

Охрана детского голоса с применением здоровьесберегающих технологий.

*Музыка не только фактор облагораживающий,
воспитательный. Музыка – целитель здоровья.
(В.М.Бехтерев)*

Каждый человек, родившись, получает от природы драгоценный и великий дар — голос. Он обладает огромным диапазоном – от разговора и пения до шёпота и крика. И более совершенного музыкального инструмента, идеально подходящего для человека, чем его собственный голос, просто не существует. Человек рождается – и слышит колыбельную, в жизни он поёт по самым разным поводам – будучи в печали или празднуя победы, песней выражая любовь и патриотизм, поёт в хоре или находясь в одиночестве...

Общеизвестно, что самым благоприятным периодом для формирования и развития певческого голоса является дошкольный возраст. Однако, не в каждой семье уделяется должного внимания охране голоса. Родители как-то обучают ребенка самым элементарным навыкам работы рук и корпуса, а внимание к речи малыша возникает гораздо позже и только в связи с дефектами произношения или заикания. Проблема эта проявляется в уязвимости голосового аппарата и органов дыхания в силу их незрелости и не тренированности, в незрелости фонематического слуха для дальнейшего развития речи, и в общей незрелости эмоционального слуха и эмоциональной интонации речи. В результате – незрелость эмоциональной стороны личности, эмоциональная холодность, черствость.

Поэтому, одной из задач моей профессиональной деятельности является укрепление и развитие голоса ребенка - дошкольника посредством синтеза вокальных технологий со средствами художественно-эстетического и психологического воздействия.

В своей практической деятельности помимо воспитывающего фактора музыки в воспитательно-образовательном процессе я использую целительное воздействие пения на дошкольников. Ведь занятия пением являются очень важной составляющей умственного и физического развития ребенка. Влияние пения на организм человека выделяли физиологи В.М. Бехтерев, И.П. Павлов. Пение активизирует умственные способности, развивает эстетическое и нравственное представление детей, слух, память, внимание, мышление, укрепляет лёгкие и весь дыхательный аппарат. Пение в ансамбле объединяет детей, создает условия для их положительного эмоционального общения, улучшает самочувствие, укрепляет здоровье. Пение с движениями формирует хорошую осанку, координирует ходьбу. Охрана детского голоса предусматривает правильно поставленное обучение пению. Этому во многом содействует продуманный подбор музыкального материала — репертуар, соответствующий певческим возрастным возможностям детей.

Правильному выбору репертуара помогает изучение диапазона звучания детского голоса.

Певческий диапазон — это объем звуков, который определяется интервалом (расстоянием) от самого высокого до самого низкого звука, в пределах которого хорошо звучит голос.

Во время обучения дошкольников пению следует вначале определить диапазон голоса каждого ребенка и стремиться систематически его укреплять, чтобы большинство детей могли свободно владеть своим голосом. Наряду с этим важно создать благоприятную «звуковую атмосферу», способствующую охране голоса и слуха ребенка. Необходимо постоянно следить, чтобы дети пели и разговаривали без напряжения, не подражая излишне громкому пению взрослых, разъяснять родителям вредность крикливого пения и разговора у детей, не разрешать им петь на улице в холодную и сырую погоду.

Уже в первые годы Советской власти стала ясно вырисовываться «картина массовой порчи детских голосов, фонастения, несмыкание голосовых связок, сип при пении по причине узелкового процесса на связках и других патологических явлений, связанных с неправильным функционированием гортани во время фonaции».

В 1938 году в Москве состоялась первое методическое совещание, в котором приняли участие медики, отоларингологи, фониатры, вокальные педагоги и музыкальные работники. Главный вопрос — охрана детского голоса. В результате совещания были приняты рекомендации, в которых предлагалось использовать фальцетную манеру звукообразования у всех детей до периода наступления мутации. Вопрос о развитии детского голоса также нашел отражение в материалах совещания. Однако многие специалисты считали, что работать над развитием детского голоса не следует, так как детский организм находится в бурном развитии и голос требует не развития, а охраны и должен тренироваться по мере роста организма. К такому же выводу позже, в послевоенный период пришли и исследователи детского голоса Н.Д. Орлова, Т.Н. Овчинникова.

Наряду с уже сложившимися мнениями в настоящее время складываются новые методики вокального воспитания детей, основанные преимущественно на использовании грудного звучания голоса. Сторонниками таких взглядов являются Д.Е. Огороднов и его последователи. Своей главной задачей данная методика ставит бережное воспитание голоса, обогащение его естественного тембра и на этой основе комплексное развитие всех музыкальных способностей.

На сегодняшний день самыми продуктивными здоровьесберегающими технологиями, используемыми при вокальном воспитании являются:

- дыхательная гимнастика,
- распевки,
- артикуляционная гимнастика,
- игровой самомассаж,
- пальчиковые игры,
- речевые игры,

- оздоровительные и фонопедические упражнения,
- валеологические песенки-распевки; и т.д.

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны, продуктивны, интересны детям.

Учитывая все возрастные физиологические особенности детского голоса обучение пению должно вестись планомерно, постоянно, со строгой постепенностью, начиная с самых элементарных приемов усвоения того или иного навыка.

Перед разучиванием или исполнением песен я всегда провожу работу по подготовке голосового аппарата и всего организма к данному виду музыкальной деятельности. Эти упражнения предотвращают перенапряжение неокрепших голосовых связок в процессе пения, детям проще разучивать и исполнять песни, так как активизируются все вокальные навыки и музыкальный слух.

Особо важным моментом считаю распевание, это и специальные упражнения для выработки конкретного певческого навыка (певческого дыхания, дикции, звукообразования, чистоты интонирования); и упражнения, основанные на небольших, выученных ранее песнях. При распевании голос ребёнка работает в щадящем режиме, не давая голосовым связкам перенапрягаться, подготавливается к более сложным песням.

Особенно хорошо голосовые данные развиваются в течение работы над протяжной песней, а долгий распев одного слога или слова развивает дыхание. Вот почему пение как средство лечения назначается детям с заболеванием дыхательных путей. Работая над удлинением выдоха, с целью качественного исполнения медленных песен, мы не только создаем условия для увеличения объема легких и на их качественной вентиляции, но и усиливаем релаксационный момент, напрямую связанный с выдохом как антонимом вдоха.

В своей работе с детьми я также использую фонопедический метод развития голоса, развивающие голосовые игры Виктора Вадимовича Емельянова, кандидата педагогических наук, международного эксперта голосовых технологий. Суть метода в том, что дети в игровой форме выражают эмоции голосом, подражая звукам доречевой коммуникации, они познают возможности своего голоса и учатся управлять им. На первых порах для детей это забава, но позднее – более серьезная работа. Эти упражнения не только развивают певческий голос (укрепляют горло, снимают зажатость голосового аппарата), но и способствуют его охране, укрепляют здоровье ребенка. Такая организация работы обеспечивает и развитие, и охрану детского голоса, подготовку его к возможным нагрузкам, а так же способствует предупреждению заболеваний гортани.

Методическая направленность моей системы работы базируется на теоретических трудах О. Радыновой, Н. Ветлугиной, М. Лазарева, К. Орфа, Г. Струве, на знании авторских методик В. Емельянова, В. Огородного, современных концепциях и теоретических трудах Бориса Асафьева; Карла

Орфа; Вильгельма Келлера (австрийского музыканта); Золтан Кодаи; Н.А. Ветлугиной; Киры Владимировны Тарасовой;

✓ на знании авторских методик Георгия Струве; Виктора Емельянова; В. Огороднова;

✓ знакомстве с опытом работы педагогов-новаторов Татьяны Тютюнниковой;

✓ Ольги Валерьевны Кацер.

Система Карла Орфа привлекает меня тем, что рассчитана на всех детей. Ее суть в превращении любого музицирования - будь то пение, игра на инструментах и т. д., в радостное, увлекательное действие, в то, что дети особенно любят и делают с удовольствием.

Венгерский композитор Золтан Кодаи, сумел добиться того, чего никогда не было ни в одной стране мира: уроки музыки в обычной, общеобразовательной школе стали ежедневными и занимали больше часов, чем все другие предметы. Кодаи считал, что лучший и самый доступный инструмент - голос. Поэтому пение важнее, чем игра на инструменте. Как метод раннего музыкального воспитания Золтан Кодаи предлагал воспитателям, а также папам и мамам, учить детей ходить и хлопать в ритме песни. З. Кодаи выделял четыре элемента, которые отличают музыкального человека от немusicalного: развитый слух, развитый интеллект, развитые чувства и развитые руки.

Система Ольги Валерьевны Кацер включает в себя введение на музыкальных занятиях речевого этапа как подготовительного к певческому. Обучение детей пению происходит в игровой форме, увлекательно и эффективно.

Вывод: Здоровьесбережение - это целенаправленная системная деятельность педагога по применению на практике здоровьесберегающих технологий с целью минимизации воздействия на детей основных факторов нарушения здоровья. Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает и более качественное функционирование сердечно-сосудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, за счет которых происходит массаж внутренних органов. А о лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания.

Основатель системы оздоровительного вокала Анатолий Иванович Попов утверждает, что обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Значит, с раннего возраста необходимо заниматься с детьми вокально-хоровой деятельностью. Это позволит расширить их певческий диапазон и укрепить здоровье. Поэтому развитие природного голоса ребенка, посредством пения, считаю неотъемлемой частью музыкальных занятий.

Уровень развития детей в дошкольных учреждениях будет выше, если традиционные формы, методы и средства обучения и воспитания будут сочетаться с здоровьесберегающими технологиями.

