

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОКАЛУ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ



Педагог дополнительного
образования

ЦРТДиЮ «Полярис»

Бодачевская О.Д.

Хоровое пение есть «божественное и небесное занятие, укрепляющее всё хорошее и благородное в человеке» (Платон)











***Методы вокалотерапии** (лечение пением)
активно используются во всем мире для лечения
и профилактики :*

- неврозов
- фобий (навязчивые, болезненные страхи перед чем-либо)
- депрессий (особенно если она сопровождается заболеваниями дыхательных путей)
- бронхиальной астмы
- головных болей и др.

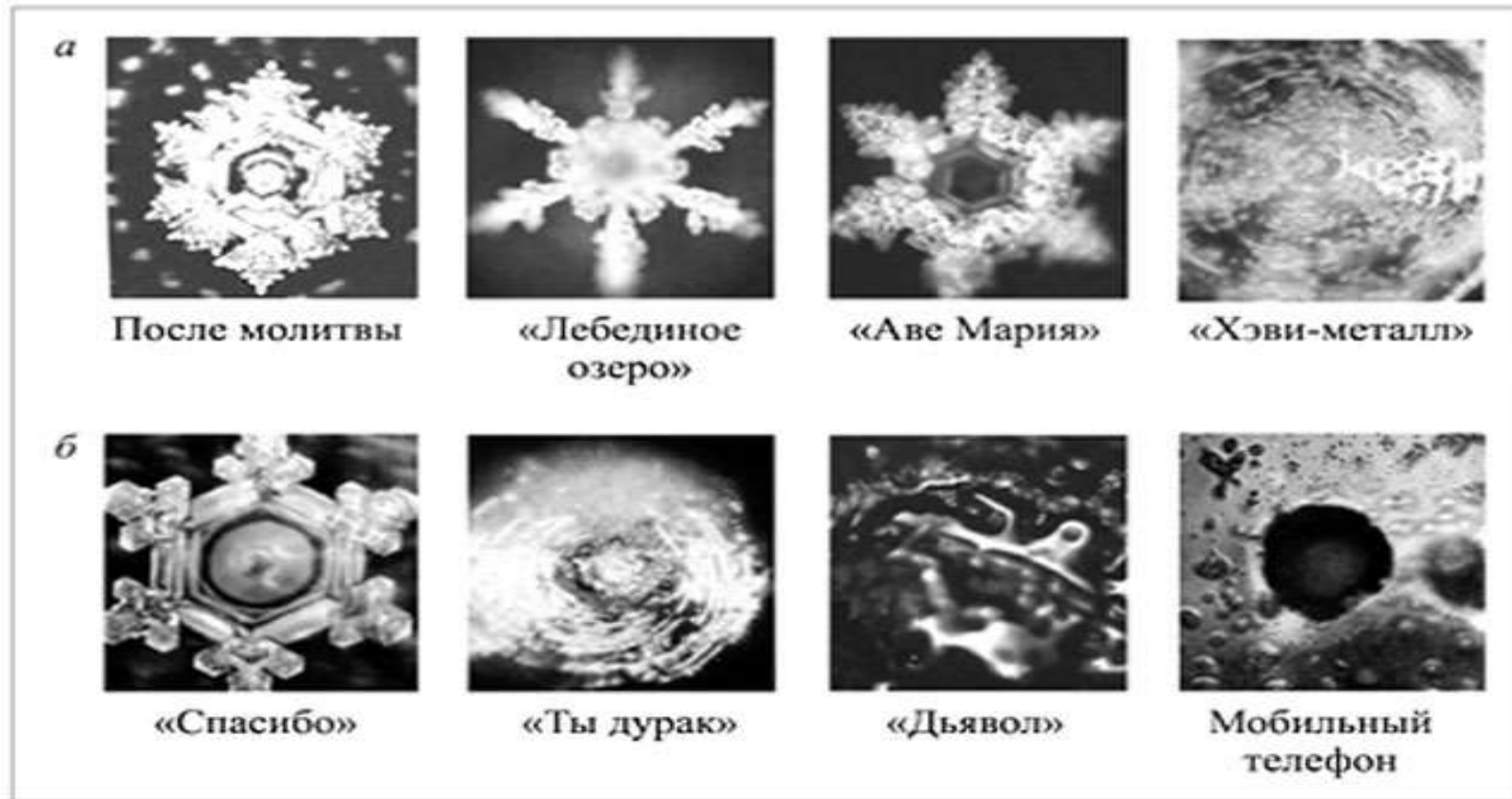
Воздействует через три основных фактора:

- вибрационный
- физиологический
- психологический.

Резонанс

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.


Удивительное свойство - способность к формообразованию



ЗВУКОТЕРАПИЯ

ЛЕЧЕБНЫЕ ЗВУКИ

- **звук "А"** – снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь, немедленно вызывает расслабление;
- **звук "И"** – лечит глаза, уши, тонкий кишечник, стимулирует сердечную деятельность, “протищает” нос;
- **звук "О"** – оживляет деятельность поджелудочной железы, способствует устранению проблем с сердцем;
- **звук "У"** – укрепляет горло и голосовые связки; улучшает дыхание, стимулирует и гармонизирует работу почек, мочевого пузыря;
- **звук "М"** - снимает стресс, дает возможность полностью расслабиться;
- **звуки "В", "Н", "М", "Э"** – улучшают работу головного мозга;
- **звуки "Ц", "К", "Щ", "И", "Ы"** – лечат уши;
- **звуки "У", "Ы", "Х", "Ч"** – улучшают дыхание;
- **звуки "О", "А", "С", "М", "И"** – лечат заболевания сердца.



Не менее целебными свойствами обладают различные звукосочетания, так называемые "мантры". В частности, созвучие:

"ОМ" – снижает кровяное давление;

"АЙ", "ПА" – снимают боли в сердце;

"АП", "АМ", "АТ", "ИТ", "УТ" – исправляют речь;

"УХ", "ОХ", "АХ" – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии .

Рифмотерапия – лечение стихами (интуитивно нашел А.И.Попов, создатель системы «Физвокализа»).

- Ритмическая речь оказывает мощное воздействие на психику.
- Рифмотерапия активизирует артикуляционный аппарат, улучшает дикцию. Ее можно использовать как своеобразную артикуляционную гимнастику, конечно при условии эмоциональной работы.

Пение - весьма эффективная терапевтическая методика, которая содержит в себе:

- музыкотерапию
- звукотерапию
- словотерапию
- рифмотерапию

Музыка повышает иммунитет, улучшает обмен веществ, приводит к снижению заболеваемости.

Дети , которые посещают уроки вокала, меньше болеют и даже начинают лучше учиться по другим предметам.

«Просто» пение от души 20 – 30 минут ежедневно оказывает исключительно положительное воздействие на организм человека.

Активизирует: умственные способности, развивает эстетические и нравственные представления, слух, память, речь, чувство ритма, внимание, мышление, укрепляет лёгкие и весь дыхательный аппарат.

Здоровьесберегающая *технология*

ЭТО СИСТЕМА, СОЗДАЮЩАЯ
МАКСИМАЛЬНО ВОЗМОЖНЫЕ УСЛОВИЯ
ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ, УКРЕПЛЕНИЯ И
РАЗВИТИЯ ДУХОВНОГО,
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО,
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО, ЛИЧНОСТНОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ВСЕХ
СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАНИЯ .

Здоровьесберегающие технологии на уроках вокала

- «Комплекс дыхательных упражнений по методике А.Н.Стрельниковой».
- Упражнения для развития артикуляционного аппарата – скороговорки, речевые упражнения,
- артикуляционная гимнастика В.В. Емельянова;
- упражнения оздоровительного физвокала А.И.Попова.

Это интересно и полезно знать



Музыка
П.И.Чайковского
используется при
лечении бессонницы
язве желудка,
для снятия нервного
напряжения, для
большой жизненной
силы.

Классические произведения для регуляции психо-эмоционального состояния детей

Для уменьшения чувства тревоги и
неуверенности:

*‘Мазурка’ Шопена, ‘Вальсы’ Штрауса,
‘Мелодии’ Рубинштейна.*

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

Концерт ре-минор для скрипки Баха.

*Для уменьшения раздражительности,
Разочарования:*

**Кантата № 2 Баха,
Лунная соната Бетховена.**

Для общего успокоения:

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

*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 Эдмонд 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.**

Наши достижения

Лауреаты Международного конкурса «Сияние Звезд»
г.Санкт-Петербург
январь 2015



**Гран-При вокального конкурса
«Браво» г.Кировск апрель 2012**



**Лауреат II степени Международного
конкурса январь 2012**





Лауреаты регионального конкурса «Браво» г.Кировск апрель 2012

ГРАН-ПРИ МЕЖДУНАРОДНОГО КОНКУРСА «БУДУЩЕЕ ПЛАНЕТЫ» Г.ТУАПСЕ ИЮНЬ 2012



Лауреаты Международного конкурса
«Будущее планеты» г.Санкт-Петербург январь 2014г





ГРАН_ПРИ
Международного
конкурса
«Сияние звезд»
г.Санкт-Петербург
январь 2015 г.



**Я ЖЕЛАЮ ВАМ - ПОЙТЕ ЧАЩЕ И
ВАША ЖИЗНЬ БУДЕТ ЯРЧЕ!**



*«Ах, голос!
Как он чист, силен и ровен.
Душа открыта настежь в
нем»*

Н.Гонтаренко

Спасибо
за
внимание!