

Современное образовательное пространство: эффективный образовательный процесс
в соответствии с обновлёнными ФГОС и ФОП

Михайлова Вероника Олеговна,

музыкальный руководитель,

МБДОУ «Детский сад № 30 «Лесная полянка»

г. Чебоксары, Чувашская Республика;

Поручикова Ольга Николаевна,

педагог – психолог,

МБДОУ «Детский сад № 30 «Лесная полянка»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ПОЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

Аннотация. В данной статье представлено особое внимание, что каждый человек, независимо от возраста, природных данных любит петь. Пение развивает музыкальные способности, музыкальный слух, память, чувство ритма, расширяет общий кругозор, способствует развитию активного восприятия музыки и умения искренне глубоко выразить свои чувства, переживания.

Ключевые слова: вокалотерапия, звуковедение, голосовой аппарат, речедвигательный аппарат.

Осмысление человеком жизни, жизненных обстоятельств приводит его к творчеству. Но есть опасность в том, что творческую идею легко можно сделать культом, тем самым подавлять окружающих людей, исказить и защитить восприятие жизни. Ориентироваться артист должен на высшие культурные ценности.

Нельзя допускать в культуру варварства, низкодуховных артистов, разрешать им идти вперед. Это неизбежно приведет к частичной или полной деградации культуры.

Внутренние ощущения певца наряду со слухом – важнейшее средство контроля за работой голосового аппарата. Опытные певцы, не обладая абсолютным слухом, могут определить высоту ноты по своим ощущениям. Заниматься жела-

**Современное образовательное пространство: эффективный образовательный процесс
в соответствии с обновлёнными ФГОС и ФОП**

тельно первое время перед зеркалом, чтобы видеть свое лицо и шею. Голову не запрокидывать и не вытягивать шею вперед. Если нет зеркала- контролируйте правильное положение с помощью книги, положив ее на голову. При этом вы не сможете дергать головой и заставите работать только нижнюю челюсть и мышцы туловища. Самое естественное для любого человека-петь в речевой позиции на заданный мелодический рисунок («петь как говорить»). Научившись правильно формировать подачу звука, вы будете интонировать мелодию со словами.

Далее следует работать над манерой подачи звука в соответствии с выбранным вами направлением народной песней, эстрадной поп- музыкой, джазовым или академическим пением. Каждый жанр имеет свою специфику подачи, манеры и звуковедения.

Существует много приемов добиться желаемого звучания, но этому следует учиться только тогда, когда вы хорошо овладели базовой постановкой голоса, довели все движения и ощущения до автоматизма, т.е. когда вам не надо думать в процессе пения, как вдохнуть и на что опереться.

Хорошее пение основано на правильной работе голосового и дыхательного аппарата, оно дает возможность использовать эмоциональное настроение в полную силу. Пение тесно связано с эмоциональной сферой, оно является музыкальным переживанием состояния поющего, так как тяга к музыкальному выражению идет через речедвигательный аппарат из подсознания под давлением психического состояния.

Воспроизводя голосом музыку, которую певец слышит внутри, он четко характеризует свой интеллектуальный и нервно - эмоциональный уровень.

Занятия вокалом, пением являются мягко действующим и эффективным методом лечения психических заболеваний и нервных расстройств. При этом больной сам выбирает себе лекарство – песню, музыка и слова которой выражают его состояние. Он поет, выплескивая переживаемую ситуацию, и освобождается от

Современное образовательное пространство: эффективный образовательный процесс в соответствии с обновлёнными ФГОС и ФОП

внутреннего напряжения. Спев песню и пережив эту эмоцию несколько раз, он легче относится к происходящему, к нему возвращается вера в будущее, надежда на лучшее, появляется желание жить.

Так что пойте себе на здоровье! Пойте для здоровья!

Воспитывайте свою нервную систему, вырабатывайте доброжелательное отношение к окружающим, учитесь понимать себя и поступки других людей. Психическая стабильность – залог успеха в приобретении навыков технического совершенства в любой профессии. По сути дела, органы, участвовавшие в голосообразовании, являются техническими исполнителями приказов центральной нервной системы. В целом певческий процесс – это сложный психофизический акт.

О пользе правильного дыхания написано уже немало трудов. Лучшие из них методики дыхания по Стрельниковой, Бутейко, Цигун.

Конечно, каждый человек должен научиться правильно дышать, но все техники оздоровительного дыхания не относятся к вокальному, хотя и могут вас научить чувствовать работу мышц, участвующих в певческом дыхании. Звук поддерживается дыханием, без звука развивать певческое дыхание невозможно, и наоборот, издавая звуки, но не владея механизмом вокального дыхания, красивыми их сделать не удастся. В работе над голосом важна регулярность занятий. Но к занятиям нужно готовиться правильно: не должно быть физической усталости, чувства голода, болезней голосового аппарата, подавленного нервно – эмоционального состояния. Вы должны заниматься с удовольствием!

Если духовно развивать человека средствами музыкального искусства, то это благотворно повлияет на состояние его здоровья.

Список литературы

1. Морозов, В.П. Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники: Учеб.- методол. изд. для вокалистов. - Москва, 2002. - 494 с.

**Современное образовательное пространство: эффективный образовательный процесс
в соответствии с обновлёнными ФГОС и ФОП**

2. Попова, А.И. Вокал и здоровье. - М.,1974.

3. Суязова, Г.А. Мир вокального искусства/ Г.А. Суязова, Волгоград: Учитель, 2007. - 115 с.