Оздоровление дошкольников в процессе пения

Забота о здоровье подрастающего поколения – важная задача всего общества. В Федеральном Государственном Образовательном Стандарте подчеркивается важность охраны и укрепления физического и психического здоровья детей. Рождаясь, человек от природы получает бесценный дар – голос. И первое, что самостоятельно делает младенец, появившийся на свет – пробует свой голос. Именно этот подарок природы - голос может стать основой, фундаментом здорового организма в будущем, ведь голос выступает как индикатор здоровья организма. Со времен Аристотеля пение применяется в лечебных целях. Пение – это одно из лучших дыхательных упражнений, в процессе которого тренируется дыхательная мускулатура, диафрагмальное дыхание, улучшается дренаж бронхов, увеличивается жизненная емкость легких. Кроме развития дыхательной функции, лечебным является также вибрация, которой является звук голоса. Как указывает ряд современных исследований, звук, зарождающийся во время пения, только на 15-20% уходит во внешнее пространство. Остальная часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибрации. По мнению российских ученых, «вокалотерапия является физиологичным методом активизации защитно – приспособительных реакций. Ее выгодно отличает от существующих методов доступность, так как пение пользуется широчайшей популярностью во всех странах и у всех народов…». По исследованиям американских ученых, пение не только развивает легкие и грудную клетку, но и укрепляют сердечную мышцу. Во время пения происходит быстрый вдох и медленный выдох, что способствует более качественному функционированию сердечно – сосудистой системы. Занятие вокалом является профилактикой простудных заболеваний. Пропевание гласных заставляет вибрировать гланды, железы, помогает очищать органы дыхания от слизи и шлаков. Близкое расположение друг к другу гортани и головного мозга, когда звук голоса резонирует с костями черепа и с мозгом, отвечающим и за иммунную систему человека, также укрепляет защитные силы организма. Кроме этого, пение является хорошей профилактикой простудных заболеваний. Особенно это важно у ребенка. Положение тела во время пения способствует выработке хорошей осанки, что влияет на общее состояние здоровья. Зная о таком положительном воздействие пения на организм человека, и имея многолетний педагогический опыт работы с дошкольниками, я активно применяю в своей работе упражнения, способствующие оздоровлению дошкольников в процессе пения. Эти упражнения используются мной в определенной последовательности:

1. Приветственная песенка;

2.Упражнения на дыхание;

3.Вокальное упражнение;

4.Артикуляционная гимнастика;

5.Песенка – Попевка;

6.Исполнение в свободной деятельности (в группе, в семье).

1. Приветственная песенка.

Дети приходят в музыкальный зал после других видов деятельности. Им необходимо переключиться, настроиться на музыкальную деятельность. Приветственная песенка служит мотивацией к песенной и музыкальной деятельности. В каждом возрасте приветственная песенка своя. В младшем и среднем возрасте эту песенку начинает педагог, и малыши, отвечая игровому приветствию, постепенно подключаются все. Одновременно, играя, налаживая коммуникативный контакт, мы разогреваем вокальный аппарат, даем возможность вспомнить о пользе долгого выдоха, разминаем артикуляционный аппарат, раскрепощаемся.

2. Упражнения на дыхание.

Такие упражнения направлены на формирование диафрагмального дыхания. Типичная для детей особенность – поверхностное неглубокое дыхание с преимущественным участием верхней части грудной клетки. Вдох должен быть умеренным, без перебора воздуха. Нужно экономно расходовать воздух, чтобы его хватило до конца фразы. Если у ребенка не развито диафрагмальное дыхание, то это мешает ему полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, и в процессе пения приходится брать воздух чаще.

3. Вокальные упражнения.

После дыхательных упражнений, используя диафрагмальное дыхание, задействуем голос. На профессиональном языке вокалистов это называется «Пение на опоре». В данном процессе активно работает диафрагма. Голосовые связки формируют небольшой по силе звук, который активно усиливается мышцами диафрагмы и окрашивается резонаторами лицевыми, лобными, грудными. Таким образом, проявляется еще один положительный момент «пения на опоре» - снимается нагрузка с голосовых связок. Вокальные упражнения направлены на формирование звук высотного слуха, расширение вокального диапазона, правильную работу резонаторов. Такие упражнения развивают у детей умение петь протяжно, напевно, округляя отдельные звуки и концы музыкальных фраз.

4. Артикуляционная гимнастика.

Для чистого звукопроизношения нужны сильные, упругие и подвижные органы речи, язык, губы, мягкое небе. Все речевые органы состоят из мышц, которые можно тренировать.

5. Песенки – попевки.

Это детские песенки, которые объединяют всю предыдущую работу. При исполнении этих песенок детьми, активно работает диафрагма, дыхание, удлинённое по фразам, развивается артикуляционный аппарат.

6. Исполнение в свободной деятельности (на других занятиях, в группе, в семье).

Все вышеизложенные упражнения проводятся в игровой форме. Дети легко запоминают материал и используют в своих играх в групповой комнате, на улице, по дороге в детский сад. Применяя данную систему, я пришла к выводу, что у детей развивается способность правильно пользоваться своим голосом, дыханием; рационально использовать выдыхаемый воздух; достаточно точно исполнять мелодию песен, контролировать свое исполнение, помогать себе жестами. У детей увеличивается сила голоса за счет правильного использования диафрагмального дыхания; расширяется диапазон голоса, они начинают умело пользоваться им, поют эмоционально, с желанием; У воспитанников улучшается дикция и артикуляция, самое главное, что наши дети начинают меньше болеть.