

Учитель музыки –

Болдырева Наталия Викторовна

МБОУ "Гимназия №8 города Евпатории
Республики Крым"

Статья на тему:

***"Методы работы
учителя по соблюдению
голосового режима при
проведении урочной и
внеурочной деятельности,
общешкольных мероприятий,
использование в своей
деятельности современных
здоровьесберегающих
технологий"***.

Здоровьесберегающие технологии должны быть основой всей образовательной системы.

Принцип «Не навреди!», который служит девизом здоровьесберегающей педагогики, относится как к самому педагогу, так и к обучающимся!

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Учитель музыки – специфическая должность, потому как работа голосовых связок является основной, трудоёмкой и тяжело восстанавливающейся.

Как говорил замечательный баритон нашего времени Дмитрий Хворостовский (к сожалению, недавно и безвременно нас покинувший):

– Я за один концерт теряю от двух до трёх килограммов!!!

Это труд, приравненный к работе грузчика при разгрузке одного вагона угля!

Да-да-да, тяжёлый физический труд! Но! Мы сегодня поговорим не об оперных певцах, а об простых тружениках учительского ремесла.

Мне бы хотелось обратиться не только к учителям музыки, но и ко всем другим предметникам с добрыми пожеланиями и ценными советами по сохранению своего голоса. Может какие-то упражнения или правильно выбранная музыка помогут Вам восстановить силы и преодолеть голосовые трудности.

Итак, немного физиологии.

Голосовой аппарат уникален в своем строении, очень хрупок и требует бережного к себе отношения. Певческий звук возникает от колебаний голосовых связок, а усиливается и темброво окрашивается с помощью резонаторов.

Голосовые связки – источник звука. Их длина обычно определяет тип голоса. Наиболее длинные голосовые связки у басов (24 – 25 мм.).

Певческий голос характеризуется высотой, диапазоном, силой и тембром (окраской).

К основным органам дыхания относятся: рот, нос, зев, гортань, дыхательное горло, легкие. Особую роль в процессе дыхания и пения играют межреберные мышцы и диафрагма, отделяющая грудную клетку от брюшной полости.

Необходимо постоянно заботиться о голосе, беречь его от переутомления и простуд; приучиться всегда дышать только носом. Отказаться от газированных напитков, не злоупотреблять семечками или хотя бы уменьшить их потребление (от привычек трудно избавиться)))))) Первые шаги по развитию голоса особенно ответственны.

Артикуляционная гимнастика.

1. Покусать кончик языка.
2. Покусывая язык, высовывать его вперед и убирать назад, покусывая всю поверхность.
3. Пожевать язык попеременно левыми и правыми боковыми зубами.
4. Провести языком между губами и зубами как бы очищая зубы.
5. Проткнуть языком попеременно верхнюю и нижнюю губы, правую и левую щеки.
6. Пощелкать языком, меняя объем рта так, чтобы звуковысотность щелчка менялась (например, игровое задание: разные лошадки по-разному цокают копытами: большие лошадки цокают медленно и низко, маленькие — пони, цокают быстро и высоко).
7. Покусать нижнюю губу по всей длине. Так же покусать верхнюю губу.
8. Закусить изнутри щеки боковыми зубами.
9. Оттопырить нижнюю губу, придав лицу обиженное выражение.
10. Поднять верхнюю губу, открыв верхние зубы, придав лицу выражение улыбки.
11. Совершать предыдущие два движения попеременно в ускоряющемся темпе.
12. Положить указательные пальцы обеих рук на мышцы под глазами и сделать гимнастику для лица, поднимая лицевые мышцы как гантели. Повторить это движение попеременно правой и левой стороной.
13. Поставить указательные пальцы на переносицу, сильно наморщить ее и ощутить пальцами движение мышц.
14. Наморщив переносицу (контроль пальцами), включив мышцы под глазами (контроль пальцами), широко открыть глаза.

Певческие упражнения

Вокальные упражнения помогают разогреть связки и подготовить голосовой и артикуляционный аппарат к пению. Распевать надо на легко берущихся нотах, не насилуя голосовой аппарат. Пока это упражнение выполняется на среднем участке диапазона.

Упражнение 1 «Мычание» – пение с закрытым ртом на сонорный согласный «М». Оно настраивает на головное звучание и осуществляется при сомкнутых губах, с несколько опущенной нижней челюстью и ощущением небольшого зевка. Если упражнение выполняется верно, то вы должны ощутить вибрацию в районе носа, губ.

Упражнение 2 «Рычание» - пение на широкой, нарочитой улыбке согласного «Р». Во время выполнения упражнения кончик языка плотно прилегает к верхним зубам, рот приоткрыт, положение губ, языка на протяжении распевки не меняется. Причем, чем выше ноты, тем более утрировано «улыбайтесь». При упражнениях не бойтесь искажений, странной гримасы на своем лице.

Упражнения выполняются секвенциями по полутонам вверх и вниз.

Упражнение 3. Исполнение трех нот на одной высоте на стакато на букву «у». Упражнение исполняется на двух нотах – соль и ля первой октавы. Такой способ звукообразования исключает появление каких-либо мышечных зажимов или форсировку звука. Исключает сип и «подъезды» к звуку.

Упражнение 4. Пение мелодии поступенно вверх в пределах шести звуков и обратно на слог «ми-я». Активизирует мягкое нёбо и всю голосообразующую систему.

Упражнение 5. Пение на двух звуках скороговорки «Веники-веники». Развитие артикуляционного аппарата.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

Предлагаемая методика была разработана педагогом-вокалистом Александрой Николаевной Стрельниковой. Этот комплекс упражнений помогает избавиться от целого ряда заболеваний: от астмы и неврозов до диатеза и заикания, а самое главное благотворно влияет на развитие и восстановление певческого аппарата. Поэтому эта гимнастика рекомендована педагогам, актерам, исполнителям, дикторам, лекторам.

Упражнения выполняются количество раз, кратное 8, лучше всего «стрельниковская сотня» - 96 раз, но поскольку эта гимнастика один из видов разминки на уроке, то количество движений регламентируется отведённым на этот вид деятельности временем, мы успеваем сделать 16 движений каждого упражнения.

Основной комплекс дыхательных упражнений

1. Упражнение «Повороты головы»

И.П.: встаньте прямо. Поверните голову вправо и сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) поверните голову влево, шумно и коротко понюхайте воздух слева.

2. Упражнение «Китайский болванчик»

И.П.: встаньте прямо. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идёт к правому плечу - короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идёт к левому плечу - тоже вдох. Словно мысленно кому-то говорите: «Ай! Как не стыдно!». Плечи при этом не дёргаются, голова посередине не останавливается.

3. Упражнение "Малый маятник"

И.П.: ноги чуть уже ширины плеч, спина прямая, подбородок слегка приподнят, руки опущены. Снизу потянуло гарью! Наклоняем голову вниз и делаем короткий шумный вдох носом. Сверху потянуло гарью! Поднимаем голову вверх и также делаем короткий и максимально шумный вдох. Мышцы шеи расслаблены, поднимается и опускается одна только голова, но не плечи. Голова посередине не останавливается.

4. Упражнение «Кошка»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Делаем лёгкие, пружинистые, танцевальные движения, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево с одновременным коротким шумным вдохом делаем руками лёгкое «сбрасывающее» движение. Кисти рук далеко от пояса не уводим, чтобы вас «не заносило» на поворотах. Голова поворачивается вместе с туловищем то вправо, то влево. Колени то гнутся, то выпрямляются, приседание лёгкое.

5. Упражнение «Насос»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена (смотрит вниз, в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхайте пол»). Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью – в этот момент абсолютно пассивно уходит через нос или рот. Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем выдыхая, слегка выпрямитесь, выпуская воздух через рот или нос.

6. Упражнение «Обними плечи»

Исходное положение: встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно друг другу. А не крест-накрест.

7. Упражнение «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»)

Исходное положение: встаньте прямо. Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже них) - вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, - тоже вдох. Выдох пассивно уходит между вдохами- движениями. Итак: поклон полу, руки к коленям – вдох, затем лёгкий прогиб в пояснице – встречное движение рук со слегка откинутой головой (тоже вдох). Тик- так, вдох с пола, вдох с потолка. Сильно в пояснице не прогибайтесь: всё делается легко и просто.

Упражнение «Перекаты».

8. И.П. Правая нога впереди, левая сзади на расстоянии шага, руки опущены вдоль тела, подбородок слегка приподнят, спина прямая. Переносим тяжесть тела на стоящую впереди правую ногу. Левая сзади на носочках, согнута в колене – на неё не опираться. Делать легкие, едва намеченные полуприсяды, как бы танцуя на месте. Вдыхать в конечной фазе каждого полуприседа. Сделав половину вдохов, надо сменить положение ног.

9. Упражнение «Шаги» передний шаг (рок-н-ролл)

И.П.: Встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднимаем вверх до уровня живота согнутую в колене правую ногу, на левой в этот момент слегка приседаем – делаем вдох. После этого поднятая правая нога опускается на пол, а левая нога выпрямляется в колене. При этом абсолютно пассивно через нос или рот уходит выдох.

10. Упражнение «Шаги» задний шаг.

На левой приседаем, правую отводим назад до ягодицы.

Если движения выполнить правильно, то сначала начинается легкое головокружение, которое быстро проходит и всегда побаливают мышцы пресса, как после интенсивных занятий физкультурой и дети всегда знают, где находится диафрагма.

Вот, собственно, и весь комплекс, однако при всей своей компактности и миниатюрности дыхательные упражнения Стрельниковой проделывают чудеса с самочувствием и состоянием здоровья.

И, в заключение своей статьи, мне хотелось бы обратить ваше внимание на музыкотерапию. Не всегда мы успеваем или нам хочется вечером (после рабочего дня) заняться артикуляционной гимнастикой или гимнастикой А. Стрельниковой. . . Порой просто не хватает на это сил. Верно? В этом случае нам поможет прослушивание музыки!

Но!!! Надо знать – какую именно и для чего слушать!

Музыка, которая лечит!

*** Музыка здорового питания***

Музыкальное сопровождение во время еды влияет на **процесс усвоения пищи**. Например, ужин с Моцартом способствует пищеварению, а современная музыка, особенно в быстром темпе, ритмично бьет «ударной установкой» по желудочно-кишечному тракту. Действительно, когда челюсти инстинктивно двигаются в ритме «хита», пища пережевывается кое-как, в результате воздуха и еды заглатывается больше, чем нужно. Ученые обнаружили, что **еда под «попсу» гарантирует лишние килограммы**.

Красивая фигура в сопровождении оркестра

Лучший способ **обеспечить сохранность фигуре** – регулярно заниматься в тренажерном зале. . . под все ту же неувыдающую классику. Однако популярные виды гимнастики (аэробика, шейпинг и пр.) сопровождаются однообразной громкой музыкой, которая совсем не помогает улучшить фигуру.

Тренеры американских фитнес-центров обнаружили, что занимающиеся под классические произведения **худеют быстрее**. Может быть, все дело в том, что под **мелодии Вивальди** группа добровольцев одного эксперимента крутила педали велотренажера на полчаса дольше, чем под попсу?

А еще доказано, что использование музыки **во время косметологических процедур** значительно улучшает их эффективность.

Хроническая усталость

Музыка Брамса, например, «страстным стремлением к покою и внутренней гармонии» исцелит от усталости. Вспомним третью часть Третьей симфонии, первую часть Четвертой, Скрипичный концерт и, конечно, «Венгерские танцы» (заряд энергии на неделю, особенно если послушать в понедельник утром).

*** Музыка для снятия эмоционального стресса ***

«Картинки с выставки» Мусоргского умиротворяют. Эта фортепианная сюита напоминает музыкальную галерею разнохарактерных сцен и образов. В каком-нибудь из них как в зеркале наверняка будет отражен и характер того, кто сердится или раздражен. На что похожи эти эмоции? Может быть, на «Гнома», «Бабу-Ягу» или на «Старый замок»? Тема «Прогулки» поможет забыть о гнев, сбросить напряжение.

*** От раздражительности и неврозов поможет музыка Чайковского ***

Подойдет любая – от «Вариаций на тему рококо» до «Славянского марша». Особое внимание стоит уделить балетам, увертюре-фантазии к «Ромео и Джульетте», симфонии «Зимние грезы» и, конечно, его операм.

*** От мигрени *** японские врачи обычно предлагают «Весеннюю песню»

Мендельсона, «Юморески» Дворжака, «Американец в Париже» Гершвина. Головную боль снимает прослушивание полонеза Огинского.

*** Музыка, нормализующая сон. ***

Это сюита «Пер Гюнт» Грига (как ни странно). Однако если захочется разнообразить музыкальный репертуар, то перед сном можно послушать «Медитацию» Массне, «Адажио» Родриго, «Баркаролу» Оффенбаха и, конечно, «Песни без слов» Мендельсона.

*** Музыка для стабилизации давления ***

Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «Свадебный марш» Мендельсона. «Свадебный марш» — это часть цикла «Сон в летнюю ночь», написанного для театральной постановки комедии Шекспира. Оба автора вряд ли нуждаются в представлении. Нежная музыка Мендельсона и шекспировское равноправие человеческих и волшебных (царь и царица эльфов) персонажей, классически закрученная интрига, тем более что действие происходит в ночь летнего солнцестояния, когда, по поверьям, должны твориться разные чудеса, – это музыкальное чудо, несомненно, **окажет на давление самое благотворное влияние.**

*** Музыка бодрости и спокойного настроения. ***

Некоторые исследователи утверждают, что музыка периода барокко стимулирует альфа-волны – ритм головного мозга, связанный с бодрствованием и ощущением спокойствия. Самыми знаменитыми композиторами периода барокко считаются Бах, Боккерины, Телеман, Вивальди и Гендель.

*** Музыка для хорошего настроения ***

Джаз, блюз, соул, калипсо и немного регги поднимают настроение и избавляют от депрессии.

Я желаю вам:

- ✓ Здоровья,
- ✓ Бодрости,
- ✓ Выносливых голосовых связок,
- ✓ Оптимизма и –
- ✓ Желания творить несмотря ни на зарплату, ни на возраст)))