

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Мильковская детская школа искусств»**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
«Влияние пения на здоровье человека»

Составитель: Лисняк Татьяна Ивановна
преподаватель по классу «Хоровое пение»

Мильково
2018

Введение

Проблема взаимосвязи здоровья и музыки не новая в науке. Еще в древние века музыкально - медицинские центры лечили людей от тоски, нервных расстройств, заболеваний сердечно-сосудистой системы. А занятия в пифагорейской школе проходили под звуки музыки, повышающей работоспособность и умственную активность. Умело подобранная музыка оказывает положительное влияние на целенаправленную деятельность человека, способствуя такой ритмической настройке организма, при которой физиологические процессы протекают более эффективно. Даже простое прослушивание музыки изменяет настроение человека. Одни произведения успокаивают и умиротворяют, другие поднимают настроение.

Хоровое пение - наиболее доступный для большинства людей, детей в частности, вид творчества. Пение по праву считается начальным из всех видов музыкального исполнительства, одним из первых естественных проявлений музыкальности ребенка. Дети, которые сначала учились петь, а потом играть (на музыкальных инструментах), достигают успехов в музыке быстрее, нежели те, которые пению не учились. Так пение проявляется как одно из основных направлений музыкального воспитания учащихся.

Процесс пения (певческое дыхание и звукоизвлечение) – это не только приобретение определенных вокальных навыков, но и процесс физического преобразования, позитивного изменения, нередко и оздоровления детского организма. Певческий голос – это уникальный природный «музыкальный инструмент» на котором следует «научиться играть», широко, разнообразно, порой неожиданно, используя его могучие возможности.

Цель методической разработки: создать условия для формирования и развития разносторонних музыкальных умений и вокально-хоровых навыков у учащихся через применение системы упражнений, укреплению их здоровья.

Основная часть

Для детей пение особенно важно. Переоценить его влияние на здоровье и развитие ребенка невозможно. Голос, который дан человеку с рождения, представляет собой уникальнейший музыкальный инструмент. Его вибрация положительно воздействует на весь организм. Каждый звук при звучании голоса сопровождают колебания обертонов - более высоких частот. Свою роль здесь играет близкое расположение друг к другу гортани, в которой происходят эти колебания, и головного мозга. Резонируя с костями черепа и с мозгом, отвечающим и за иммунную систему человека, обертоны укрепляют защитные силы организма. Что особенно важно для ребенка. Поэтому дети, которые любят петь, значительно меньше подвержены простудным заболеваниям, чем их лишенные этого занятия сверстники.

Детский голос, когда он тренирован, способен охватить диапазон частот приблизительно 70-3000 колебаний в секунду. Кроме того что эти вибрации в целом благотворно влияют на здоровье, они как бы пронизывают организм поющего ребенка, способствуя очищению клеток и их регенерации. Столь широкий диапазон колебаний человеческого голоса также улучшает кровообращение: высокие частоты благоприятствуют микроциркуляции крови в капиллярах, а низкие – ее току в артериях и венах.

Звуковая терапия внутренних органов

Ученые полагают, что внутренние органы человека настроены на собственные частоты вибраций. Поэтому вокал является уникальным средством самомассажа каждого из них, что способствует оздоровлению и нормальному функционированию. Если какой-то орган заболевает, то его частота изменяется. Вследствие этого разлад возникает в работе всего организма.

Когда человек поет, тем самым воздействует на больной орган, возвращая ему здоровую вибрацию. Этот эффект объясняется тем, что при пении лишь 20% звуков направляются во внешнее пространство, а значительная часть- 80% - обращены вовнутрь, побуждая наши органы работать интенсивно. Звуковые волны, совпадая с соответствующими тому или иному органу резонансными частотами, вызывают в нем максимальную вибрацию и оказывают прямое воздействие.

Во время пения активизируется работа диафрагмы. Тем самым массируется печень и предотвращается застой печени. Одновременно улучшается работа органов желудочно-кишечного тракта. Некоторые гласные, когда мы их воспроизводим, заставляют вибрировать железы и железы внутренней секреции, что помогает бороться с зашлакованностью организма. Многие звуки и вовсе способны полностью восстанавливать кровообращение и устранять застойные явления. Такая терапия звуком широко применялась в Китае и Индии, где практикуется до сих пор.

Как помогают гласные?

Когда я начинаю урок хора, то мы начинаем распеваться с гласных букв. Так, звук «А» способствует купированию различных болезней, оказывает лечебное действие на сердце и верхние доли легких. При острых респираторных заболеваниях оздоравливающее действует на весь организм и способствует насыщению тканей кислородом. Помогает он и при параличах.

«И» помогает в лечении глаз, ушей и недугов тонкого кишечника. Он «очищает» носовую полость и стимулирует работу сердечной мышцы.

«О» лечит заболевания верхних и нижних дыхательных путей – бронхит, воспаление легких, трахеит, а также кашель. Снимает в этих органах спазмы и боли.

«У» тренирует дыхание, лечит голосовые связки и горло, стимулирует функцию почек, а также всех органов брюшной полости.

«Ы» способствует излечению ЛОР-патологий (в частности заболевания ушей), улучшает дыхание.

«Э» благоприятствует работе головного мозга.

Оздоровительная сила согласных

Некоторые согласные звуки тоже наделены целебной силой, что доказано научно.

Так, «В», «М» и «Н» положительно воздействуют на деятельность мозга.

«К» и «Ц» помогают при заболевании ушей.

«Х» очищает организм от шлаков и негативной энергии, способствует улучшению дыхания.

«С» помогает при кишечных заболеваниях, полезен для сердечно-сосудистой системы и желез внутренней секреции.

Благотворное влияние звукосочетаний

Мощное оздоровительное воздействие на организм оказывают и сочетание звуков.

«ОМ» помогает при гипертонической болезни (снижает артериальное давление), устраняя саму причину гипертонии. Это звукосочетание восстанавливает баланс тела и умиротворяет ум.

«АХ», «ОХ» и «УХ» способствуют очищению организма от продуктов метаболизма и негативной энергетики. Эти звукосочетания нужно не произносить, а пропевать.

Пение и здоровье органов дыхания

«Искусство пения- это искусство правильно дышать» - так говорили еще во времена старой итальянской школы вокала. И это действительно так. Когда человек поет, то у него тренируется дыхательная мускулатура и развивается диафрагмальное дыхание, что в комплексе улучшает дренаж легких.

В зависимости от того, какая часть легких при дыхании больше всего наполняется, различают типы дыхания:

- А) ключичное дыхание (вдох верхней частью грудной клетки);
- Б) реберно-диафрагмальное дыхание (вдох ребрами);
- В) брюшное дыхание (вдох диафрагмой).

При гармоничном полном дыхании нижние, средние и верхние доли легких наполняются равномерно. Хотя в жизни дыхание действует рефлекторно, мышцы, осуществляющие вдох и выдох, подчинены нашему управлению.

Обычно на уроке мы начинаем тренировку с привычного навыка дыхания. Для того, чтобы голос звучал качественно, необходима высокая степень тренировки певческого дыхания и, что очень важно, сознательного управления дыханием. От степени развития и выносливости дыхательных мышц и всего дыхательного аппарата зависит качество звука голоса. В процессе певческого дыхания участвуют легкие, диафрагма, мышцы живота, мышцы спины, гортань, глотка, ротоглоточное кольцо и др.

Первоочередное внимание во время занятий должно быть направлено на три важных аспекта, как:

Певческая позиция—

Стоя - спина прямая, ноги на ширине , ступни жестко упираются в пол, голова направлена прямо, подбородок – чуть вниз.

Сидя- спина прямая, ноги жестко в пол, руки на колени, голова прямо, подбородок чуть вниз.

Первое, с чем приходится сталкиваться - это формирование у детей певческой позиции. Дети, как правило, поют сидя (большую часть занятия), при этом им трудно удерживать прямую спину. Они сутулятся, откидываются на спинку стула, или вовсе съезжают с сидения(положение – полулежа). Все это говорит о слабом мышечном корсете, о слабых мышцах спины и брюшного пресса, которые не удерживают корпус долго в одной, статичной позиции.

Если дети поют стоя, а это в основном во время распевки или подготовки к концертным выступлениям, возникает та же проблема, т.к. стоять долго в одной позиции они тоже не могут: Быстро утомляются, стоят криво, качаются, вертятся, теряют внимание.

У подростков возникают те же проблемы, что и младшими детьми. Растущий организм, неокрепшие мышцы, нагрузки умственные и физические – все это проявляется в невозможности удерживать правильную певческую позицию достаточно длительное время. Только благодаря возрастной зрелости, большей осознанности и понимания того, что они должны выполнять, подростки способны дольше находиться в состоянии произвольного внимания и правильной певческой позиции(не горбиться, не съезжать со стула, не вертеться и.т.д.), т.е. быть в рабочем состоянии. Как решать проблему формирования правильной, неосознанно удерживаемой, певческой позиции? Обратить нужно внимание на основные моменты: чередование деятельности сидя и стоя; распевка и дыхательные упражнения – стоя; вокально-хоровая работа над произведением – сидя. В младшем хоре можно использовать хороводные песни или песни с движением. Ну и, конечно, постановка разных физических, исполнительских, творческих задач, решение которых требует постоянного внимания и мыслительной активности.

Как же правильно брать дыхание? Правильный вдох: необходимо брать носом (или же совместно ртом и носом, но никак не ртом) в нижний отдел диафрагмы, причем не важно – короткий или длинный вдох, самое главное, чтобы был задействован именно нижний отдел диафрагмы. Дети, как правило, берут дыхание ртом, но если даже носом, то дышат в «плечи», т.е. в бронхи. Такое дыхание не может быть использовано для правильного звукоизвлечения, т.к. нет певческой опоры, без которой невозможна правильная постановка голоса; в области груди образуется «воздушный пузырь» - избыток воздуха, который мешает правильному звукоизвлечению. В этом случае голос звучит сдавленно, он менее подвижный, музыкальные фразы короткие – не хватает дыхания.

Более того, через некоторое время у исполнителя начинается отдышка, затрудняющая певческую деятельность. Чтобы отработать правильное певческое дыхание, я в своей работе использую различные дыхательные упражнения.

Тренировку дыхания начинаю с активного выдоха, затем нужно сделать небольшую паузу, пока появится необходимость вдоха. Вдох следует делать бесшумно, медленно, умеренно, заполняя легкие во всех направлениях, но не до отказа.

Упражнения для тренировки диафрагмы и брюшного пресса с включением дыхания:

-Выпячивание живота(первая позиция, диафрагма опущена). Исходное положение – стоя, лицо и руки не напряжены, смотреть прямо, следить за осанкой: корпус прямой, плечи развернуты, шея вертикальная.

-Сделать короткий вдох выпячивая живот. Отпустить живот, делая выдох. Вдох через нос, легкий. Повторить пять раз.

- Выпячивание живота на первой позиции с задержкой дыхания. Исходное положение то же.

- Сделать короткий вдох. Задержать дыхание с выпяченным животом. Отпустить живот, делая выдох. При освоении навыка, в дальнейшем, задержку дыхания удлинять, доведя счет до десяти. Повторить пять раз.

Тренировка межреберных мышц.

Исходное положение то же. Вдох, расширяя нижние ребра, живот немного подтягивается. Выдох удлиненный, произнося протяжно «пфу» ребра сжимаются. Полезно контролировать, положив ладони на нижние ребра(на поясницу, туда, где находятся почки).

Тренировка сочетания фаз дыхания с движениями.

Исходное положение при всех упражнениях: ноги на ширине плеч. Хорошая осанка, шея вертикальная, плечи немного развернуты назад. Цель этих упражнений: укрепление дыхательных мышц, увеличение емкости легких. Упражнения выполняются на полноценном вдохе и активном выдохе.

На вдохе развести руки в стороны, на выдохе – охватить руками плечи, прижимая к ним кисти рук, как бы обнимая себя.

На вдохе – руки согнуты в локтях, кисти на плечах, на выдохе – круговые движения руками поочередно в обе стороны. При всех упражнениях вдох делать носом, выдох – ртом.

Специальные упражнения, подводящие к фонационному дыханию.

Эти упражнения развивают упругость, эластичность межреберных мышц и связочного аппарата грудной клетки, способствуют короткому, активному вдоху, ведут к возникновению ощущения опоры дыхания.

Выдох с перерывами: после вдоха выдыхать через нос с остановками.

Активный выдох с сильными рывками с произношениями слога «пфу». Сделать небольшую паузу, освобождая живот. Повторить два раза, выталкивая воздух животом. После каждого «пфу» сделать небольшую паузу, освобождая живот. Вдох короткий, наполняющий все легкие.

Выдох происходит через рот узкой струей. Выдохнуть, плавно опуская грудь, сжимая ребра и одновременно подавая воздух животом. Вдохнуть быстро, наполняя все легкие. Повторить 4-8 раз. Это упражнение укрепляет выдыхательные мышцы.

Голосовая функция человека неотъемлема от дыхания. При пении голосовые связки смыкаются и вибрируют в токе воздуха, поэтому певческое дыхание играет первостепенную роль в голосообразовании. Задача фонационного дыхания – обслужить пение, работу голосовых связок. Сложенность процесса пения зависит от координации всех компонентов пения: гортани, дыхания, резонирования и артикуляции. Особенно большое значение имеет ощущение напряженности спинных, поясничных, межреберных мышц и мышц брюшного пресса. Удержание при пении вдыхательной установки приводит к ощущению напряжения выдыхательной мускулатуры и ощущению столба воздуха, как бы опирающегося на диафрагму.

Эти упражнения способствуют активизации работы мышц спины, брюшного пресса, межреберных мышц, т. е. укреплению мышечного корсета, который удерживает позвоночник в прямом, ровном положении. При систематическом выполнении упражнений наблюдается улучшение осанки, проявляются многие, следующие за этим, положительные эффекты.

И самый важный аспект: певческий (вокальный) «зевок». Для разработки певческого «зевка» (стимулирование активной работы гортани и глотки) также необходимо выполнять ряд упражнений. Они могут быть использованы в качестве распевки и как отдельные элементы занятия. С детьми младшего и среднего возраста упражнения можно выполнять в паузах между вокально-хоровой работой(смена деятельности).

1. Упражнение закрытым ртом «М» на «форме зевка» развивает подвижность гортани и неба, а также оказывает положительное воздействие на работу сердечной мышцы. Когда форма зевка образована, на низкой ноте пропеть звук «М» - тихо, губы плотно сжаты, вибрация точно в груди. Очень важно в образование звука «М» включить диафрагму. Только в этом случае упражнение будет выполняться наиболее правильно и будет иметь максимальный оздоровительный эффект.

2. Упражнение «ракета» или «сирена». Образовать звук «М» на нижней ноте – челюсти слегка разомкнуты. Именно при таком положении определяется степень владения формой зевка, т.к. при слегка разомкнутых челюстях правильность звучания достигается за счет высоко поднятой небной занавески. Звук «М» должен отчетливо звучать и мягко резонировать в груди. Затем опускаем нижнюю челюсть, губы плотно сжаты, а высота звучащего «М» повышается. Затем челюсти вновь сближаются, но не смыкаются, звучание возвращается к исходной ноте. Это упражнение значительно активизирует мускулатуру глотки. Очень важна форма зевка в речи и пении. Она является основой не только красивого звучания и правильного резонирования голоса, но способствует формированию выносливости и крепости голосового аппарата. Развитая форма зевка – это хорошая профилактика не только голосового утомления, но и простудных заболеваний, особенно ангины.

3. Нижняя челюсть слегка опущена, губы не напряжены, рот слегка приоткрыт. Кончик языка упирается в верхнее небо. Звук «д» или «т» возникает тогда, когда кончик языка легко отскакивает от верхней челюсти. Эти звуки – легкие удары кончика языка по верхнему небу. Важно обратить внимание на то, что звуки образуются глубоко в зеве, при низко опущенной гортани. Если приложить пальцы рук к началу горловой трубки, то можно ощутить небольшое опускание гортани при каждом произнесении звука «д» или «т». Важно, что при этом губы и челюсть остаются неподвижными. Это упражнение не только артикуляционное, его можно использовать и для профилактики ангины. Упражнение можно выполнять в течение 2-3 минут подряд. Оно выполняет функцию своеобразного массажера неба и гортани, вызывая прилив крови к основанию языка.

4. Рот вертикально широко открыт, нижняя челюсть максимально опущена с ощущением легкого перенапряжения. Произносим звуки «к» и «г» - очень резко, отрывисто, быстро. Каждый звук – либо «к», либо «г», произносим только на одном дыхании и только один раз. Звук образуется глубоко внутри гортани там, где находится небный язычок. В момент произнесения звуков небный язычок «упирается» внутрь неба, небная занавеска высоко поднимается, гортань низко опускается. Все внимание должно быть сосредоточено на возврате дыхания(вдох) через нос.

5. Читаем текст на одном дыхании. При этом воздух не выдаем до конца, а почувствовав его нехватку, произвольно прерываемся на любом слове и, не

закрывая рта, через нос вернем дыхание (сделаем вдох). После 2-3 недель систематических тренировок, носовой возврат дыхания (вдох) при разговоре станет естественным.

Звукоизвлечение и певческие резонаторы(важнейшие функции).Для правильного использования необходимо понимать какие функции в звукообразовании выполняют резонаторы, в частности носовой резонатор. Носовой резонатор с помощью мягкого нёба акустической взаимосвязи с ротоглоточным резонатором, отвечает за звонкость, полетность и чистоту тембра голоса. Носовой резонатор выполняет важнейшие индикаторную и активизирующую функции, благодаря наличию в слизистой оболочке носа и его придаточных пазух большого числа нервных окончаний(рецепторов), воспринимающих вибрацию стенок носовой полости в результате резонанса.

Носовой резонатор выполняет немаловажную гигиеническую и протекторную функции – очищает воздух от пыли и частично его согревает. Именно поэтому рекомендовано вдыхать через нос (или по крайней мере через нос и рот одновременно при необходимости быстрого вдоха). Придаточные пазухи носовой полости (гайморовы, лобные, решетчатый лабиринт) не могут считаться резонаторами-излучателями, но они эффективно выполняют индикаторную функцию резонаторов. Вибрации, которые образуются при правильном звукоизвлечении и резонировании, способствуют улучшению состояния при ринитах и гайморитах, т.к. помогают очищению носовых проходов и пазух носа.

Исполнение любимых песен улучшает произношение и практику разговорной речи. Тренируя дикцию, можно справиться с таким дефектом как заикание. Поэтому роль занятий вокалом при совершенствовании речевых функций трудно переоценить. Особенно это относится к детям: чем раньше страдающий заиканием ребенок начнет это делать, тем больше у него будет шансов навсегда распрощаться с этим недостатком.Основной трудностью для тех, кто заикается, является произношение в слове первого звука. При пении слова как бы плавно перетекают друг в друга и сливаются с музыкой. Когда человек слушает, как поют другие, то старается попасть в такт. При этом ненужные акценты в речи сглаживаются. Специалистами доказано, что легкую степень заикания можно устранить полностью. Но при условии, что нужно заниматься регулярно.

Еще в Древней Греции практиковали хоровое пение как средство от бессонницы, а Аристотель и Пифагор утверждали, что оно весьма полезно при душевных расстройствах. Знания об этом были известны и в Древнем Тибете: тамошние монахи до сих пор рекомендуют пение для излечения от нервных болезней.

Заключение.

У всех детей есть слух и голос, есть музыкальные данные, даже если ребенок «гудит или «говорит», т.е. не интонирует или мелодекламирует, то и в этом случае его нужно принимать в школу. Задача педагога – хормейстера развить природные данные, выявить творческие способности, увлечь и обучить.

Научившись выражать свои эмоции голосом, человек получает эффективное средство для снятия стрессов, внутреннего напряжения. Занятия пением способствует психическому развитию и укреплению нервной системы. Пение – отличный способ снятия стрессов, эмоциональной стабильности. Поющий человек всегда находится в позитиве, и если у него даже произошло горе, то во время пения испытывает значительное облегчение.

На Руси люди считали, что поет в человеке сама душа и пение – это ее естественное состояние. Если плохое настроение, часто болезни, усталость и напряженность – совет один – пойте!

Литература:

Буланов В.Г. Как пение способствует развитию различных и весьма полезных качеств личности – Екатеринбург, 2003 г.

Емельянов В.В. Развитие голоса.Сант-Петербург,2000г.

Музыка в школе №6 2011г.

Донец-Тессейр М.Э. Вокальные упражнения

Шамина Л. Работа с детским хором М. «Музыка» 1981г.

Плужников К. Механика пения. Санкт-Петербург ,2004г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575823

Владелец Бирюкова Ольга Петровна

Действителен с 11.05.2021 по 11.05.2022