

Божкова Лариса Николаевна,

Захарова Ольга Дмитриевна,

музыкальные руководители;

Тимофеева Татьяна Владимировна,

педагог-психолог;

Савина Надежда Ивановна,

Ахновская Светлана Михайловна,

воспитатели,

МБДОУ ДС №61 «Семицветик» Старооскольского городского округа,

г. Старый Оскол, Белгородская область

**УКРЕПЛЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ
ЧЕРЕЗ РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ
И ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ**

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме оздоровления детей через правильное развитие певческого голоса. Актуальность данной работы заключается в укреплении физического и психического здоровья подрастающего поколения через различные виды оздоровительных упражнений и дыхательной гимнастики. В статье приведены практические рекомендации для педагогов при работе с детьми в данном направлении.

Ключевые слова: активность педагога, современный педагог, интерактивные методы обучения.

По мнению специалистов, пение - один из наименее изученных и наименее методически разработанных разделов музыкальной работы с детьми. Современные подходы предполагают постановку детского певческого голоса. По утверждению многих ученых, музыкальных педагогов, врачей - фониатров «...решающую роль в общем развитии музыкального слуха следует отвести музыкальной моторике, т.е. пению». Правильное

СОВРЕМЕННАЯ НАУЧНАЯ МЫСЛЬ
III Международная научно-практическая конференция

пение с детства успешно развивает и музыкальный слух, и певческий голос. Владение голосом дает возможность ребенку сиюминутно выразить свои чувства в пении, и этот эмоциональный всплеск заряжает его жизненной энергией.

Врач фониатр Е.И. Алмазов: «Пение ...доставляет поющему удовольствие...упражняет и развивает его слух, дыхательную систему, а последняя тесно связана с сердечно-сосудистой системой, следовательно, он невольно, занимаясь дыхательной гимнастикой, укрепляет свое здоровье».

Профессор В.И. Петров, фониатрии: «Верхние дыхательные пути снабжены рецепторными иннервационными приборами, которые дают начало важнейшим рефлексам, регулирующим дыхание, оказывающим влияние на сердечно-сосудистую систему, пищеварительные и другие органы». Именно верхние дыхательные пути подвергаются усиленной рабочей нагрузке во время пения.

Кандидат медицинских наук И.Я.Деражие: «...При слуховых раздражениях, исходящих от собственного голоса (речевого и вокального), наблюдаются биологические сдвиги в организме, причем отрицательного характера, если голосовая функция нарушена», т.е. больной голос угнетает общее самочувствие.

Здоровое, яркое, эмоционально богатое звучание собственного голоса и выражает, и поддерживает здоровый физический и психический тонус организма, а больной, тусклый, невыразительный голос подавляет его.

Так называемое «певческое вибрато» является для организма хорошим вибромассажем, и не даром певец с правильно поставленным голосом, с хорошим вибрато, поет не уставая. Жизненная энергия в нем как будто не убавляется, а прибывает!

СОВРЕМЕННАЯ НАУЧНАЯ МЫСЛЬ
III Международная научно-практическая конференция

Таким образом, выясняется, что состояние голосового аппарата влияет на общее самочувствие человека, а сам процесс пения стимулирует жизненные силы организма. Из сказанного можно сделать ясный, научно-обоснованный вывод: человек, регулярно занимающийся пением, объективно укрепляет свое и физическое, и психическое здоровье, и звучание его голоса- показатель этого здоровья.

При соблюдении гигиенических условий, т.е. при проведении занятий в проветренном помещении, на чистом воздухе в сухую теплую погоду, пение способствует развитию и укреплению легких и всего голосового аппарата. По мнению врачей, пение является лучшей формой дыхательной гимнастики.

В современных условиях наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. По данным НИИ социальной гигиены и организации здравоохранения им. Н.А. Семашко, в России около 40% детей можно считать условно здоровыми. В связи с этим большое значение приобретает работа с ослабленными детьми в детском саду.

Голосовой аппарат ребенка отличается от голосового аппарата взрослого тем, что он очень хрупкий, нежный, непрерывно растет в соответствии с развитием всего организма ребенка. Гортань с голосовыми связками в два-два с половиной раза меньше гортани взрослого. Голосовые связки тонкие, короткие. Поэтому мы- педагоги, должны бережно относиться к формированию детского певческого аппарата: следить за тем, чтобы дети пели естественным голосом, не форсируя звука, не говорили слишком громко. Сам педагог также не должен громко говорить. Заботясь о создании спокойной обстановки об уменьшении шума в группе, воспитатель тем самым оберегает детский голос. Крик, шум, портят голос, притупляют слух и отрицательно влияют на нервную систему детей. Для закрепления певческих навыков нужно, чтобы песня звучала не

СОВРЕМЕННАЯ НАУЧНАЯ МЫСЛЬ
III Международная научно-практическая конференция

только в стенах детского сада, но и в семье. Поэтому педагогам следует проводить соответствующую работу с родителями, знакомя их с детскими песнями, объясняя вред крикливого пения, громкого разговора, особенно на улице в сырую холодную погоду. Надо предупреждать родителей, чтобы они не позволяли детям пить холодную воду, есть мороженое в разгоряченном состоянии во избежание простуды, заболеваний голосового аппарата.

Не следует поощрять пение детьми взрослых песен с большим диапазоном, которые они слышат дома по телевидению, в общественном транспорте и т.д.

Неправильное, фальшивое исполнение таких песен не способствует развитию музыкального слуха у ребенка, а особенно громкое их исполнение наносит вред слабым голосовым связкам малыша.

Необходимым условием, при котором возможно правильное певческое звучание голоса, является певческая установка. Певческая установка- это правильная поза ребенка во время пения. Прямое положение корпуса и головы создают благоприятные условия для естественных движений как в дыхательных органах, так и в голосовом аппарате. Лишние движения (подъем плеч, напряжение шеи при вдохе) мешают спокойной работе дыхания, которая должна происходить незаметно. Когда ребенок выпрямляет корпус (прямая спина, слегка отведенные назад плечи, свободная шея), его грудная клетка сама собой принимает положение вдоха и сам вдох делается незаметно, бесшумно, без напряжения и перегрузки выдоха. Дети приучаются организованно пользоваться дыханием, избегая его форсирования, ненужного и вредного напора на гортань. Мышцы при этом получают возможность нормально развиваться и укрепляться.

СОВРЕМЕННАЯ НАУЧНАЯ МЫСЛЬ
III Международная научно-практическая конференция

Для органов верхних дыхательных путей полезно ежедневное закаливание. Надо 30 раз сделать вдох и выдох закрытым ртом через каждую ноздрю, а затем прополоскать полость рта и нос подсоленной холодной водой. Особенно рекомендуются эти процедуры тем, кто часто страдает простудными заболеваниями. Нередко многие дети отмечают сухость в горле. Для уменьшения ее можно полоскать щелочными минеральными водами или раствором, содержащим одну чайную ложку соды и 2-3 капли йода на стакан воды, причем полоскание должно быть теплым.

Необходимо избегать резких перепадов температуры. Так, не рекомендуется выходить на холод сразу после выступления или после горячего чая. Обязательно надо дать остыть своему речевому аппарату. Лучше всего надо научить детей разогревать свой аппарат самомассажем слизистой оболочки и тренировочными упражнениями.

Оздоровительные упражнения для горла.

1. «Лошадка» - Вспомните, как по мостовой цокают копытами лошадки, катающей на своей спине веселых ребятишек. Цокаем языком то громче, то тише. Скорость движения лошадки то увыстраем, то замедляем.

2. «Ворона» - Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимет голову, то в сторону поворачивает. И всюду слышно ее карканье. Дети произносят протяжное «ка-а-рр» (5-6 раз). Так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать беззвучно и с закрытым ртом. (5-6 раз).

3. «Змеиный язычок» - Представляем, как змеиный язычок пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка (6 раз).

4. «Зевота» - Сидя, расслабиться; опустить голову, широко раскрыть рот. Вслух произнести «о-о-хо-хо-хо-о-о-о»-позевать (5-6 раз).

СОВРЕМЕННАЯ НАУЧНАЯ МЫСЛЬ
III Международная научно-практическая конференция

5. «Веселые плакальщики» - Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вздохом без выдоха (30-40 сек).

6. «Смешинка» - Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и послышались звуки «ха-ха-ха, хи-хи-хи, гы-гы-гы». Нажав на кончик носа и, посмотрев в зеркало, можно посмеяться так, словно перед вами самый веселый в мире клоун.

7. «Трактор» - Воспроизведение звука мотора трактора. Энергично произносить «д-т-д-т», меняя громкость и длительность.

8. «Стрельба» - Представить, что мы в тире стреляем из воображаемого пистолета. Высунув язык энергично произнести «к-г-к-г».

9. «Фейерверк» - Представить, как мы из хлопушки стреляем в новогоднюю ночь и появляются разноцветные огни фейерверка. Энергично произнести «п-б-п-б».

10. «Гудок парохода» - Через нос с шумом набрать воздух, задержав дыхание на 1-2-сек; с шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у.».

Дети с удовольствием выполняют оздоровительные упражнения и приобретают необходимые умения в развитии певческих навыков. Не задумываясь о результате упражнений, дети в игровой форме закаляют свой певческий аппарат. Профессионально развивать детский голос может только тот преподаватель, который представляет себе конечный результат - хорошо поставленный взрослый певческий голос и приемы его воспитания. Ибо нет и не может быть специальной, «детской» постановки голоса. Есть только два ограничения на этом длинном и трудном пути - возрастная физиология и педагогика (психология). Следовательно, каждый музыкальный руководитель детского сада должен быть весьма

СОВРЕМЕННАЯ НАУЧНАЯ МЫСЛЬ
III Международная научно-практическая конференция

широко образован в вокально-хоровом отношении. Это означает непрерывную учебу с целью овладения теорией и методикой вокальной работы и совершенствования собственных вокальных навыков. Главным девизом остается изречение мудрейших «...твори, но не навреди».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркин Е.А. Дыхание и осанка. Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей. Дыхательные и звуковые упражнения. – Дошкольное воспитание. - №12. – 2001.
2. Куревина О.А. Синтез искусств в эстетическом воспитании детей дошкольного и школьного возраста. – М.: Линка-Пресс, 2003.
3. Музыкальный руководитель. – №5. – 2009.
4. Тарасова К.В. Музыкальность и составляющие ее музыкальные способности. – ООО Издательский дом «Воспитание дошкольника»,
5. Шереметьев В.А. Хоровое пение в детском саду. // Музыкальный руководитель. – №5. – 2005.
6. Щетинин М. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. – М.: Издательство Метафора, 2007.