



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВОКАЛЬНО-ХОРОВОЙ РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ (ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА)

Л. В. Митюкова,
музыкальный руководитель МБДОУ «Детский сад № 75»

Всем известно, что сохранение и укрепление здоровья детей в настоящее время является актуальной проблемой нашей страны. И в Законе РФ «Об образовании» говорится о создании условий и организации педагогического процесса, сберегающих здоровье ребенка дошкольного возраста.

Пение – особый вид деятельности. Это психофизиологический процесс, который связан с работой жизненно важных систем – дыханием, кровообращением, эндокринной системой и др.

Перед пением необходимо проводить работу по подготовке голосового аппарата и всего организма в целом. Подготовка включает в себя: игровой массаж, артикуляционную гимнастику, дыхательные упражнения, распевание. Такая подготовительная работа предотвращает перенапряжение неокрепших детских голосовых связок в процессе пения. Детям становится легче и проще разучивать и исполнять песни, так как активизируются все вокальные навыки и музыкальный слух.

Кроме сбережения детского голоса, данные технологии эффективны в профилактике заболеваний органов дыхания, они благотворно влияют на внутренние органы, улучшают кровообращение, активно действуют на обменные процессы организма, тонизируют нервную систему. Кроме того, поднимается настроение и улучшается самочувствие.

И первое, чем бы мне хотелось поделиться подробнее, это работа над дыханием.

«Дыхание – один из основных факторов голосообразования. Если в повседневной жизни дыхание осуществляется непривычно, то певческое дыхание требует волевых усилий. Оно состоит из вдоха, задержки дыхания и выдоха» [3].

Для пения лучше использовать грудобрюшное дыхание: при вдохе (его желательно делать через нос) нижние ребра раздвигаются, диафрагма опускается, живот немногого выдается вперед. При задержке дыхания голосовой аппарат уже готов к пению. Воздух при выдохе выходит, благодаря работе мышц брюшного пресса.

Чтобы научиться правильно дышать во время пения, нужно использовать специальные дыхательные упражнения. Эти упражнения также способствуют оздоровлению всей дыхательной системы (профилактика

ринитов, аденоидов и др.), кроме того, происходит своеобразный массаж внутренних органов, ткани насыщаются кислородом и укрепляется нервная система.

С дошкольниками можно использовать не более двух упражнений, дабы избежать гипервентиляции лёгких.

Все дыхательные упражнения можно разделить на 3 вида (по М. Ю. Картушиной [3]):

- Дыхательные упражнения без звука
- Звуковые дыхательные упражнения
- Дыхательные упражнения под музыку

Дыхательные упражнения без звука:

1. «Вдох и выдох» (по Н. И. Журавленко [2]). Дети кладут ладошки на живот. Педагог поднимает руку вверх и говорит: «Вдох!» Дети энергичный вдох носом и задерживают дыхание. Руки должны почувствовать, как при вдохе напрягаются мышцы живота, а сам он немного выпячивается. На слово «выдох» дети выдыхают воздух через чуть приоткрытые губы.

2. «Быстро – медленно» (для приобретения навыков спокойного и энергичного вдоха). Если педагог поднимает руку вверх медленно, вдох должен быть плавным; если быстро – коротким, энергичным. Задержка дыхания в обоих случаях непродолжительная, а выдох длительный, спокойный.

3. «Попеременное дыхание» (по методу йогов). Цель этого вида дыхательных упражнений – сбалансировать деятельность вегетативной нервной системы. По представлениям индийских медиков, при вдохе через одну ноздрю более активно работает одна часть вегетативной нервной системы (симпатическая или парасимпатическая), при вдохе через вторую – другая. Двухфазное йоговское дыхание предполагает раздельный попеременный вдох то одной ноздрёй, то другой. Дети прижимают указательным пальцем правой руки правую ноздрю и делают вдох через левую на счёт 4, затем закрывают указательным пальцем левой руки левую ноздрю и выдыхают через правую ноздрю на счёт 4. Упражнение можно повторить 2-3 раза. Двухфазное йоговское дыхание хорошо для активизации внимания. Если дети возбуждены, это упражнение помогает быстро снять напряжение и подготовиться к дальнейшей работе.



4. Упражнения на продолжительность и равномерность выдоха с использованием раздаточного материала. Ребёнок держит, например, свечу на уровне лица на расстоянии 8-10 см от губ, делает вдох, задерживает дыхание и выдыхает воздух медленно и равномерно.

5. Упражнения по методике парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой [1]. Суть методики: в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на выдохе не фиксируется. Он должен происходить самопроизвольно.

«Ладошки». Счёт на 4. Исходное положение: сидя или стоя, руки согнуты в локтях, и ладони сведены перед грудью. Вдох – с силой сжимать ладони, одновременно коротко втягивая воздух через нос. Выдох самопроизвольный через рот.

«Ушки». Счёт на 4. Исходное положение: стоя, руки на поясе. Вдох – наклон головы вправо, втягивая воздух через нос. Выдох – через рот, голова прямо. Повторить то же влевую сторону.

6. «Синьор Ламидор» – упражнение на развитие силы дыхательных мышц (по М. А. Лазареву [4]). Исходное положение: стоя. Кисти на грудной клетке, большие пальцы направлены назад. На вдохе руки сопротивляются расхождению ребер. Задержка дыхания. На выдохе плотно сжатые губы препятствуют выдоху воздуха. Руки с силой «выжимают» грудную клетку. Все мышцы напряжены. Лицо должно покраснеть от напряжения. Повторить 4 раза.

7. Очищающее дыхание (для активной работы диафрагмы). Исходное положение: стоя. Энергичный вдох через нос. Задержка дыхания. Затем через плотно сжатые губы делается ступенчатый выдох, малыми порциями, с большим напряжением и сопротивлением.

Звуковые дыхательные упражнения:

1. «Воздушный шар» (муз. и сл. М. Картушиной – на равномерность выдоха, произнесение звуков и выстраивание круга). Дети, держась за руки и встав в круг, представляют свой кружок воздушным шариком и «сдувают» его: произносят звук [с] и, медленно скользя, переставляют ноги на 2–3 см внутрь круга. Затем «надувают шарик» – при помощи звука [ф], медленно передвигаясь спиной от центра наружу. Руки не натягивать, чтобы «шарик не лопнул». Таким образом, шарик сдувается и надувается почти незаметно.

2. «Котенок и шар» (для спокойного выдоха ртом). Рекомендуется для младших дошкольников. Дети встают в круг и расширяют его под слова:

Надувала кошка шар,

А котенок ей мешал

Ф-ф-ф

(Дети делают выдох ртом,

произнося «ф-ф-ф...»)

Подошел и лапой – хлоп! *(Хлопают в ладоши)*

Ну а шарик сразу – лоп! *(Приседают)*

3. Упражнение на поддержку «столба дыхания» «Собачки» (по К. Тарасовой). Прямая мышца живота подтягивается в направлении вверх, поддерживая воздушный столб, возникающий во время пения. Когда дети имитируют собачий лай, это движение возникает непроизвольно. Предлагаем ребятам положить руки на живот и почувствовать, как он движется, когда они резко и коротко произносят: «А-а-а-а». Затем нужно попытаться произнести продолжительно «А-а-а-а» с тем же движением передней мышцы живота.

4. Дыхательные упражнения (по Б. С. Толкачеву). Данный метод был разработан автором физической реабилитации детей, страдающих респираторными заболеваниями. Он характеризуется сочетанием простых физических упражнений с озвученным выдохом.

«Петух». Исходное положение: встать прямо, руки опустить вдоль туловища, ноги врозь. Дети рассказывают стихотворение В. Данько:

Петя-Петя-Петушок *Дети выполняют наклоны головы вправо-влево.*

Целый день учил стишок,

А запомнил он строку *Наклоны головы вперёд-назад.*

Лиши одну: «Ку-ка-ре-ку!»

На вдох, сделанный через нос, медленно поднимают руки вверх; задерживают дыхание; затем хлопают руками по бедрам, произнося на выдохе: «Ку-ка-ре-ку!».

«Ёжик» (способствует очищению лёгких). Исходное положение: сидя на коленях, головой касаясь пола. Руки в замок на спине. Пальцы сцеплены, изображают иголки ежа. Поворачивать голову влевую и правую стороны, одновременно произнося звуки: [Пх-пх-пх...]

«Камарик». Дети ставят ладони на плечи («крыльышки»), машут ими, двигаясь по залу и произнося звук [з-з-з...] в динамике от piano до forte через crescendo и обратно.

5. Комплекс упражнений звуковой психорегуляции дыхания (по М. А. Лазареву [4]). Данный комплекс дыхательной гимнастики направлен на стимуляцию обменных процессов в клетках за счёт звуковой вибрации, которая позволяет также улучшить микроциркуляцию в области легочных альвеол, стимулирует деятельность

22 МЕТОДИКА



диафрагмы, улучшает дренаж мокроты, расслабляет мускулатуру бронхов, повышает эмоциональный тонус, массирует внутренние органы, достигая глубоко лежащих тканей, стимулируя в них кровообращение. Все упражнения предполагают продолжительный озвученный выдох.

«Муха» – для стимуляции микроциркуляции крови и обмена веществ в области лица. Исходное положение: стоя. Ноги на ширине плеч. Глаза закрыты. После глубокого вдоха негромко произносится звук «в» до полного выдоха воздуха из легких. Повторить 4 раза.

«Камар» – для стимуляции микроциркуляции крови и обмена веществ в области головы и шеи. Исходное положение: стоя, расслабив всё тело и положив ладонь одной руки на шею спереди. Вдохнуть. На выдохе произнести негромко и предельно долго звук [з]. Повторить 4 раза.

«Жук» – для стимуляции микроциркуляции крови и обмена веществ в области грудной клетки. Исходное положение: стоя, расслабив все мышцы и закрыв глаза. Ладонь положить на грудь. Вдохнуть. На выдохе произнести долго и негромко звук «ж». Повторить 4 раза.

«Стрекоза» – для энергетической подзарядки солнечного сплетения. Исходное положение: стоя, закрыв глаза. Положить ладонь на область солнечного сплетения. Вдохнуть. На выдохе произнести негромко и предельно долго звук [м]. Повторить 4 раза.

«Звуковая релаксация» – для расслабления дыхательных мышц организма. Исходное положение: лежа на спине с закрытыми глазами. Тихо произносить звук [ф], пытаясь тянуть его как можно дольше. Затем так же произносить звуки [х-ц-ч-ш-ш-с]. Каждый звук повторить 2 раза.

6. Речевые игры на дыхание всегда доставляют детям радость. Для них педагог подбирает забавные стихи, вызывающие положительные эмоции. Например:

Игра «Лягушки»:

Педагог читает стихотворение. Дети кладут ладони на живот и делают энергичный выдох на слово «ква», активно работая мышцами, стараясь передать возгласами характер текста.

Мы лягушки-кваксы, ночь чернее ваксы...

Шелести трава. КВА!

Разевайте пасти, больше, больше страсти!

Громче! Раз и два! КВА!

Красным помидором месяц встал над бором,

Гукает сова... КВА!

Под ногами кочки, у пруда цветочки.

В небе – синева. КВА!

Месяц лезет выше,тише,тише,тише,

Чуть-чуть-чуть, едва: КВА!

С. Черный

7. Произнесение на одном дыхании скороговорок. Например, дети говорят: «Как на горке, на пригорке жили тридцать три Егорки» и начинают считать на одном дыхании: «Раз Егорка, два Егорка, три Егорка, четыре Егорка...» чем больше Егорок ребенок сможет назвать, тем лучше, потому что тем больше у него объем легких.

8. Произнесение текста активным шепотом (по Г. П. Столовой [6]) способствует активизации дыхательной мускулатуры и приучает к чувству опоры звука на дыхание.

Дыхательные упражнения под музыку:

1. «Дыхание под музыку» – на развитие динамического слуха и равномерного вдоха и выдоха. Упражнение выполняется под звучание любого вальса. На усиление звучания дети делают вдох, на затихание – выдох. Ладони лежат на животе. Дети должны, почувствовать, как на вдохе живот «идёт вперед», а на выдохе возвращается в исходное положение.

2. Музыкальная психорегуляция дыхания, предложена музыкальным психотерапевтом В. И. Петрушиным [5], заключается в глубоком брюшном (диафрагмальном) дыхании, выполняемом под музыку. При таком типе дыхания диафрагма работает наподобие поршня и массирует внутренние органы полости живота. Например:

«Засыпающий цветок». Мысленно представляем себя цветком, закрывающим на ночь свои лепестки в бутон; на одну долю делаем вдох, на три – выдох. Медленный выдох и задержка дыхания на выдохе понижают артериальное давление и оказывают расслабляющее и успокаивающее действие.

3. Упражнение на укрепление дыхательных мышц с использованием пособий на ниточках. К бабочкам, птичкам, снежинкам, звездочкам, изготовленным из лёгкой бумаги, прикрепляется нитка с петелькой на конце. Ребёнок надевает петельку на палец и под звучание музыки дует на бумажные фигурки, наблюдая, как в воздухе танцуют, например, снежинки. Для звукового сопровождения подобных упражнений рекомендуется использовать фонограммы классической или народной музыки, записанной на фоне звуков природы – пения птиц, воя ветра, шума листвы и т.д.

4. Комплекс дыхательных упражнений с движениями. Для него подбирается спокойная музыка вальсового характера.

Упражнение № 1. На вдох – вращение кистями с медленным подниманием рук вперед-вверх; на выдох – опускание рук вниз через стороны.

Упражнение № 2. Спокойный вдох носом – задержка дыхания – спокойный выдох ртом, говоря при этом «ппф» и делая одновременные



плавные движения руками вперед.

Упражнение № 3. Спокойный вдох через нос – правая рука идет вперед, левая – назад; спокойный выдох через нос – правая рука – назад, левая – вперед.

Упражнение № 4. (на расслабление). Звучит фонограмма «Колыбельная» на фоне звуков леса. Дети ложатся на пол по кругу, головой в центр, сначала резко напрягают мышцы, потом резко расслабляют их, закрывают глаза и слушают музыку. Дыхание спокойное, произвольное. Педагог может прочитать на фоне музыки стихотворение, например, такое:

Пау-пау-паучок, паутиновый жучок
Семь ночей не спал, сон про лето ткал.
Сон про солнышко-колоколнышко,
И про дождь грибной, и про нас с тобой...

Н. Пикулева

5. Губная вибрация. Пропевание коротких мелодий, во время которого воздух выдыхается так, чтобы губы выбивали и издавали звук, похожий на работающий мотор автомобиля. Это упражнение рекомендуется чередовать с пропеванием звука [р].

6. Упражнение на активную работу диафрагмы (по школе Дэль – У [4]). На каждый звук [у] энергично работают мышцы живота. На верхний звук активно поднимается вверх диафрагма.

7. Попевки с использованием дыхательных упражнений используются в качестве распевок. Они помогают закрепить навыки певческого дыхания и подготавливают голос к дальнейшей работе. Например:

Упражнение «Паровоз» (муз. и сл. М. Ю. Картушиной) – закрепляет навык активной работы диафрагмы.

Едет-едет паровоз – ЧУХ-ЧУХ, ЧУХ-ЧУХ!

Раздается стук колес – ЧУХ-ЧУХ, ЧУХ-ЧУХ!

Я колесами стучу – ЧУХ-ЧУХ, ЧУХ-ЧУХ!

Если хочешь, прокачу – ЧУХ-ЧУХ, ЧУХ-ЧУХ!

8. Использование дыхательных упражнений в песнях как изобразительный прием. Например, в песне Н. Метлова «Поезд» можно включить произнесение междометия «чух-чух» в проигрыше.

Благодаря использованию дыхательных упражнений в певческой деятельности не только снижается заболеваемость, но и повышается уровень вокально-хоровых навыков детей.

Литература

1. Дыхательная гимнастика по А. Н. Стрельниковой / Авт.-сост. Т. Ю. Амосова. – М.: РИПОЛ-классик, 2005.
2. Журавленко Н. И. Уроки пения: 1-3 классы. – Минск: Полиграфмаркет, 1998.
3. Картушина М. Ю. «Вокально-хоровая работа в детском саду». – М.: Изд-во «Скрипторий 2003», 2017.
4. Лазарев М. А. Система развивающей терапии детей, страдающих астмой. – М.: Изд-во ЦВАД, 1993.
5. Петрушин В. И. «Музикальная психология». – М.: Владос, 1997.
6. Стулова Г. П. Теория и практика работы с детским хором. – М.; Владос, 2002.
7. Учите детей петь. Вып. 1 – 3 / Сост. Т. М. Орлова, С. И. Бекина. – М.: Просвещение, 1986 – 1988.

