

Муниципальное образовательное учреждение
«Средняя школа № 59»

Методические рекомендации

Вокалотерапия, как лечебно-оздоровительный метод,
основанный на пении

Педагог дополнительного образования
Яковлева Е.Н.

Оглавление

Аннотация.....	3
Сведения об авторах.....	4
Пояснительная записка.....	6
Содержание.....	8
Заключение.....	12
Список литературы и источников	13
Приложения.....	14

Аннотация

С момента зарождения человеческого общества и по мере его развития обнаруживается и все более явно проявляется стремление человека прожить долгую, биологически и социально активную жизнь. Между тем жизнь человека сопряжена со многими проблемами: одиночество, апатия, тревожность, жалость к себе, безнадежность. Отчасти эти проблемы решает вокалотерапия как метод лечебно-оздоровительного воздействия на людей. У вокалотерапии нет противопоказаний: она подходит для каждой категории населения.

Вокалотерапия даёт человеку ощущение удовольствия, приподнятого настроения и радости, снижает чувство одиночества, расширяет социальные контакты. Кроме того, она даёт возможность людям расслабиться, снять стресс, почувствовать физическое и психологическое удовлетворение, получить возможность самовыражения или творческой деятельности. В методических рекомендациях представлен перечень методик, популярных песен. (см Приложение 1).

В отечественной традиции вокалотерапия оформляется в рамках медицинской модели как способ лечебного воздействия на организм и личность человека [Брусиловский, 1985; Шушарджан, 1999, 2005]. Спектр вокалотерапевтических техник весьма разнообразен.

Мы рассматриваем вокалотерапию как один из лечебно-оздоровительных методов музыкотерапии, основанный на пении определенных звуков, которые помогают стимулировать внутренние органы человека, а также нормализовать функциональность нервной системы, и повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным внешним факторам. Поэтому предлагаем методики, связанные с развитием дыхания, артикуляции, использованием голоса, доступные каждому и не требующие специальной подготовки.

Метод вокалотерапии можно успешно использовать школьным учителям на уроках и во внеурочной деятельности, педагогам дополнительного образования с учащимися любого возраста; использовать элементы самим в свободной и самостоятельной творческой деятельности в качестве упражнений для поддержания и укрепления здоровья. Привычные виды музыкальной деятельности, развивающие творческие способности и музыкальность школьника, можно разнообразить с пользой для здоровья, применяя данный метод.

Вокалотерапия может заключаться в методе дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой и фонопедическом методе развития голоса В.В. Емельянова.

Александра Николаевна Стрельникова (1912-1989гг) – оперная певица, театральный педагог, автор одноимённой дыхательной гимнастики. С 1934 по 1940 годы была солисткой Московского академического Музыкального театра им. К.С.Станиславского и Вл.И. Немировича-Данченко. Потеряв певческий голос, вместе с матерью, в прошлом тоже певицей, стала искать способ восстановить утраченный певческий голос. Поиски основывались на практических занятиях с начинающими вокалистами и наблюдением за работой выдающихся оперных певцов. Так как мать и дочь Стрельниковы не были медиками, медикаментозные методы и физиотерапевтические процедуры существенного влияния на голос не оказывали, поиски шли в направлении дыхания.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой – это немедикаментозный оздоровительный метод, созданный на рубеже 30 – 40 годов в качестве способа восстановления певческого голоса.

На поиски ушло 12 лет. Александре Николаевне было уже за сорок, и у неё не хватило мужества вернуться на сцену. Мать и дочь Стрельниковы стали возвращать голоса вначале певцам и актёрам, а затем постепенно их «вытеснили» люди самых разных профессий, страдающими самыми различными заболеваниями. Оказалось, что гимнастика, созданная для восстановления певческого голоса, – полезна всем!

В 1972 году автор метода, педагог-фониатор Александра Николаевна Стрельникова, получила авторское свидетельство на свою разработку «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса», прошедшую процедуру регистрации Государственным Институтом патентной экспертизы.

Последние годы своей жизни А.Н.Стрельникова работала педагогом-вокалистом Театра Сатиры и Театра имени Моссовета (до этого были Театр Советской Армии и Театр имени Владимира Маяковского). Кроме этого, она принимала больных людей (астматиков, сердечников, гипертоников и т.д.). Как автору изобретения в области медицины, ей был официально разрешён приём пациентов на дому.

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.

«Стрельниковская» дыхательная гимнастика, тренируя вдох «в спину» (Термин А.Н. Стрельниковой) посылает его на предельную глубину легких 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.

Виктор Вадимович Емельянов – певец, преподаватель, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой музыкального образования института психологии, педагогики, социального управления ТюмГУ, доцент. Фонопедический метод развития голоса по методу В. В. Емельянова основан на критериях физиологической целесообразности, энергетической экономичности и акустической эффективности голосового аппарата в пении. Целью фонопедических упражнений является решение координационных и тренажных задач работы над голосом. Эти упражнения являются подготовительными и вспомогательными по отношению к вокальной работе. Могут применяться в вокалотерапии

Фонопедическая система или фонопедическая методика развития голоса В.В. Емельянова – это разные упражнения на развитие голоса, координации и эффективной тренировки голосового аппарата человека, которые придумал учёный врач-фониатр В.В. Емельянов. Метод называется фонопедическим, т.к. он имеет восстановительно-профилактическую и развивающую направленность. ФМРГ Емельянова уже около 30 лет эффективно применяется на всех уровнях – от детского сада до консерваторий и оперных театров. Состоит из 3х циклов: артикуляционная

гимнастика, интонационно- фонетические упражнения, упражнения на основе голосовых сигналов доречевой коммуникации (ГСДК).

Критерии фонопедического метода:

- акустическая эффективность(звучность голоса);
- энергетическая экономичность (петь долго и без вреда голосу);
- биологическая целесообразность (включение и развитие защитных механизмов фонации).

Артикуляционная гимнастика – это специальные упражнения, направленные на укрепление мышц артикуляционного аппарата. К интонационно-фонетическим упражнениям относятся специальные упражнения, направленные на знакомство с наличием разных режимов работы голоса. Упражнения, на основе голосовых сигналов доречевой коммуникации – это специальные упражнения, направленные на активизацию всей голосообразующей системы.

Пояснительная записка

Профессиональная деятельность учителя и педагога дополнительного образования напрямую связана с голосом. Человеческий голос – это уникальный феномен. Каждый звук, произнесённый нами, это результат сложных анатомо-физиологических процессов. Голос для учителя не столько способ самовыражения, сколько ценный инструмент. Необходимо заботиться о своём рабочем инструменте, беречь его и знать основные правила безопасного использования. Ведь, как и другой любой инструмент, голос может портиться, ломаться, выходить из строя.

Можно использовать голос и систему упражнений, связанных с вокалом, для корректировки эмоциональной и когнитивной сферы. Такая система упражнений благотворно влияет на весь организм, оздоравливая его.

С древних времен людям известно, что звуки могут обладать целительной силой, особенно те, которые произносятся собственным голосом. И в настоящее время эксперты склоняются к мнению, что не зря наши предки лечили песнями бессонницы, душевное заболевание, прочие недуги. Художественное пение существовало с незапамятных времен в Египте, Китае, Индии. В Древней Индии для духовного и физического исцеления использовали определенные сочетания звуков или слов – мантры, которые до сих пор практикуются в йоге. В тысячелетней китайской системе Ци-гун практикуется звуковая терапия. Прикладывая руку к требующему регуляции органу, на разных тонах нараспев произносятся слоги и звуки. В Древнем Египте бессонницу лечили хоровым пением. Демокрит хоровым пением лечил нервные и душевные расстройства.

С 19 века пошло распространение музыкотерапии в Европе. Может ли помочь музыкальное искусство людям, не умеющим петь? Все знают, что самый лучший способ успокоить ребёнка – это материнская колыбельная. Учёные обратили внимание на то, что пение влияет не только на тех, кто слушает, но и на тех, кто поёт. Песнопение позволяет избавиться от нервного напряжения, стресса и даже от некоторых патологий внутренних органов. Так стало развиваться направление – вокалотерапия.

Вокалотерапия – один из лечебно-оздоровительных методов музыкотерапии, основанный на пении определенных звуков, которые помогают стимулировать внутренние органы человека, а также нормализовать функциональность нервной системы, и повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным внешним факторам.

Венгерский композитор Кодай ещё 100 лет назад писал, что ритм и пение – это отличная тренировка гортани и лёгких. А также – это дисциплинирование нервной системы. Главным видом музыкальных занятий было хоровое пение.

В начале прошлого века Бехтерев был основоположником комитета, который изучал вокально- и музыкально-терапевтические эффекты. В результате работы данного комитета было доказано, что вокалотерапия действительно улучшает состояние здоровья человека.

Особые методики исцеления вокалом положены в основе лечебной системы С. В. Шушарджана. (Москва). Руководитель научно-исследовательского Центра музыкальной терапии. В 1991 году был введен термин «вокалотерапия». Основоположник метода «вокалотерапия» Сергей Ваганович Шушарджан, президент Европейской академии музыкальной терапии, врач, музыкант, оперный певец.

Лабораторными исследованиями было доказано, что ежедневное получасовое пение исключительно благотворно действует на весь организм человека. Когда человек поёт, во внутренних органах возникает вибрация, которая массирует этот орган тела. Не так давно учёные стали проводить ряд экспериментов и выяснили, что вибрации от голоса 80% проходят через внутренние органы и только незначительная часть 20% органами не поглощается, идёт во внешнюю среду.

Вибрация живым звуком во время лечебного пения представляет собой колебательные движения звуковой волны голосовых связок, которая резонирует в области груди, живота, гортани. Получается своеобразный массаж внутренних органов, улучшающий кровообращение и оказывающий благотворное влияние на организм человека. Пение, как лечебно оздоровительное воздействие, позволяет регулировать процессы дыхания, мышечный тонус и состояние психики.

Вибрационный фактор звука стимулирует обменные процессы разных органов на уровне клетки, положительно воздействует на состояние органов и существенно снимает внутреннее напряжение человека. Вокалотерапия, путём активного тренинга, массирует гортань, щитовидную железу, бронхи, легкие, сердце, печень, оказывает лечебное воздействие на весь организм человека.

В нашем теле любой орган имеет свою вибрацию, своё звучание, причём вибрации здоровых органов отличаются от вибрации нездоровых органов. Когда нам бывает больно или чем-то недовольны мы интуитивно охаем, ахаем, стонем. Таким образом, мы освобождаемся от негативных эмоций и боли.

Песня может заменить лекарство. Внутренний мир человека сравним с гаммой определённых смыслов, понятий, мотивов. Однако жизнь преподносит немало такого, от чего внутренняя гармония искажается и на "рояле" нашей души ничего не сыграешь. С помощью таблеток и уколов его не настроишь: нужен более тонкий инструмент. А когда человек поёт, его душевное пространство изменяется. Песни, как и люди, бывают разные: весёлые и грустные, романтические, философские и сближающие людей. Таким образом, вокалотерапия – это пение, исцеляющее душу.

Пение, как и разговорная речь, возникает благодаря двигательной функции дыхания, фонации (звучания) и артикуляции (формирования звуков). Дыхательные мышцы, а также мышцы гортани, глотки, ротовой полости находятся в функциональной зависимости от работы голосового аппарата, так как сила звука регулируется тренированностью дыхания и тонусом дыхательной мускулатуры. Таким образом, усилия вокалотерапии направлены на укрепление лёгких, трахеи, бронхов, гортани и носоглотки человека.

Таким образом, вокалотерапия включает:

- звуковые и вокальные упражнения;
- освоение комплекса дыхательной гимнастики;
- артикуляционную гимнастику.

Содержание

Задачи вокалотерапии:

1. приучение организма к диафрагмальному типу дыхания,
2. улучшение состояния респираторной и кардиологической системы,
3. вибрационный массаж внутренних органов,
4. обучение психосоматическому контролированию,
5. настрой на позитив и улучшение эмоционального фона человека.

Благотворно влияют на организм, в основном, гласные. Все гласные полезно тщательно пропевать, хорошо открывая рот: А, О, И, У, Э, Ы.

Каждая из этих букв положительно влияет на органы дыхания, оказывает хорошую функциональность и работу нашего мозга, понижает давление, помогает нам быть позитивными и активными.

Звукосочетания АМ, ОМ, АП, АХ, УТ, АТ, АХ, ОХ избавляют от негативной энергетики, исправляют речевые дефекты, помогают сохранять отличное настроение.

Когда нам бывает больно или чем-то недовольны, мы интуитивно охаем, ахаем, стонем. Таким образом, мы освобождаемся от негативных эмоций и боли.

10 минут обязательно нужно посвятить дыхательной гимнастике. Пение само по себе является дыхательной гимнастикой. Воздух поступает в организм в большом количестве. Он насыщает внутренние органы кислородом и обеспечивает их правильную функциональность. Дыхательная гимнастика может заключаться в методе А.Н. Стрельниковой.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой широко используется в работе над речевым дыханием детей, подростков и взрослых. Эта гимнастика – единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку.

1. Упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, брюшной пресс, плечевой пояс) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма, повышая потребность в кислороде.
2. Все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе), что 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.
3. Эта дыхательная гимнастика имеет широкий спектр воздействия и помогает при массе различных заболеваний органов и систем. Она полезна всем и в любом возрасте.
4. В гимнастике основное внимание уделяется вдоху. Вдох производится очень коротко, мгновенно, эмоционально и активно. Главное, по мнению А.Н. Стрельниковой, – это уметь затаить дыхание, "спрятать" дыхание. О выдохе совершенно не думать. Выдох уходит самопроизвольно.

ЧЕТЫРЕ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛА:

Правило 1. "Гарью пахнет! Тревога!" И резко, шумно, нюхайте воздух. Чем естественнее, тем лучше. Самая грубая ошибка – тянуть воздух, чтобы взять воздуха побольше. Вдох короткий, как укол, активный.

Правило 2. Выдох – результат вдоха. Не мешайте выдоху уходить после каждого вдоха как угодно, сколько угодно – но лучше ртом, чем носом. Не помогайте ему. Думайте только: "Гарью пахнет! Тревога!" И следите за тем только, чтобы вдох шел одновременно с движением. Выдох уйдет самопроизвольно. Во время гимнастики рот должен быть слегка приоткрыт. Увлекайтесь вдохом и движением, не будьте скучно-равнодушными. Играйте в дикаря, как играют дети, и все получится.

Правило 3. Повторяйте вдохи так, как будто вы накачиваете шину в темпоритме песен и плясок. Темп – 60-72 вдоха в минуту. Вдохи громче выдохов. Норма – 1000-1200 вдохов, можно и больше – 2000 вдохов. Паузы между дозами вдохов – 1-3 секунды.

Правило 4. Подряд делайте столько вдохов, сколько в данный момент можете сделать легко.

ВЕСЬ КОМПЛЕКС СОСТОИТ ИЗ 8 УПРАЖНЕНИЙ.

В начале – разминка. Встаньте прямо. Руки по швам. Ноги на ширине плеч. Делайте короткие, как укол, вдохи. Заставьте крылья носа соединяться в момент вдоха, а не расширяйте их. Тренируйте по 2, по 4 вдоха подряд в темпе прогулочного шага "сотню" вдохов. Можно и больше, чтобы ощутить, что ноздри двигаются и слушаются вас. Правой-левой, правой-левой, вдох-вдох, вдох-вдох. А не вдох-выдох, как в обычной гимнастике.

Сделайте 96 (сотню) шагов-вдохов в прогулочном темпе. Можно, стоя на месте, можно при ходьбе по комнате, можно переминаясь с ноги на ногу: вперед-назад, вперед-назад, тяжесть тела то на ноге, стоящей впереди, то на ноге, стоящей сзади. В темпе шагов делать длинные вдохи невозможно. Думайте: "ноги накачивают в меня воздух". Это помогает. С каждым шагом – вдох, короткий, как укол, и шумный.

Освоив движение, поднимайте правую ногу, чуть-чуть приседайте на левой ноге, поднимая левую – на правой. Получится танец рок-н-ролл. Следите за тем, чтобы движения и вдохи шли одновременно. Не мешайте и не помогайте выходить выдохам после каждого вдоха. Повторяйте вдохи ритмично и часто. Делайте их столько, сколько сможете сделать легко.

Движения головы. Повороты. Поворачивайте голову вправо-влево, резко, в темпе шагов. И одновременно с каждым поворотом – вдох носом. Короткий, как укол, шумный. 96 вдохов. Думайте: "Гарью пахнет! Откуда? Слева? Справа?". Нюхайте воздух...

«Ушки» – Покачивайте головой, как будто кому-то говорите: "Ай-яй-яй, как не стыдно!".

"Малый маятник". Кивайте головой вперед-назад, вдох-вдох.

Главные движения "Кошка". "Насос". Воображаемый насос. Вдох, как укол, мгновенный – это самое результативное.

"Обними плечи". Темп шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, повторите короткие шумные вдохи. Думайте: "Плечи помогают воздуху". Руки не уводите далеко от тела. Они – рядом. Локти не разгибайте.

"Большой маятник". Тик-так, тик-так, как маятник.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ.

Рекомендуются следующие упражнения: Выберите удобную позу (лежа, сидя, стоя), положите одну руку на живот, другую – сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделайте глубокий вдох через нос (при этом живот выпячивается вперед, и расширяется нижняя часть грудной клетки, что контролируется той и другой рукой). После вдоха сразу же произведите свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимает прежнее положение).

Произведите короткий, спокойный вдох через нос, задержите на 2-3 секунды воздух в легких, затем произведите протяжный, плавный выдох через рот.

Сделайте короткий вдох при открытом рте и на плавном, протяжном выдохе произнесите один из гласных звуков (а, о, у, и, э, ы).

Произнесите плавно на одном выдохе несколько звуков: ааааа аааааоооооооо аааааууууууу

Произведите счет на одном выдохе до 3-5 (один, два, три...), стараясь постепенно увеличивать счет до 10-15. Следите за плавностью выдоха. Произведите обратный счет (десять, девять, восемь...).

Прочтите пословицы, поговорки, скороговорки на одном выдохе. Обязательно соблюдайте установку, данную в первом упражнении.

ПРОЧИТАЙТЕ РУССКУЮ НАРОДНУЮ СКАЗКУ «РЕПКА» с правильным воспроизведением вдоха на паузах. Репка.

Посадил дед репку. Выросла репка большая-пребольшая.

Пошел дед репку рвать. Тянет-потянет, вытянуть не может.

Позвал дед бабку. Бабка за дедку, дедка за репку, тянут-потянут, вытянуть не могут!

Позвала бабка внучку. Внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку, тянут-потянут, вытянуть не могут!

Позвала внучка Жучку. Жучка за внучку, внучка за бабу, бабу за деду, деду за репку, тянут-потянут, вытянуть не могут!

Позвала Жучка кошку. Кошка за Жучку,

Жучка за внучку, внучка за бабу, бабу за деду, деду за репку, тянут-потянут, вытянуть не могут!

Позвала кошка мышку. Мышка за кошку, кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабу, бабу за деду, деду за репку, тянут-потянут-вытянули репку

Следующий этап это активизация артикуляции, разогрев речевого аппарата. Артикуляционная гимнастика – это упражнения для развития подвижности губ. Необходимо делать упражнения на растяжении мышц лица и шеи, чтобы устранить скованность подчелюстных мышечных волокон. Например упражнения: «трубочка», «зайчик», «обиделась».

Артикуляционная гимнастика по методу В.В. Емельянова Укрепляющие, развивающие упражнения языка. Мимические упражнения на эмоциональную отзывчивость. Работа на укрепление, развитие и расслабление амбушюра:

- покусывание зубами кончик языка
- высовывать и убирать весь язык
- пожевывание языка слева и справа закрытым ртом
- чистить зубы
- упираться языком в щеку слева, справа
- щелчки языком
- втягивать щеки, закусив зубами и чмокнуть
- вывернуть нижнюю губу
- показать зубы (обидеться)
- поднять верхнюю губу (радоваться)
- выдвинуть язык его покусать
- шумовые колебания (пр, тр, бр)
- сжать зубы (массировать желваками)

Делайте специальные упражнения, направленные на укрепление мышц артикуляционного аппарата. Желательно сидеть или стоять перед зеркалом, чтобы видеть, что правильно выполняем упражнения. Туда входят такие упражнения как:

«улыбка»

«качельки»

«заборчик»

«часы»

«змейка»

«чистка зубов»

«хомячок»

«голодный хомячок»

«шарики»

«лошадка»

«покалывание»

«курочка»

Интонационно-фонетические упражнения по методу В.В. Емельянова.

Это специальные упражнения, направленные на знакомство с наличием разных режимов работы голоса.

1 упражнение «Насос». Произносите согласные резко, с шумом как «насос», при этом рот постоянно находится в открытой позиции, животом пытаемся выталкивать воздух. Вот последовательность согласных: ш с ц ф х ч, к г д т б п в з ж. В этой последовательности каждая согласная повторяется 4 раза. На согласных «т» и «д» производится покусывание кончика языка передними зубами. Согласные «к» и «г» произносятся с полностью открытым ртом и без движения челюсти. Всё упражнение выглядит следующим образом: ш, ш, ш, ш; с, с, с, с; и т.д. (каждая согласная – по 4 раза и рот максимально открыт).

2 упражнение «Лифт». Произносите гласные с движением вверх до тонкого (высокого) голоса и вниз до толстого (низкого). Вот последовательность согласных: уу уу уо уо оа оа аэ аэ эы эы ыы ыы

3. Вопрос **У ? У**

О? У

А? У и обратно.

4. **Упражнение « Жираф»**

У Жирафа есть вопрос ↗

Для чего огромный рост ↗

Видно с этой высоты ↗

Всех кто прячется в кусты ↗

5. **« Бегемот»**

Сладко спит в своей постели бегемот - **Хр, Хр**

Видит он во сне морковку и компот - **Хр, Хр**

Спит он широко разинув рот - **Хр, Хр**

И во сне он громким голосом поет - **Хр, Хр**

Эгегей- **крик с вибрато**

6. **«Страшная сказка»**

О-О-О (приставить пальцы к щекам)

У-У-У

Ы-Ы-Ы

7. **«Динозаврик»**

О-О глаза

А-А, Э-Э туловище

У-У хвост

8. **Чистоговорка**

Наша река широка, как Ока (а.....?)

(снимает усталость)

9. **Песенка про смех**

«Тонкий» голос

Это песенка про смех - ха-ха-ха!

Мы поем ее для всех - ха-ха-ха

Так смеются лягушата - ха-ха-ха.

И цыплята, и мышата - ха-ха-ха.

Они тоненько хохочут - ха-ха-ха.

Все вокруг свистит, стрекочет - ха-ха-ха.

УПРАЖНЕНИЯ, НА ОСНОВЕ ГОЛОСОВЫХ СИГНАЛОВ ДОРЕЧЕВОЙ КОММУНИКАЦИИ (ГСДК)

Это специальные упражнения, направленные на активизацию всей голосообразующей системы.

1 упражнение «Счёт от шёпота до крика». Произносите название чисел от 1 до 10, от тихого счёта до громкого. Начинаем тихо говорить один, два, три... постепенно прибавляя громкость, и на счёт 10 громко кричим! Если выразиться музыкальными понятиями: 1 начинаем р (пиано) значит тихо, 10 заканчиваем уже на f (фортэ) значит громко. 10: громко – крик, 1: тихо – шёпотом.

2 упражнение «Чайка». Наклоняйте корпус вниз и со звуком А корпусом поднимаемся от самого низкого звука (который только можете изобразить) вверх до самого высокого... И наверху 3 раза прокричать как чайка... А потом опять со звуком А и корпусом опуститься вниз до самого низкого звука.

Артикуляционный аппарат разогрет, комплекс дыхательных и голосовых упражнений выполнен и теперь будет легко осваивать все вокальные упражнения, для того чтобы вы могли петь правильно.

В процессе пения – сольного или хорового – укрепляется певческий аппарат, развивается дыхание, положение тела во время пения (певческая установка) способствует воспитанию хорошей осанки. Всё это положительно влияет на общее состояние здоровья. После занятий вокалотерапией дыхание становится более экономным, а, по утверждению учёных, от этого зависит работоспособность человека. Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает и более качественное функционирование сердечно-сосудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межрёберные мышцы, мышцы брюшного пресса, за счет которых происходит массаж внутренних органов.

Вокалотерапия – это здоровьесберегающая технология, которая не только поддерживает здоровье, но и укрепляет его. Это отличная зарядка для голоса, которая помогает настроить свой голос на выступление любому человеку.

Заключение

Уже сравнительно давно в мире существует повальное увлечение «караоке», эстрадным вокалом. Однако пение – это не только способ снять психическое напряжение, повеселиться, достичь признания, но и средство гармонизации психофизических процессов в наших организмах.

Песня может заменить лекарство. Внутренний мир человека сравним с гаммой определённых смыслов, понятий, мотивов. Однако жизнь преподносит немало такого, от чего внутренняя гармония искажается и на "рояле" нашей души ничего не сыграешь. С помощью таблеток и уколов его не настроишь: нужен более тонкий инструмент. А когда человек поёт, его душевное пространство изменяется. Песни, как и люди, бывают разные: веселые и грустные, романтические, философские и сближающие людей. Таким образом, вокалотерапия – это пение, исцеляющее душу.

Пение, как и разговорная речь, возникает благодаря двигательной функции дыхания, фонации (звучания) и артикуляции (формирования звуков). Вибрация живым звуком во время лечебного пения представляет собой колебательные движения звуковой волны голосовых связок, которая резонирует в области груди, живота, гортани. Получается своеобразный массаж внутренних органов, улучшающий кровообращение и оказывающий благотворное влияние на организм человека. Пение, как лечебно оздоровительное воздействие, позволяет регулировать процессы дыхания, мышечный тонус и состояние психики. Дыхательные мышцы, а также мышцы гортани, глотки, ротовой полости находятся в функциональной зависимости от работы голосового аппарата, так как сила звука регулируется тренированностью дыхания и тонусом дыхательной мускулатуры. Таким образом, применение вокалотерапии путём постепенного увеличения нагрузки на дыхательную систему позволяет значительно улучшить состояние здоровья, избавиться от нервного напряжения, стресса.

Список литературы

1. Бойко Е.А. Энциклопедия дыхательной гимнастики. – М.: Вече, 2007. – 176 с.;
2. Гринцов, М. И. Лечение пением как метод гармонизации психофизиологического и соматического здоровья человека / М. И. Гринцов, Е. А. Серебрякова // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Медицинские науки. – 2009. – № 1 (9). – С. 70–78.
3. Емельянов, В.В. Развитие голоса. Координация и тренаж / В.В. Емельянов. СПб.: Лань, 2007 144 с.
4. Емельянов В.В. Фонопедический метод формирования певческого голосообразования: Методические рекомендации для учителей музыки / В.В. Емельянов. Новосибирск: Наука. Сиб.отделение, 2003 377 с.

Электронные источники

1. Зирко А.В., Орлов А.Б. Вокалотерапия: перспектива эмпирического исследования. Психологические исследования, 2017, 10(53), 3. <http://psystudy.ru> Стиль ГОСТ
2. Зирко А.В., Орлов А.Б. Вокалотерапия: перспектива эмпирического исследования // Психологические исследования. 2017. Т. 10, № 53. С. 3. URL: <http://psystudy.ru>. [Описание соответствует ГОСТ Р 7.0.5-2008 "Библиографическая ссылка".
3. <https://doi.org/10.54359/ps.v10i53.38>
4. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой А.Н. <https://edu.tatar.ru/upload/storage/org4714/files/Стрельникова.PDF>
5. Мастер-класс. Серeda Элеонора Альбертовна, учитель музыки МБОУ «СОШ»№6. Тема: «Вокалотерапия в образовательной деятельности, как условие успешной реализации музыкальных способностей» <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/389874-master-klass>
6. Методические рекомендации «Работа над певческим дыханием. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой» http://dutz-altay.ru/images/stories/kollektiv/pers_stran/molodcova/por_pedogoga/2023/metodicheskoe_rekomendatsii_Rabota_nad_pegchskim_dyhanie.pdf
7. Технология применения фонопедического метода развития голоса по В.Емельянову. Методическая разработка по музыке. Опубликовано 01.11.2020 - 21:42 - Дмитрий Борисович Жаров <https://nsportal.ru/shkola/muzyka/library/2020/11/01/tehnologiya-primeneniya-fonopedicheskogo-metoda-razvitiya-golosa-po>
8. Фонопедический метод развития голоса В.В.Емельянова <https://ds90.centerstart.ru/sites/ds90.centerstart.ru/files/archive/муз%20кон.pdf>

Список песен:

1. «Матушка-земля», Пётр Андреев,
2. «Этот мир», А. Зацепин, Л. Дербенёв,
3. «Песенка о медведях», А. Зацепин, Л. Дербенёв,
4. «Не надо печалиться», А. Экимян, Р. Рождественский
5. «Первым делом самолёты», В. Соловьёв-Сендой, А. Фатьянеов,
6. «Когда весна придёт», Б. Мокроусов, А. Фатьянов,
7. «Всё, что в жизни есть у меня», В. Добрынин, Л. Дербенёв,
8. «Родная земля», В. Добрынин, Л. Дербенёв,
9. «Травы, травы, травы не успели...», В. Шаинский, И. Юшин,
10. «На дальней станции сойду», В. Шаинский, М. Танич