

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ НЕКОММЕРЧЕСКОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
«Применение здоровьесберегающих технологий  
на занятиях вокалом»**

**Составитель:  
Баздырева Елена Сергеевна,  
педагог дополнительного образования**

**Кореновск- 2021 год**

### **Аннотация.**

Здоровьесберегающие технологии в образовании – способ организации и 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, сохранение и укрепление здоровья.

Данная методическая разработка раскрывает значение применения здоровьесберегающих технологий на занятиях вокалом, методов, используемых в данном направлении. Данная методическая разработка может быть использована в работе педагогами дополнительного образования, учителями музыки общеобразовательных школ, преподавателями по вокалу детских школ искусств, музыкальными работниками детских садов.

### **Содержание:**

1. Введение.
2. Основная часть.
  - 2.1. Терапевтические возможности музыкального искусства.
  - 2.2. Реализация здоровьесберегающих технологий на занятиях вокалом.
3. Заключение.
4. Список литературы.
5. Приложения.

## **Введение.**

XXI век – век высоких скоростей, нанотехнологий, глубоких социально-политических, идеологических и духовных изменений в жизни нашей страны – предъявляет высокие требования к здоровью человека. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Для решения важнейших задач, стоящих перед обществом необходимо здоровое поколение нации, физически и нравственно развитые дети. Проблема сохранения и укрепления здоровья детей существует уже достаточно давно. Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни. «Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка – это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества» В.А. Сухомлинский.

Установка на здоровье не появляется сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия. Поэтому так важна реализация образовательных программ в сфере здоровьесбережения, расширения представлений о здоровом образе жизни, способах самооздоровления, психорегуляции и т.д. Всё это мы можем наблюдать на занятиях вокалом. Ведь сам процесс пения – это и есть оздоровление, если можно так сказать, «здоровьесберегающая технология». Пение – это род музыки, где в качестве живого музыкального инструмента выступает голосовой аппарат человека. Пение – весьма эффективная терапевтическая методика. Это универсальное средство лечения, поскольку воздействует не на какой-то орган в отдельности, а не весь организм в целом. Пение – это не только форма обучения музыке, но еще и значительный оздоровительный фактор, обеспечивающий эффективность воздействия на организм поющих. Мелодия положительно влияет на общее самочувствие человека, настраивает на позитивный лад, в результате чего улучшается даже динамика физиологических процессов в организме. Влияние музыки на человека установили физиологи В.М. Бехтерев и И.П. Павлов. Пение воздействует на состояние организма ребенка, вызывает реакции связанные с изменением и улучшением кровообращения, обмена веществ, дыхания (сокращения частоты заболеваний дыхательной системы, носоглотки). Пение это прекрасное средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения. По наблюдениям отечественных педагогов, те дети, которые посещают уроки вокала, меньше болеют. 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.

В федеральной программе развития образования в качестве ведущих выделяются задачи сохранения здоровья, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирования ценности здоровья и здорового образа жизни. Одной из главных задач в дополнительном образовании является создание оптимальных условий для сохранения здоровья обучающихся, внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

## **2. Основная часть.**

### **2.1. Терапевтические возможности музыкального искусства.**

Действие пения на человека еще в древности использовалось у многих народов для борьбы с самыми разнообразными недугами (наши далекие предки интуитивно угадывали наличие в пении огромной оздоровительной силы, но не умели научно объяснить этот феномен). К примеру, в Древнем Египте с помощью хорового пения лечили от бессонницы. В Древней Греции Демокрит превозносил пение как специфическое средство для исцеления некоторых видов бешенства, а Аристотель и Пифагор рекомендовали пение при лечении душевных болезней и помешательства. На Руси славяне считали, что поет в человеке сама душа и пение – это ее естественное состояние. Поэтому работа со звуком (его силой, долготой, высотой), ритмом, дыханием, интервалами не только приближает к качественному и техничному исполнению песен, но и в большей степени обеспечивает успех в кропотливой работе над коррекцией и формированием личности человека.

Методы *вокалотерапии* (именно так называется лечение пением) активно используются во всем мире для лечения и профилактики как физических, так и психических расстройств: неврозов, фобий (навязчивые, болезненные страхи перед чем-либо), депрессий (особенно если она сопровождается заболеваниями дыхательных путей), бронхиальной астмы, головных болей и др. В музыке заложен колоссальный потенциал для оздоровления. Она воздействует на многие сферы жизнедеятельности человека через три основных фактора: вибрационный, физиологический и психологический. Причем действие музыки рефлекторно, оно не контролируется нашим сознанием. Звук улавливается ухом. Его рецепторы воспринимают вибрацию и передают ее в мозг. Он реагирует на воздействие, которое выражается в создании определенных эмоциональных переживаний, оказывающих влияние на психику человека; на интенсивность обменных процессов, дыхательной и сердечно-сосудистой системы; на повышение тонуса головного мозга и кровообращения.

Каждый из нас с рождения обладает совершенным терапевтическим аппаратом, одной из функций которого является резонанс. Этот аппарат - наш голос, который всегда вибрирует, когда звучит (при разговоре, пении, шепоте). Только 15 – 20 % производимого человеком звука направлено во внешнее пространство, остальная часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибраций и вызывая резонирование органов, тканей и более тонких структур человеческого организма. Подтверждением огромного влияния классического (резонансного) пения на организм человека является перечень певцов-долгожителей: И. С. Козловский, М. Д. Михайлов, С. Я. Лемешев и др. Управляя собственным голосом при помощи различных тонов и гласных звуков, мы имеем возможность «настраивать» наш организм так же, как это делает настройщик с роялем при помощи камертона, входя в резонанс с самим собой, возвращая пением собственному телу здоровые вибрации. Любой орган нашего тела имеет свой "голос". Звучание" больных органов отличается от звучания здоровых, но их ненормальное «звучание» можно скорректировать, научив человека правильно (в свете резонансной техники голосообразования) петь.

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 выяснилось, 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»). Так же достаточно много и сочетаний звуков, перечислять их просто не имеет смысла. Все они основаны не на смысловом значении, а на целебном воздействии колебаний, возникающих при их произнесении. Издавна знали, что некоторые слова, предложения, сказанные в надлежащем тоне, могут быть действительно незаменимым лекарством. На этом строятся бытующие в народе всевозможные заговоры и заклинания. Но, конечно же, наибольшей магической силой обладают созданные и отшлифованные веками молитвы, несущие в себе не только смысловое значение, но и реальную позитивную энергетику слов и звукосочетаний. Исследования в области звуковой терапии дают прекрасные результаты в лабораториях всего мира, и многие уже называют ее «медициной будущего», причем ученые склоняются к тому, что наиболее эффективным и безопасным, в качестве источника целительного звука, является голос. (Приложение №1).

Речевые и певческие функции голосового аппарата тесно связаны между собой. Поэтому вокал часто применяется в логопедии, как вспомогательное средство в коррекции речевых нарушений. Все психические процессы – память, внимание, воображение, мышление – развиваются с прямым участием речи. При прослушивании часто встречаемые проблемы – вялотекущая речь, зажатость челюсти, т.е. дети говорят сквозь зубы, не проговариваются согласные и очень вялая работа языка, что приводит к плохой дикции и артикуляции. Вокальные упражнения применяются и при коррекции нарушений темпа речи. Замечено, что заикающиеся при разговоре люди при пении не заикаются. В комплексном подходе к преодолению легкой и средней степени заикания логопеды отмечают благотворное влияние занятий вокалом. Занятия пением благотворно влияет на развитие хорошей дикции, артикуляции. Особенно это важно для дальнейшего выбора будущей профессии учащимися, и совсем не обязательно, что дети не будут известными певцами. Профессия может быть любой, так как голосовой аппарат постоянно используется в любой профессии. (*Приложение №2*).

В процессе пения задействованы многие группы мышц. Совершаемая ими физическая работа способствует укреплению здоровья. Благодаря постоянной вентиляции легких значительно снижается риск заболеваний дыхательной системы. 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 гимнастикой* 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. (*Приложение №3*)

**Музыкотерапия.** (Слушание музыки). Музыка сама по себе является феноменальным явлением. Её взаимоотношения с человеком удивительны. Мелодичные звуки вершат чудеса – в человеке пробуждается, преобразуется душа, меняются состояние и настроение. Музыка властвует над нашими эмоциями. А эмоции, оказывается, даже побеждают физическую боль.

Научно доказано, что музыка может укреплять иммунную систему, приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ и, как следствие, активнее идут восстановительные процессы. Следует подчеркнуть, что в России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году. Музыкотерапия в мире становится признанной наукой.

Ученые обнаружили, что во время пения и слушания музыки в головном мозге вырабатываются особые химические вещества, благодаря которым человек ощущает покой и радость. Музыка П.И. Чайковского используется при лечении бессонницы, язве желудка, для снятия нервного напряжения, для большой жизненной силы. (*Приложение №4*)

**Музыкально-игровая терапия.** Каждый ребенок фантазер и сочинитель, а значит – творец. Это необходимо учитывать, предоставляя ему возможность попробовать себя в любом виде деятельности, и в музыке в том числе.

Игра воспитывает, расширяет кругозор, развивает физически. Использование игрового метода в познавательной деятельности позволяет ребенку более качественно усваивать знания и навыки, необходимые в дальнейшей жизни.

#### ***ИГРОВЫЕ ФОРМЫ ИСПОЛНЕНИЯ***

- подражание педагогу
- пение цепочкой
- жестами, хлопками
- соревнование групп и сольно
- «зрители» и «артисты»
- пантомимой (характер, исполнение)
- вокализация на слоги, гласные

## **2.2. Реализация здоровьесберегающих технологий на занятиях вокалом.**

Содержание программы по вокалу учитывает психологические особенности детей (неустойчивость внимания, необходимость в частой смене эмоциональных состояний, быстрая утомляемость, эмоциональная отзывчивость, стремление к сопереживанию в процессе восприятия музыки,

недостаточная вокально-слуховая координация и др.), которые требуют разнообразия форм и видов музыкальной деятельности, частого переключения внимания, быстрой смены заданий, включения заданий, связанных с движением, органичного сочетания различных форм работы на уроке. Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода.

Здоровьесберегающих технологий, применяемых на занятиях вокалом, существует довольно много: оздоровительный массаж, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, вокалотерапия, ритмотерапия, улыбокотерапия, музыкотерапия и т.д. Есть еще терапия творчеством, фольклорная арт-терапия, музыкально-рациональная психотерапия, музыкальная сказкотерапия и др. Мы рассмотрим лишь некоторые, которые я широко применяю на своих занятиях.

Занятия начинаются с *оздоровительного массажа*. Оздоровительный массаж, включает в себя:

а) точечный массаж гайморовых пазух (энергичное постукивание зон гайморовых пазух, расположенных над бровями и по бокам от переносицы);

б) массаж носа, ушей;

в) подняв руки вверх, опускаем их на грудную клетку с легким прихлопом, должно получиться постукивание кулачками по грудной клетке на выдохе с произношением звуков «о», «а», «у». Это упражнение очень веселит детей, ведь голос дрожит и получается смешное звучание, кроме того, проведение такого самомассажа грудной клетки повышает естественные защитные способности бронхолегочной системы.

Искусство пения – это, прежде всего, правильное дыхание, которое и является одним из важнейших факторов здоровой жизни. Умение управлять дыханием способствует умению управлять своим организмом. В обычной жизни, в разговорной речи мы не задумываемся над тем, как дышим, а дышим мы зачастую неправильно. Отсюда и проблемы со здоровьем. Многие при вдохе используют ключичный тип дыхания. При этом типе дыхания верхняя часть грудной клетки заметно поднимаются, а живот втягивается. Воздух заполняет только верхнюю часть легких. Грудная клетка и диафрагма остаются практически неподвижными. Этот тип дыхания непродуктивен, поскольку при нем большая часть легких мало вентилируется. На занятиях используются *дыхательные упражнения* дыхательной лечебной гимнастики, разработанной педагогом-вокалистом Александрой Николаевной Стрельниковой. Её методика была создана для певцов и актеров, и является самым эффективным средством для постановки голоса и лечения заикания. Дыхательная гимнастика Стрельниковой снимает усталость, бодрит, повышает жизненный тонус, улучшает настроение,



восстанавливает нарушенное носовое дыхание, улучшает дренажную функцию бронхов, положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани, повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно - психическое состояние. Эта гимнастика очень объемна, она включает в себя около 96 упражнений. Мы на занятиях вокалом с детьми используем наиболее простые и распространенные упражнения «Ладшки», «Обними плечи», «Насос», «Большой маятник», «Погончики».

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

Далее переходим к упражнениям для развития *артикуляционного аппарата*. Правильное произнесение звуков обеспечивается благодаря хорошей подвижности органов артикуляции. Работа по развитию основных движений органов артикуляционного аппарата проводится в форме артикуляционной гимнастики. Цель артикуляционной гимнастики - укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие речевой активности.

В процессе пения – сольного или коллективного – укрепляется певческий аппарат, развивается дыхание, положение тела во время пения (певческая установка) способствует воспитанию хорошей осанки. Все это положительно влияет на общее состояние здоровья ребенка.

Забота о целенаправленном развитии детских голосов – необходимая составная часть работы. В голосообразовании участвует ряд органов: орган слуха с его тонким устройством, сложная система голосового аппарата, органы дыхания. Они составляют одно целое, один комплекс, их деятельность строго согласована и подчинена центральной нервной системе. После занятий *вокалотерапией* дыхание становится более экономным, а, по утверждению ученых, от этого зависит работоспособность человека.

Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает и более качественное функционирование сердечнососудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, за счет которых происходит массаж внутренних органов.

В качестве релаксации, для переключения внимания детей на другой вид деятельности, я часто использую *ритмотерапию* - различные музыкально-ритмические упражнения. Они помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребенка. Скороговорка – шуточный жанр народного творчества, фраза, построенная на сочетании звуков, которые затрудняют быстрое произнесение слов. Сначала скороговорки нужно проговаривать в медленном темпе, потом

темп увеличивать. “Пробалтывание” текста в “никуда”, безо всякого смысла, не принесёт пользы. Важно видеть то, о чём идет речь в скороговорке, рисовать в своём воображении различные жизненные обстоятельства, представлять, например, то ласковую просьбу, то взволнованный рассказ, то требовательное обращение. И таким образом, одну и ту же скороговорку можно произнести с совершенно разными эмоциональными оттенками. Также очень полезно сначала проговаривать скороговорки беззвучно и медленно. А потом произносить вслух, постепенно увеличивая темп. Помимо проговаривания обязательно пропевайте скороговорки, так как произношение слов в пении и в речи несколько различно. Есть несколько способов работы со скороговорками:

1. Пусть ребёнок возьмёт в руки мяч и, ритмично подбрасывая и ловя его руками, проговорит скороговорку. Подбрасывать и ловить мяч можно на каждое слово или на слог.
2. Пусть ребёнок проговорит скороговорку, перебрасывая мячик из одной руки в другую.
3. Проговорить скороговорку можно, прохлопывая ритм ладошками.
4. Предложите проговорить скороговорку 3 раза подряд и не сбиться.

Скороговорки бывают короткие и длинные, рифмованные и нерифмованные, сюжетные и бессюжетные, логичные и абсурдные, с повторами и без повторов, "построенные" на одном звуке и на сочетаниях звуков, доступные детскому восприятию и не рассчитанные на него. Используя скороговорки в учебном процессе, можно добиться больших успехов в исправлении неправильного произношения звуков, слогов, неправильного ударения и пр. Как всякая игра, скороговорки очень хорошо воспринимаются детьми. Весёлая и лёгкая форма обучения правильной речи – вот главное задача скороговорок. (*Приложение № 5*)

*Улыбкотерапия.* Очень важна на занятии улыбка педагога и улыбка самого ребенка. От внутренней улыбки во время исполнения зависит качество звука. 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.

*Музыкально-игровая терапия.* Помогает снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально - энергетический тонус обучающихся. В игре ярко проявляются особенности мышления и воображения ребенка, его эмоциональность, активность, развивающаяся потребность в общении, а музыка должна быть главнейшим стимулом игры. Музыкально-игровая деятельность включает в себя музыкально-дидактические игры, различные подвижные, хороводные, пальчиковые, игры-драматизации, игры-диалоги, игры-

импровизации, а также игровые приёмы, ситуации (особенно используется с детьми дошкольного и младшего школьного возраста).

Ну и, конечно же, очень продуктивен метод «обнимашка». Наши дети очень любят обниматься. И этот метод также воздействует как момент оздоровления.

### **3. Заключение.**

Занятия музыкой, вокалом неразрывно связаны со здоровьесберегающими технологиями. Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях вокалом приводит к созданию бесстрессового учебного процесса, укрепляет здоровье обучающихся и способствует их творческой самореализации. Благодаря исследователям, изучавшим психофизиологический аспект воздействия музыки, можно считать твердо установленными следующие факты: музыка оказывает заметное воздействие на минутный объём крови, частоту пульса, кровяное давление, уровень сахара в крови, повышает и понижает мышечный тонус, стимулирует появление эмоций, улучшает вербальные и арифметические способности, стимулирует процессы восприятия и памяти, активизирует творческое мышление.

Эту особенность оздоравливающего воздействия на организм человека можно использовать не только на занятиях вокалом, но и во всех других видах образовательного процесса.

Здоровьесберегающие технологии призваны воспитывать, стимулировать у детей желание жить, быть здоровыми, учить их ощущать радость от каждого прожитого дня; показывать им, что жизнь - это прекрасно, вызывать у них позитивную самооценку.

### **4. Список литературы.**

1. Карпова Т.А. Звукотерапия. В кн.: Энциклопедии традиционной народной медицины / Т.А. Карпова - М., 2002г.
2. Морозов В. П. Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники./ В. П. Морозов.- М., 2002.
3. Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренинг. / В.В. Емельянов. – СПб.,2010.
4. Мишина Е.А. «Музыкальное развитие детей», Ярославль 2008г.
5. Дубровская С. В. Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой/ С. В. Дубровская. – М., 2008г.
6. Яковенко Т.В. Музыка и здоровье человека. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – М. – Первое сентября; Чистые пруды, 2004г.
7. Лобанов Е.А Возможности урока как средства реализации здоровьесберегающих технологий./ Е.А Лобанов// Музыка в школе – 2005-№3

8. Шевченко Ю.С. Музыкаотерапия детей и подростков/ Ю.С. Шевченко.// Психокоррекция: теория и практика. – М., 1995.
9. Шушарджан С. В. Музыкаотерапия и резервы человеческого организма/ С. В Шушарджан. - М., 1998.

## **5.Приложения**

### **Приложение 1**

#### **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.

#### **«Кто как поёт?»**

#### **по мотивам рассказа Виталия Бианки**

Ребята, слышали ли вы хоть раз, какая музыка гремит в лесу? Слушая её, можно подумать, что все звери, птицы и насекомые родились на свет певцами и музыкантами. Может быть, так оно и есть: музыку ведь все любят, и петь всем хочется. Только не у каждого голос есть. Давайте попробуем спеть так, как поют животные, птицы в лесу. Беру вас с собой в путешествие, но в путешествие непростое, а волшебное.

Лягушки на озере начали свое пение ещё с ночи. Любят лягушки по ночам концерты себе устраивать. Надули пузыри за ушами, высунули головы из воды, рты открыли широко, языки высунули.

«Ква-а-а-а!..» — одним духом пошёл из них воздух.

### **Упражнение №1 (нотное приложение)**

*(Рот открыт на гласную «А». Появляется режим работы гортани, который на немецком языке обозначается термином «штро-бас». Это шумовой эффект работы гортани, когда действуют только края складок, мышцы голосовых связок при этом расслаблены).*

**Xxx, xxx, xxx.**

**xxxА, xxxА-О-У, xxxА-Э-Ы**

И была в лягушачьем царстве старая лягушка — хормейстер, дирижер, так сказать. Учила она своих лягушат правильному пению, она считала себя лучшей певицей всего леса. Поэтому просыпаясь, каждое утро она начинала петь своим толстым, толстым голосом.

### **Упражнение № 2 (нотное приложение)**

*(Помните: рот-большой, голос толстый. Поем на fff в малой октаве А-dur, В-dur, Н-dur, В-dur)*

А лягушата очень маленькие, смешные и неуклюжие не могут так громко и грубо петь, а квакают по - своему.

### **Упражнение № 3 (нотное приложение)**

*(Фальцетный режим, активные губы, высокое нёбо – квакающий звук. Фонетический приём вибрато: пульсирующие упражнения).*

Но главному хормейстеру это не понравилось. «Как вы посмели в моем лесу петь такими противными тоненькими голосами?!» - спросила старая лягушка. И стоило только запеть лягушатам, как толстая лягушка начинала ругаться.

### **Упражнение №4 (нотное приложение)**

*(Исполнение интервала октавы из фальцетного режима на piano в грудной на forte через регистровый порог).*

Надоело им слушать это ужасное пение, проголодались они и начали они друг у друга выпрашивать мошек, чтобы полакомиться.

### **Интонационно-фонетические упражнения из 2-го цикла**

*(Во время этого упражнения рот открыт. Язык расслабленный и плоский лежит на нижней губе).*

- xxxА, xxxАО, xxxАОУ

- xxxА, xxxАЭ, xxxАЭЫ

Огромная жаба-мать выползла из тины и во рту принесла своим лягушатам их любимых насекомых. Наконец, они получили, что хотели и с восторгом пропели

- xxx А О У (и голос вверх на максимальную высоту через регистровый порог)

- xxx А Э Ы

Старая лягушка – хормейстер сильно надула щеки от злости и лопнула.

**Упражнение №5 (нотное приложение)**

*(Слог «бу» с продуванием воздуха 3 шага, на третьей ступени прервать на слог «вей» визгливым противным звуком (тонкое смыкание связок) при этом раскрыть рот широко, чтобы были видны зубы)*

Услыхал их Аист. Обрадовался:

- Целый хор! Будет мне, чем поживиться!

И полетел на озеро на своем вертолётике завтракать.

**Упражнение №6 (приложение 3)**

**БР – губной вибрант**

*(Если не получается легко вибрировать, то можно слегка пальчиками приподнять щеки и кончик языка просунуть между зубов)*

Прилетел и сел на берегу. Сел и думает:

«Неужели я хуже лягушек? Поют же они без голоса. Дай-ка и я попробую».

Открыл широко свой клюв, застучал, затрещал одной его половинкой о другую, — то тише, то громче.

**Интонационно-фонетическое упражнение из 2-го цикла.**

*(Произносим согласные очень звучно, с открыванием рта до и после.*

*Последовательность согласных: Ш, Ч, С, Ф, К, Т, П, Б, Д, Г, В, З, Ж. В этой*

*последовательности каждый согласный звук повторяется 4 раза так,*

*чтобы не прекращалась фонация вдохом, чтобы не было слышно выдоха).*

Так разошёлся, что и про завтрак свой забыл. А в камышах стояла Выпь на одной ноге, слушала и думала: «Безголосая я цапля! Да ведь и Аист — не певчая птичка, а вон какую песню наигрывает».

И придумала: «Дай-ка на воде сыграю». Сунула в озеро клюв, набрала

полней воды да как дунет в клюв! Пошёл по озеру громкий гул, словно бык проревел.

**Упражнение №7**

*(Здесь осваивается последовательность гласных в низком нефальцетном режиме. Главное найти выход звука из груди без атаки. Челюсти максимально раздвинуты при полной свободе щек).*

*- угрожающая интонация – У, УО,*

*«Ну и певица!— подумал тигр, услышав Выпь в лесу. Вот я - то сейчас*

*запою.*

**Упражнение №8 (нотное приложение)**

**Ры---**

Да так понравилось ему свое пение, от чего он еще больше оскалился, обнажил свои клыки, да как давай рычать, угрожая всем.

**Упражнение №9 (нотное приложение)**

**Ры \_\_\_ октава**

А в небе в это время летела стая диких гусей. Услышали они рычание тигра, да от большой любви к нему как начали всей стаей гоготать, зная что, он их никогда не достанет высоко в небе.

**Упражнение № 10 (нотное приложение)**

*(В этом упражнении вырабатывается механизм вибрато основанный на толчках живота руками. Поется украинская ГА с придыханием)*

### **ГА-ГА-ГА**

Ух! Какое славное пение подумал дятел, услышав гусей в небе. Надо тоже попробовать и аккомпанемент у меня найдётся: чем дерево не барабан, а нос мой, чем не палочка? »

Хвостом упёрся, назад откинулся, размахнулся головой — как задолбит носом по суку!

Точь-в-точь — барабанная дробь. Разбудил весь лес. Трепеща крылышками, проснулись птички, которые спали на ветках деревьев и небесный простор наполнился чудесной музыкой.

### **Упражнение №11**

#### **Форшлаг на ноте fis**

И разбудили они маленькую белочку. Ей так не хотелось рано просыпаться, она высунула свой ротик из дупла и стала жалобно плакать.

### **Упражнение № 12 (нотное приложение)**

*(фальцетный режим, механическое наведение на ощущение пения приёмом вибрато. Физиология плача.)*

### **ры- а- ры**

Проснулся ослик и от страха, дрожа всем телом начал икать.

### **Упражнение №13 (нотное приложение)**

#### **Ы-А,**

*(Исполнение интервала октава сверху вниз)*

Но волку не понравилось такое раннее пение в лесу. Сомкнул он свои страшные большие резцы, губы растянул в ехидной улыбке....

### **Упражнение 14 «Зубы на зубы» (нотное приложение)**

*(Укрепление двух регистрового участка диапазона. Артикуляция гласных происходит без участия губ, зубы оголены, зубы растянуты в улыбке).*

Вылез из-под коры Жук с длинными-предлинными усами.

Закрутил, закрутил головой, заскрипела его жёсткая шея — тоненький-тоненький писк послышался. Пищит усач, а всё напрасно; никто его писка не слышит. Шею натрудил — зато сам своею песнею доволен.

А внизу, под деревом, из гнезда вылез Шмель и полетел петь на лужок. Вокруг цветка на лужку кружит, жужжит жилковатыми жёсткими крылышками, словно струна гудит.

### **Упражнение №15**

*(Губной вибратор в фальцетном режиме)*

Разбудила шмелиная песня зелёную Саранчу в траве.

Стала Саранча скрипочки налаживать. Скрипочки у неё на крылышках, а вместо смычков — длинные задние лапки коленками назад. На крыльях у них — зазубринки, а на ножках — зацепочки.

Трёт себя Саранча ножками по бокам, зазубринками за зацепочки задевает — стрекочет.

Саранчи на лугу много: целый струнный оркестр.

### **Упражнение №16 – как упражнение №9 (нотное приложение)**

## **БР-БР-Ы-**

(Верхние ноты не выкрикиваются, а поются на глissандо через регистровый порог в одной звучности на тонком смыкании голосовых связок не выше ми-бемоль второй октавы).

«Эх,— думает долгоносый Бекас под кочкой,— надо и мне спеть! Только вот чем?

Горло у меня не годится, нос не годится, шея не годится, крылышки не годятся, лапки не годятся... Эх! Была, не была,— полечу, не смолчу, чем-нибудь да закричу-у-у!»

### **Упражнение №17 (нотное приложение)**

#### **А-У-А**

(перенос нейтрального гласного из грудного регистра в фальцетный режим через регистровый порог, интервал октава). В процессе исполнения упражнения нужно подбодрить детей словами:

Здорово, как классно, оказывается, умеет петь Бекас! Сейчас его звук дойдет до самых облаков, до звезд. Ребята хотите, чтобы вас весь лес услышал и откликнулся?

(Можно «поаукать» без фиксированной высоты звука, без поддержки инструмента, нажав на правую педаль фортепиано).

#### **Примечание**

В.В. Емельянов настоятельно рекомендует четырехкратное пропевание каждого упражнения (по полутонам: три шага вверх, один вниз)

**Нотное приложение к  
«Сказке-распевке»**





## Приложение 2

Артикуляционная гимнастика.

### «Сказка про язычок»

Жил-был маленький язычок. У него был очень уютный домик. Твой ротик. Каждое утро он просыпался, благодаря своим любимым часам.

Его **часики** работали так:

Тик-так, тик-так,

Язычок качался так,

Словно маятник часов

Ты в часы играть готов?

Покажи как работают часики: улыбнись, открой ротик, двигай язычком то к левому, то к правому углу рта. Сделай 5 раз.

Проснулся язычок и пошел **чистить зубки**. Помоги ему: улыбнись, открой рот, кончиком языка сильно «чисти» (води влево-вправо) за нижними зубами, а потом за верхними зубками. Не спеши, чистить зубки нужно

минимум 2 минуты (7-8 раз).

Захотелось язычку приготовить вкусный завтрак. Подумав немного, он отправился **месить тесто для блинов**. Чтобы помочь ему нужно улыбнуться, открыть ротик и покусать язык зубами: ТА-ТА-ТА-ТА-ТА...., а потом пошлепать язычок губами: ПЯ-ПЯ-ПЯ....

Тесто получилось как надо и напек язычок вкусных **блинов**! Хочешь посмотреть каких? Тогда улыбнись, открой рот, положи широкий язык на нижнюю губу и удерживай его неподвижно под счет взрослого до пятидесяти.

Испекли блинов немножко,

Остудили на окошке.

Есть их будем со сметаной,

Пригласим к обеду маму.

Достал язычок к блинчикам **вкусное малиновое варенье**. Да испачкал губы. Надо их аккуратно облизать. С улыбкой, не закрывая ротика, «слизни» варенье с верхней губы.

Блин мы ели с наслаждением —

Перепачкались вареньем.

Чтоб варенье с губ убрать,

Ротик нужно облизать.

(М.Синицына)

А чтобы выпить чая, язычок превратился в **чашку**! Не веришь? А ты попробуй сам! Ну-ка, улыбнись, открой рот, высуни язычок и потяни его к носу. Старайся поддерживать бока языка поднятыми, не поддерживай их верхней губой. Вот-вот-вот, получилась чашка. Сколько сможешь удержать? Давай-ка до пяти...

Вкусных мы блинов поели,

Выпить чаю захотели.

Язычок мы к носу тянем,

Чашку с чаем представляем.

(М.Синицына)

Хорошо позавтракал Язычок! Решил теперь он прокатиться на машине! А ты знаешь, как ехать на **машине**? Улыбнись, широко открой рот, подними язык вверх и с силой ударяй кончиком языка по бугоркам за верхними зубами, произнося: ДЫН-ДЫН-ДЫН.... Повторяй сначала медленно, а потом быстрее и быстрее, секунд 15.

По шоссе машина мчит,

Во все стороны рычит.

За рулем лихой шофер,

«Дын-дын-дын» — гудит мотор!

(М. Синицына)

Рядом с машиной сидела кошка. От звука мотора она испугалась и рассердилась. Как **кошечка сердится**? Улыбнись, открой рот, кончик языка упри за нижние зубки, «спинку» выгни, а боковые края языка прижми к верхним коренным зубам. Удержи язычок в таком положении под счет до

восьми — десяти.

А теперь успокой киску — погладь ее. Сначала, покажи, как она сердилась, прижми язык верхними зубами и «почеши» его зубами от корня языка к кончику. Повтори пять-шесть раз.

Взял он киску с собой и поехал. Едет мимо окраины леса. На суку сосны сидел веселый **дятел** и стучал клювом по дереву. Улыбнись, широко открой рот, подними язык вверх. Кончиком языка с силой ударяй по бугоркам за верхними зубами: Д-Д-Д... Стучи сильно только кончиком язычка, следи чтобы сам язык не прыгал.

Дятел на стволе сидит,  
Клювом по нему стучит.  
Стук да стук, стук да стук —  
Раздается громкий звук.

(М. Сеницына)

Навстречу язычку скакала **лошадка**. Слышишь, как стучит она копытами? Улыбнись, открой рот, громко и энергично пощелкай языком. Старайся, чтобы «прыгал» только язычок, и следи, чтобы нижняя челюсть была неподвижна.

Я веселая лошадка,  
Темная, как шоколадка.  
Язычком пощелкай громко —  
Стук копыт услышишь звонкий.

(М. Сеницына)

А внизу в пруду с удивлением увидел язычок **Бегемотиков!**

Рот пошире открываем,  
В бегемотиков играем:  
Широко раскроем ротик,  
Как голодный бегемотик.  
Закрывать его нельзя,  
До пяти считаю я.  
А потом закроем рот —  
Отдыхает бегемот.

(О. Перова)

Пока он любовался бегемотиками, погреться на желтый песчаный берег приползла **змея**. И, любовавшись бегемотиками, стала высовывать язык, изо всех сил, как можно дальше, вытягивая язычок изо рта и снова пряча его. И так раза четыре точно.

Подражаем мы змее,  
С ней мы будем наравне:  
Высунем язык и спрячем,  
Только так, а не иначе.

(М. Сеницына)

Хорошо отдохнул язычок. Вернулся домой. Открыл **окошко** (широко открыть рот), проветрил комнату и лег спать. Завтра снова поедет гулять!

## Приложение 3

*Дыхательная гимнастика по А. Н. Стрельниковой:*

«Ладони». Данное упражнение является разминочным. Выполняется по следующему алгоритму: стоя, нужно согнуть руки в локтях и развернуть ладони от себя. На вдохе ладони нужно крепко сжимать, во время выдоха расслаблять. Работать нужно только пальцами

Упражнение «Обними плечи». Исходное положение: встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. 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. Руки должны двигаться параллельно, их положение в течение всего упражнения менять нельзя.

Упражнение «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. Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем, выдыхая, слегка выпрямитесь, выпуская воздух через рот или нос. «Шину накачивайте» легко и просто в ритме строевого шага.

Упражнение «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. Итак: поклон полу, руки к коленям – вдох, затем лёгкий прогиб в пояснице – встречное движение рук со слегка откинутой головой (тоже вдох). Тик- так, вдох с пола, вдох с потолка. Сильно в пояснице не прогибайтесь и не напрягайтесь: всё делается легко и просто, без лишних усилий.

## Приложение 4

*Список произведений классической музыки для регуляции психо-эмоционального состояния детей:*

*Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности:*

‘Мазурка’ Шопена,

‘Вальсы’ Штрауса,

‘Мелодии’ Рубинштейна.

*Для уменьшения раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы:*

Кантата № 2 Баха,  
Лунная соната Бетховена.

*Для общего успокоения:*

Симфония № 6 (часть 2) Бетховена,  
Колыбельная Брамса,  
Аве Мария Шуберта.

*Для снятия симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми:*

Концерт ре-минор для скрипки Баха.

*Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением:*

Опера «Дон Жуан» Моцарта,  
Венгерская рапсодия №1 Листа,  
Сюита «Маскарад» Хачатуряна.

*Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения:*

Симфония № 5 (часть 2) Чайковского,  
Увертюра «Эгмондт» Бетховена.

*Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей:*

Итальянский концерт Баха,  
Симфонии Гайдна.

*Для повышения концентрации внимания, сосредоточенности:*

«Времена года» Чайковского,  
«Лунный свет» Дебюсси,  
Симфония № 5 Мендельсона

## **Приложение 5**

### *Скороговорки*

1. Добыл бобов бобыль.
2. Вакул бабу обул, да и Вакула баба обула.
6. Верзила Вавила весело ворочал вилы.
8. Шакал шагал, шакал скакал.
9. Купи кипу пик, пик кипу купи. Купи кипу пуха, кипу пуха купи.
10. Повар Петр, повар Павел. Петр плавал, Павел плавал.
13. Наш голова вашего голову головой переголовил, перевыголовил.
14. Вашему пономарю нашего пономаря не перепономарить, не перевыпономарить; наш пономарь вашего пономаря перепономарит, перевыпономарит.
15. В один, Клим, клин колоти.
16. Стоит копна с подприкопёночком.
17. В поле полет Фрося просо, сорняки выносит Фрося.
18. Краб крабу сделал грабли. Подал грабли крабу краб: сено граблями, краб, грабь!
19. У елки иголки колки.

21. Все бобры для своих бобрят добры. Бобры берут для бобрят бобы. Бобры, бывает, будоражат бобрят, давая им бобы.
22. Забыл Панкрат Кондратов домкрат, а Панкрату без домкрата не поднять на тракте трактор. И ждет на тракте трактор домкрат.
23. На меду медовик, а мне не до медовика.
24. Пришел Прокоп, кипел укроп, ушел Прокоп, кипел укроп; как при Прокопе кипел укроп, так и без Прокопа кипел укроп.
25. Шли три попа, три Прокопия-попа, три Прокопьевича, говорили про попа, про Прокопия-попа, про Прокопьевича.
26. Однажды галок поп пугая, в кустах увидел попугая, и говорит тот попугай: пугать ты галок, поп, пугай, но галок, поп, в кустах пугая, пугать не смей ты попугая.
27. Волховал волхв в хлеву с волхвами.
28. Бомбардир бонбоньерками бомбардировал барышень.
29. У Феофана Митрофаньча три сына Феофанычи.
30. У нас гость унес трость.
31. Фараонов фаворит на сапфир сменил нефрит.
32. Рододендроны из дендрария даны родителями.
33. К Габсбургам из Страсбурга.
36. Хвалю халву.
37. Хохлатые хохотушки хохотом хохотали.
41. Клара-кряля кралась к ларю.
42. Говорил командир про полковника и про полковницу, про подполковника и про подполковницу, про поручика и про поручицу, про подпоручика и про подпоручицу, про прапорщика и про прапорщицу, про подпрапорщика, а про подпрапорщицу промолчал.
44. На дворе дрова, за двором дрова, дрова вширь двора, не вместит двор дров, надо дрова выдворить на дровяной двор.
45. На дворе вдовы Варвары два вора дрова воровали, рассердилась вдова, убрала в сарай дрова.
46. Курфюрст скомпрометировал ландскнехта.
47. Рапортовал да не дорапортовал, дорапортовывал да зарапортовался.
49. Съел молодец тридцать три пирога с пирогом, да все с творогом.
51. На мели мы лениво налима ловили. На мели мы лениво ловили линия. О любви не меня ли вы мило молили И в туманы лимана манили меня?
54. Карл клал лук на ларь. Клара крала лук с ларя.
55. Дробью по перепелам да по тетеревам.
56. Мамаша Ромаше дала сыворотку из-под простокваши.
59. Протокол про протокол протоколом запротоколировали.
60. Была у Фрола, Фролу на Лавра наврала. Подойду к Лавру, на Фрола Лавру навру.
61. Король-орел.
62. Курьера курьер обгоняет в карьере.
63. Маланья-болтунья молоко болтала, выбалтывала, да не выболтала.
64. Регулировщик-лигуриец регулировал в Лигурии.

66. Гонец с галер сгорел.
67. Галер тарелка стоит.
68. Идти на рать, так бердыш брать.
69. Интервьюер интервента интервьюировал.
70. Либретто Риголетто.
71. Наш Полкан из Байкала лакал. Полкан лакал, но не мелел Байкал.
72. Мы ели, ели ершей у ели, их еле-еле у ели доели.
74. Во мраке раки шумят в драке.
75. На дороге с утра тарахтят трактора.
76. Жри во ржи, да не ржи во ржи.
80. Из-под Костромы, из-под Костромщины шли четыре мужчины. Говорили они про торги, да про покупки, про крупу да про подкрупки.
81. Вахмистр с вахмистршей, ротмистр с ротмистршей.
82. Турка курит трубку, курка клюет крупку. Не кури, турка, трубку, не клюй, курка, крупку.
84. У Сени и Сани в сетях сом с усами.
85. У осы не усы, не усища, а усики.
87. Осип охрип, а Архип осип.
88. Не хочет косою косить косою, говорит, коса коса.
89. Сачок зацепился за сучок.
90. По семеро в сани уселися сами.
92. Свиристель свирит свирелью.
93. Две реки: Вазуза с Гжатью, Вазуза с Гжатью.
94. Разнервничавшийся конституционалист был обнаружен ассимилировавшимся в Константинополе.
97. Шли сорок мышей, нашли сорок грошей, две мыши поплоше нашли по два гроша.
98. Шестнадцать шли мышей и шесть нашли грошей, а мыши, что поплоше, шумливо шарят гроши.
99. Чешуйки у щучки, щетинки у чушки.
100. Четверть четверика гороха без червоточинки.
101. Инцидент с интендантом.
102. Прецедент с претендентом.
104. У ежа ежата, у ужа ужата.
105. Жутко жуку жить на суку.
107. Тщетно тщится щука ущемить леща.
108. Жужжит жужелица, жужжит, да не кружится.
109. Яшма в замше замшела.
110. В Чите течет Читинка.