Здоровьесберегающие технологии при организации вокально-хоровой работы на уроках музыки.

О здоровьесберегающих технологиях на уроках в школе сейчас очень много говорят и пишут. Проблема здоровья детей как никогда актуальна. Я считаю, что именно педагог в состоянии многое сделать для сохранения здоровья ученика. Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые здоровьесберегающие знания, умения и навыки и научить использовать их в повседневной жизни. Я думала, как можно помочь детям снять усталость после сложных, трудных уроков и в то же время настроить их на работу на моем уроке музыки.

Из четырех функций органов дыхания: дышать, говорить, кричать и петь - пение самая сложная.  И мы, как учителя музыки, работающие с детьми с совершенно разными вокальными данными, понимаем, что для исполнения вокальной музыки голос должен быть специально приспособлен и развит. Учитель должен работать так, чтобы обучение пению не наносило ущерба голосовому аппарату школьника. Грамотное дыхание при пении - основа вокально-хоровой работы. Дыхание — главнейший источник жизни. Человек сможет прожить без воды и пищи несколько дней, а без воздуха максимум – несколько минут. Многие учителя музыки, понимая значение постановки дыхания при пении, используют дыхательную гимнастику.

Выполнение **дыхательной гимнастики** преследует 2 **основные цели**:

1. Целенаправленно воздействовать на дыхательную систему, увеличивая ее функциональные резервы.
2. И посредством воздействия на дыхательную систему произвести изменения в функциональных системах и различных органах.

Существует множество методик дыхательной гимнастики. Для себя как оптимальную я выбрала дыхательную гимнастику Александры Николаевны Стрельниковой. Много лет назад я в своей вокальной работе с ансамблем опиралась на методику комплексного вокально – певческого воспитания, разработанную Дмитрием Ерофеевичем Огородновым. Но мне никак не удавалось достигнуть именно короткого и глубокого вдоха носом. Стрельниковская дыхательная гимнастика мне в этом помогла, так как именно эта гимнастика позволяет добиваться короткого и резкого вдоха через нос и заставляет работать мышцы диафрагмы.

29 апреля 1941 года - дата официального появления Стрельниковской дыхательной гимнастики, хотя первые элементы дыхательных упражнений зарождались ещё в 20е годы прошлого столетия. Создавалась она как способ восстановления певческого голоса, потому что А.Н.Стрельникова  была певицей и его потеряла.Вскоре началась Великая Отечественная война...

И только в 1972 году Александра Николаевна Стрельникова официально зарегистрировала изобретённую ею дыхательную гимнастику, получив авторское свидетельство на "Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса" (№411865)Следовательно, гимнастика, которая восстанавливает даже певческий голос, то есть, самую сложную функцию, по дороге к цели неизбежно восстанавливает функции более простые и, п. режде всего, дыхание.

Занимаясь со школьниками гимнастикой Стрельниковой, я сначала преследовала чисто профессиональные задачи, касающиеся вокальной работы.

Затем стала замечать, что эти упражнения помогают избавиться от насморка, першения в горле и других неприятных симптомов. Решив побольше узнать об этой гимнастике, я поразилась её действию на организм человека и стала использовать её элементы и на уроках музыки с первого по шестой классы, преследуя две цели: приготовление к пению и в качестве физминутки.

Сама Александра Николаевна дожив до 77 лет была абсолютно здоровым человеком, она погибла в автокатастрофе. А.Н. Стрельникова не занималась лечением в узком смысле этого слова. Её методика из уст в уста, распространялась среди знакомых Александры Николаевны певцов и артистов. Знаменитые артисты не скрывают, что пользуются стрельниковской методикой для восстановления голоса и просто хорошего самочуствия, среди них: Алла Пугачева, София Ротару, Кристина Орбакайте, Маргарита Терехова и др.

Гимнастика А.Н. Стрельниковой - единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку.  Упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, бедерный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде. Так как все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе), это усиливает внутреннее тканевое дыхание и повышает усвояемость кислорода тканями, а также раздражает ту обширную зону рецепторов на слизистой оболочке носа, которая обеспечивает рефлекторную связь полости носа почти со всеми органами. Вот почему эта дыхательная гимнастика имеет такой необыкновенно широкий спектр воздействия, излечивает массу различных заболеваний органов и систем.

Знаменитый хирург-оториноларинголог, доктор медицинских наук, профессор Валентина Александровна  Загорянская-Фельдман писала : "Более тридцати лет наблюдаю великолепный лечебный эффект Стрельниковской дыхательной гимнастики у певцов и актеров с различными заболеваниями голосового аппарата. Она полезна всем и в любом возрасте, особенно детям, при частых простудах и ОРЗ.  Улучшая общие обменные процессы, эта дыхательная гимнастика укрепляет весь организм ребенка, делает его здоровым".

Стрельниковская дыхательная гимнастика, тренируя вдох "в спину", посылает его на предельную глубину лёгких и тем самым заполняет их воздухом снизу доверху. А, так как, вдохи идут на наклонах, приседаниях и поворотах, полностью включается в работу диафрагма. Из всех мышц, участвующих и в дыхании, и в звукообразовании, она самая сильная. Следовательно, она подчиняет себе и работу голосовых складок во время фонации.

При лечении заикания помимо этой дыхательной гимнастики, изменяющей стереотип дыхания (вырабатывается предельно глубокое дыхание, так называемое дыхание «в спину»-термин А.Н. Стрельниковой), выполняются еще специальные звуковые упражнения для постановки голоса. Звуковые упражнения делаются при активно работающей диафрагме, на «опоре». Таким образом,  преодолевается ларингоспазм любой степени тяжести.

Тренируя шумный, короткий, активный вдох носом, она в кратчайшие сроки восстанавливает нарушенное носовое дыхание.

Стрельниковская дыхательная гимнастика показана  как метод лечения, и как метод профилактики абсолютно всем, без исключения, детям и подросткам.

Выполняя дыхательные упражнения гимнастики А.Н.Стрельниковой, - «одним ударом убиваешь двух зайцев». Происходит физическая тренировка всех частей тела с головы до ног, - и одновременный прилив крови ко всем внутренним органам  (то есть, так называемый «массаж» внутренних органов). Вот почему диапазон воздействия Стрельниковской гимнастики огромен: дыхательная гимнастика снимает усталость, бодрит, повышает жизненный тонус, улучшает настроение, память, что особенно важно для студентов и школьников.

Учителям в середине урока рекомендуется "пошмыгать" с учениками по - стрельниковски в течение 5-6 минут. Сразу же повышается работоспособность, и легче усваивается материал.

Гимнастика Стрельниковой помогает избавиться от сутулости, формирует легкую, пружинистую походку, делает тело более гибким и пластичным.

При регулярных тренировках можно добиться великолепных результатов у подростков, страдающих сколиозами.

Очень хороший эффект она дает при прогрессирующей близорукости: гимнастика либо приостанавливает ухудшение зрения, либо улучшает его на 2-3 диоптрии.

Когда-то, лет 40 тому назад один йог-индус, увидевший лечебный сеанс Александры Николаевны Стрельниковой в её крохотной квартирке на улице Тухачевского, восторженно сказал: «Для Вашей гимнастики нужен один квадратный метр, чтобы стоять и открытая форточка, чтобы дышать!»…

И буквально через 10-15 минут после начала занятий появляется совершенно другое самочувствие: бодрость, лёгкость во всём теле, прекрасное настроение. То есть, в минимальный срок – максимальный результат! А это как раз и необходимо современному человеку при нашем образе жизни!

Мы начинаем дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой с тех упражнений, которые необходимы именно для пения, настройки нашего дыхательного аппарата для вокальной работы. Это упражнения «Ладошки», «Погончики», «Кошка», «Обними плечи», «Насос», «Маятник». Какую цель преследует этот вид работы? – Настройка дыхательного аппарата на правильное певческое дыхание, развитие мышц, участвующих в голосообразовании, развитие  звонкости голоса, его выносливости. Уникальность гимнастики Стрельниковой заключается еще и в том, что её можно выполнять стоя, сидя и даже некоторые упражнения лежа. А так же тренировать вдох можно и во время прогулки.

Доклад приготовлен учителем музыки МБОУ «СОШ №56» Калимуллиной Н.И.

Используемые ресурсы:

<http://strelnikova.ru/>

<http://www.youtube.com/watch?v=bdeLwRbd4N4>

<http://fizrazvitie.ru/2010/08/blog-post_06.html>