

МАДОУ «Детский сад № 87» Дельфинчик

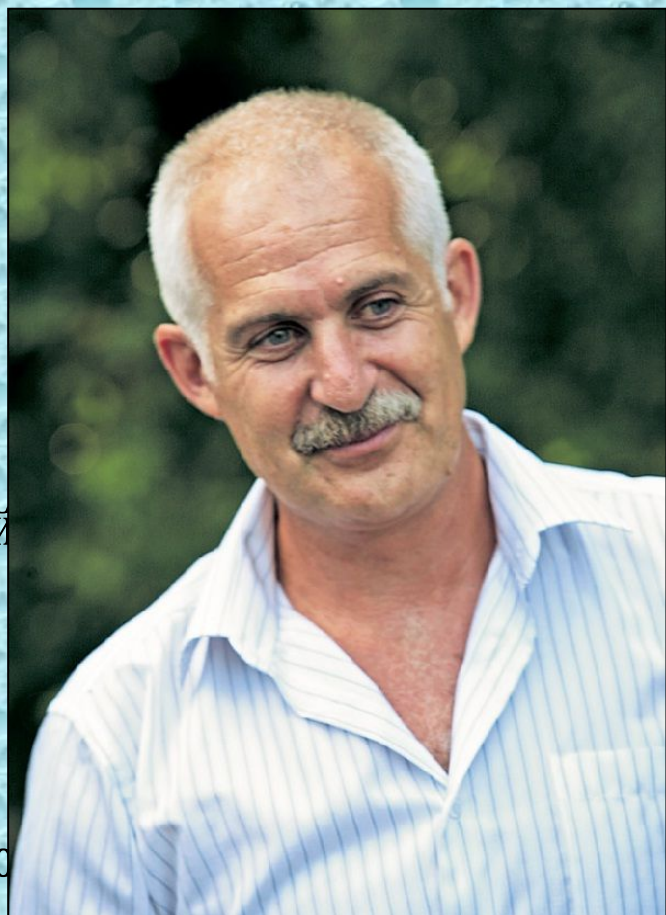
*Вокально – вибрационные техники
и технологии в системе музыкально –
оздоровительной работы ДОУ*



музыкальные руководители

Шелудченко Е.И.

Хисматуллина А.Р.



Дерев – врач – педиатр,

точных наук,

медицинских наук,

член Международной

академии наук и искусств,

лауреата

премии в области гуманитарных и социальных

наук, НАТАЛ - педагогики

и воспитания ребенка

и в этом музыкант.

наук,

Он окончил музыкальное училище имени М.И. Глинки, а уже затем получил медицинское образование. Его методика - синтез музыки и науки, основана на исследованиях механизмов восприятия информации и адаптирована под стиль жизни современного родителя.

Вибрация от голосовых связок распространяется на органы дыхания и весь голосовой аппарат, считает М. Лазарев, являются «мягким массажем» дыхательных органов. Базовым комплексом дыхательной гимнастики является комплекс звукового дыхания (дыхательная вибрация). Он направлен на активизацию метаболических процессов и клеточного обмена за счет звуковой вибрации. Кроме того, звуковая вибрация позволяет улучшить микроциркуляцию в области альвеол, стимулирует деятельность диафрагмы, расслабляет мускулатуру бронхов, повышает эмоциональный тонус. Звуковой комплекс выполняет также функцию вибродренажа.

Под термином «дренаж» понимается механическое очищение дыхательных путей от мокроты, а также механическое стимулирование гемодинамических процессов и лимфотока.

Звук - это вибрация. Боль - это спазм.

Различные звуки могут создавать вибрации в различных частях тела и, соответственно, снимать там спазмы, вызывающие боль. Метод звуковой вибрации - один из самых любимых детьми. Это связано с тем, что дети сами очень много времени уделяют звуковым имитационным упражнениям (машина - «бввввв», самолет - «вввв» и т. д.).

Итак, звуковое дыхание включает три серии упражнений:

- *звуковая вибрация тканей (органо-тканевые звуки);*
- *диафрагмальные толчки;*
- *звуковая релаксация.*

При произнесении звуков вибрация голосовых связок передается на легкие, трахею, бронхи и на грудную клетку в целом. Такой вибромассаж оказывает релаксирующее воздействие на гладкую мускулатуру бронхов. При явлениях ларингита произносятся только глухие согласные, чтобы не травмировать связочный аппарат. По этой же причине все звуки необходимо произносить не очень громко. Звуки произносятся на выдохе, максимально долго. Выдох не должен вызывать кашля!

*Следует помнить, что психологический фактор
воздействия музыки на организм человека всегда выделялся.*

*Мы же обращаем больше внимание прежде всего на
биологический и вибрационный факторы.*

*Автор настаивает на первостепенном значении мелодии
как интонационной речи, важной для проговаривания,
пропевания, часто с утрированием определенных звуков.*

*В предлагаемых упражнениях нужные звуки или
звукосочетания повторяются многократно
(обычно – как звукоизобразительный прием).*

Серия органо-тканевых звуков

К этой серии относятся следующие звуки: Н, В, З, Ж, М, Р.

При произнесении этих звуков предполагается более направленное воздействие на ту или иную область тела. В основном эти звуки предполагают возникновение стимулирующего жизнедеятельность организма эффекта.

Звук «Н» - вибрация на уровне переносицы.

Улучшение микроциркуляции в области верхней части головы и головного мозга. Звук «Н» заставляет вибрировать головной мозг, активизирует его правую половину и лечит болезни мозга, а также улучшает интуицию и развивает творческие способности.

Звук «В» - вибрация на уровне губ.

Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области лица, гайморовых пазух. При ринитах, синуситах, гайморитах с помощью этого упражнения может быть достигнут хороший оздоровительный эффект, энергетическая стимуляция всего организма.

Пример: И. П. - ноги на ширине плеч. Глаза закрыты. Губы мягко соприкасаются. После глубокого вдоха произносится звук «В», негромко, до полного выдоха, при этом добиваться ощущения вибрации во всем теле, преимущественно в области лица. Губы расслаблены до появления «щекотки».

Звук «З» - вибрация в области головы и шеи.

Оздоровительный эффект при трахеитах. Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области головы и шеи, активизация иммунитета.

Пример: *И. П. стоя. Тело расслаблено. Глаза закрыты.*

Ладонь руки на шее спереди. Вдох, на выдохе произносить

Звук «З» *предельно долго, негромко. Повторить 4 раза.*

Звук «Ж» - вибрация в области грудной клетки.

Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области грудной клетки. Эффективно выводит мокроту из бронхов и легких (вибродренаж).

Пример: *И. П. –то же. Ладонь на грудь. На выдохе звук «Ж» долго, негромко, стараясь вызвать вибрацию в области груди.*

Звук «М» - вибрация тканей в области нижней части грудной клетки, диафрагмы и живота. Идет энергетическая подзарядка солнечного сплетения. Улучшение микроциркуляции крови и обмена веществ в области нижней части грудной клетки и живота (стимуляция процесса пищеварения).

Стимулирует работу кишечника.

Пример: Выполняется аналогично предыдущим упражнениям, руку держать на уровне солнечного сплетения.

Звук «Р» - вибрация всех тканей.

Это общетканевый, общетелесный и самый сильный с точки зрения вибрационного толчка. С помощью этого звука осуществляется вибрационный массаж всего тела.

*При пропевании звука «И» вибрируют голосовые связки,
гортань и уши, возникают колебания в голове,
из тела выводятся вредные вибрации, улучшается слух.*

*Звук «Е» - чистильщик нашего организма,
он создает вокруг человека барьер для защиты от
энергоинформационного загрязнения.*

Серия диафрагмальных звуков

С помощью звуков этой серии можно производить так

называемые

диафрагмальные толчки. Эти звуки предполагают

направленное воздействие на диафрагму, играют роль

внутреннего массажа, улучшение дикции.

К звукам этой (дневной) серии относятся:

П - Б - губные;

Пример: И. П. стоя. После каждого вдоха резкий упругий выдох с произнесением звука П (Б). Губы упругие, живот выпячивается вперед. Звук повторяется 32 раза.

Т-Д - кончик языка. Тренировка дикции;

Пример: И. П. стоя. На выдохе кончиком языка ударять по передним зубам, произнося звук Т (Д) – 32 раза.

К - Г - корень языка;

А - ХА - голосовые связки и мягкое нёбо,

вокальный смех.

Серия релаксационных звуков

Шипящие и свистящие звуки

При применении звуков этой серии предполагается

возникновение эффекта

релаксации, расслабления дыхательных и других

мышц тела.

К этим звукам относятся: Ф, Х, Ц, Ч, Ш, Щ, С.

Можно выполнять звуки этой серии в виде звуковой

паузы между любыми

видами нагрузки, деятельности.

Звук «С» обладает наибольшим расслабляющим свойством (расслабление всех дыхательных и других мышц организма).

Звук, который в нашей певческой практике помогает детям осознавать долготу выдоха, трактуется М. Л. Лазаревым как успокаивающий, расслабляющий, что можно также использовать в контексте занятий - в эпизодах, когда нужно не активизировать детей, а погасить возбуждение.

Пример: И. П. лежа, глаза закрыты. Произносится тихий ровный звук, который тянется как можно дольше. Каждый звук- 2 раза.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

ЗДРАВСТВУЙ



Для дошкольных
образовательных учреждений



МОНОФИНА

Рассчитана на детей 3-7 лет. В данной программе автор предлагает эффективно развивающие здоровье и личность ребенка технологии. Один из разделов программы «Здравствуй» называется «Целебные звуки».

Цели раздела: научить детей использовать звуки для своего развития и улучшения здоровья, улучшить показатели внешнего дыхания. Автор предлагает использовать вокально - речевые нагрузки: пение, чтение стихов, аутонику (прослушивание записи пения самого ребенка).

Также разработана серия звуковых упражнений под музыку, каждому звуку соответствует игра и песенка (ноты и слова приведены в программе). Эти песенки с музыкальным сопровождением можно использовать на занятиях в качестве физкультминуток.

Заключение

Применения технологий здоровьесбережения, в частности вокально – вибрационных, важно и должно проводиться в системе музыкального воспитания детей в том числе.

Результатами этой музыкально-оздоровительной работы являются:

- повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;*
- повышение уровня речевого развития;*
- стабильность эмоционального и психологического благополучия каждого ребенка;*
- снижение уровня заболеваемости.*



**Благодарю
за внимание**