдоха и многие другие.

5. Дыхание во время движения:

1. Дыхание при различных движениях рук (в стороны, вверх и др.),
2. Дыхание при полуприседаниях и приседаниях,
3. Дыхание при наклоне туловища вперед,
4. Дыхание во время ходьбы с различными вариантами (руки на поясе):
На 3 шага- вдох, на 3- выдох; на 4 шага- вдох, на 4- выдох; на 2- вдох, на 3- выдох; на 3 - вдох, на 4 - выдох; и т.д..
5. Дыхательные упражнения во время ходьбы с движениями рук вперед, в стороны, вверх (цель - обучение координации дыхательного акта с движ. рук),
6. Дыхательные упр. во время быстрой ходьбы; то же во время бега.

Здоровьесберегающие технологии в образовании - способ организации и последовательность действий в ходе учебно-воспитательного процесса, реализации образовательных программ на основе всестороннего учета индивидуального здоровья обучающихся, особенностей их возрастного, психо - физического, духовно - нравственного состояния и развития, сохранение и укрепление здоровья. Одна из основных задач занятий по вокалу: снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально- энергетический тонус учащихся.