

Мастер-класс по теме: «Влияние вокальной музыки на развитие детского организма»

Здравствуйте! Я очень рада видеть вас в этом зале. У нас за окном зима, и чтобы в зале стало намного теплее, светлее и уютнее я предлагаю улыбнуться, поприветствовать друг друга. Я вижу, что вы все улыбаетесь, а это значит, что настроение у всех хорошее, и я начинаю свое выступление.

И хочу начать вот с чего.

Перед вами на экране слайд, скажите, что вы видите. (*ответы участников*) Да совершенно верно, это влияние пения (звуков) на организм (*на различные органы*). Сегодня я продолжаю свою методическую тему: «Влияние вокальной музыки на развитие детского организма» и постараюсь ее представить на практике.

Начать свой мастер-класс хочу со слов Дмитрия Кабалевского:
«Прекрасное – побуждает доброе».

Первым в нашей стране изучать влияние музыки на детский организм начал выдающийся психоневролог В. М Бехтерев. Уже тогда он пришел к выводу: детям полезно слушать классику и колыбельные, музыка не только развивает детей, но и оздоравливает их.

Пение – тот самый необходимый инструмент, позволяющий найти не только радость жизни, но и значительно улучшить свое здоровье. Ученые обнаружили, что в мозге во время пения вырабатываются эндорфин, вещество, благодаря которому человек ощущает радость, умиротворение, прекрасное настроение и повышенный жизненный тонус.

Полезно не только слушать музыку, но еще полезнее петь самим, так как во время пения звуковые частоты активизируют развитие ребенка, влияя на его головной мозг. Не случайно в нашей стране много детских ансамблей и хоровых коллективов. Дети, занимающиеся пением, отличаются от своих сверстников положительной эмоциональностью, самодостаточностью. Удовлетворение занимающимся делом – стимуляция хорошего настроения, и отсутствие желаний поисков каких-либо других стимулирующих средств и опасных удовольствий. (*в том числе и психотропные и наркотические вещества.*)

Вокал – это уникальное средство самомассажа внутренних органов, который способствует их функционированию и оздоровлению. Ученые считают, что каждый из внутренних человеческих органов имеет свою определенную частоту вибраций. Пением человек вполне может воздействовать на больной орган, дело в том, что, когда человек поет,

только 20% звука направляется во внешнее пространство, а 80% внутрь, в наш организм, заставляя более интенсивно работать наши органы.

Предлагаю проверить это действие вибрации на себе. Во время пения активно работает диафрагма, и она может вам помочь достичь этого механически у кого не получается естественно.

Участники мастер-класса пробуют выполнить вибрато.

Поют «АААА», «ЯЯЯЯ»

Есть звуки, которые могут полностью восстановить кровообращение и устранить застойные явления. Такую звукотерапевтическую практику давно знали, и до сих пор используют в Индии и Китае. Предлагаю всем вместе попробовать выполнить звукотерапию. Внимание на экран, там отражена последовательность звуков и их влияние на организм. *Итак, Встаньте прямо, или сядьте прямо, сделайте выдох, затем глубокий вдох. Сожмите руки в кулаки. Помните, как Тарзан колотил себя кулачками по груди? Громко произносите звуки «аааааа» и «ииииии» одновременно сделайте то же самое.*

Гласные.

“А” – помогает снять боли различного происхождения, лечит сердце и верхние доли легких, помогает при параличе и респираторных заболеваниях, оказывает мощное действие на весь организм, способствуя насыщением тканей кислородом.

“Е” – стимулирует регенерацию клеток.

“И” – помогает в лечении глаз, ушей, тонкого кишечника. “Прочищает” нос, стимулирует работу сердца.

“О” – лечит кашель, бронхит, трахеит, воспаление легких, снимает спазмы и боли, облегчает течение туберкулеза легких.

“У” – улучшает дыхание, лечит горло и голосовые связки.

“Ы” – помогает при лечении ушей, улучшает дыхание.

“Э” – улучшает работу головного мозга.

“Ю” – это звук молодости, обновления. Влияет на почки и кожу.

“Я” – активизирует иммунную систему.

Данные звуки работают не только на определенный орган, но и сейчас у каждого из вас должны появиться ощущения в области гортани и груди – легкость, т.е. произошло снятие напряжения голосовых связок.

Согласные.

Научно доказана целебная сила некоторых согласных звуков.

“В”, “Н”, “М” – улучшают работу головного мозга.

“К”, “Щ” – помогают при лечении ушей.

“Х” – освобождает организм от отработанных веществ и негативной энергии, улучшает дыхание.

“С” – помогает при лечении кишечника, полезен для сердца, сосудов.

Звукосочетания.

“ОМ” – помогает в снижении артериального давления. Он приводит в баланс тело, успокаивает ум, устраняя причину повышенного давления. Этот звук распахивает сердце, и оно становится способным принимать мир, любя, не сжимаясь от страха или негодования.

“УХ”, “ОХ”, “АХ” – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Данные звуки надо не просто произносить, их обязательно необходимо пропевать. Обязательно следует обращать внимание с какой интенсивностью пропеваются звуки. Если протекает сердечно – сосудистое заболевание, то не следует делать упражнение слишком интенсивно; если необходима терапия органов брюшной полости – наоборот, чем интенсивнее, тем лучше. Давайте попробуем все вместе.

Участники мастер класса повторяют упражнение.

Надеюсь данная звукотерапия была для вас полезна, я вручаю вам памятки, чтобы вы знали и помнили какие гласные и согласные звуки участвуют в оздоровлении организма.

Еще в качестве специальной технологии на своих занятиях я использую «Фонопедический метод развития голоса» Виктора Емельянова – известного педагога – исследователя, имеющего многолетнюю практику врача – фониатра. Кстати он был на этой неделе (5-7 февраля) в Красноярске и давал свои мастер-классы именно по данной теме. На экране вы видите направления упражнений по которым я работаю.

Почему говорю о данной технологии, потому что есть очень много факторов влияющих на развитие организма и голос ребенка. Эта технология является эффективной, когда прогрессирующее ухудшение экологической ситуации влияет на гортань человека и та все в большей степени выполняет функцию фильтра – отстойника, на котором осаждаются вредные компоненты вдыхаемого воздуха. Тогда когда становится все больше видов деятельности, в которых голос и речь используются как постоянно действующие рабочие механизмы, причем в неблагоприятной акустической обстановке (шумовой фон, стрессы, семейные конфликты, ссоры, бытовая пыль, химия), когда голосовой аппарат, голос и речь ребенка формируются и множество вот этих случайных и вредных воздействий приводит к неравномерному развитию механизмов голосообразования, отсутствию координации между слухом и голосом, неадекватности эмоциональной детонации в речи, хриплости и сиплости голосу при здоровой гортани и другим негативным последствиям (частичная потеря голоса, образование голосовых узлов).

Вариативность использования данного метода позволяет значительно разнообразить занятия с детьми, повысить их интерес к процессу пения. Данные упражнения направлены развитие ребенка и на сохранение детских голосов. Адаптированные упражнения можно использовать, как один из способов подготовки детей к пению (распевание) или в процессе непосредственно вокально-ансамблевой работы.

И я сейчас предлагаю выполнить несколько упражнений.

Артикуляционная гимнастика, повторяете, без остановки.

1. Покусать кончик языка.
2. Покусывая язык, высовывать его вперед и убирать назад, покусывая всю поверхность.
3. Пожевать язык попеременно левыми и правыми боковыми зубами.
4. Провести языком между губами и зубами как – бы очищая зубы.
5. Проткнуть языком попеременно верхнюю и нижнюю губы, правую и левую щеки.
6. Пощелкать языком, меняя объем рта так, чтобы звуковысотность щелчка менялась (например, игровое задание: разные лошадки по – разному цокают копытами. Большие лошадки цокают медленно и низко, маленькие – пони цокают быстро и высоко.)
7. Покусать нижнюю губу по всей длине. Так же покусать верхнюю губу.
8. Оттопырить нижнюю губу, придав лицу обиженное выражение.
9. Положить указательные пальцы обеих рук на мышцы под глазами и сделать гимнастику для лица, поднимая лицевыми мышцами пальцы как гантели – «Улыбаемся-не улыбаемся»

Переходим к разогреву дыхательного аппарата. Выполнение упражнения «КШ...» позволяет подготовить дыхательный аппарат к работе, активизирует все мышцы, которые участвуют в процессе дыхания. Главная задача этого упражнения – сфокусированный вдох и выдох, дыхание нужно брать через нос, косто – абдоминальное дыхание.

Упражнение № 1 «КШ...» «КШ-Ч-ХЬ-С-Ф», «Ф-П-Х», «ФП-ХЦ-ЧЧ».

Упражнение № 2 «КШ, звук с вибрацией губами». Данное упражнение настраивает интонационную координацию голоса с инструментом, направленно на активизацию работы дыхательного и артикуляционного аппарата, освобождает от зажатости губ. Переход по полутонам.

Упражнение № 3 «Соединение слога ДУК и звука с вибрацией губами». Данное упражнение направленно на внимание интонационной точности вступления прежде всего, далее - активизацию работы дыхательного и артикуляционного аппарата, активную работу мышц языка.

Упражнение № 4 – восходящее развернутое трезвучие «Т53». Упражнение исполняется вибрацией губ - самое главное здесь, чтобы губы оставались

свободными, а звук ровным и наполненным. В интонационном плане важно следить чтобы звуки нисходящей мелодии не смазывались.

Упражнение № 5 «ДУК-ДЭК-ДА-АК». Данное упражнение является очень действенным – для выработки верного певческого тона, все звуки следует давать в равной силе, способствует интонационному освоению интервала Ч8, овладение ритмической структурой затакта, направленно на активизацию работы дыхательного и артикуляционного аппарата, освобождает от зажатости губ.

Упражнение № 6 «Па-Ба-Ра-Ба-Ра». Упражнение поется на одной ноте с большим количеством слогов в поступенном движении. Исполняется в умеренном темпе, транспонируя по полутонам вверх и вниз в пределах октавы. В этом упражнении необходимо обратить внимание на унисон с инструментом, отчетливую дикцию, акценты первой доли, как залог ритмической организации. Упражнение тренирует музыкальную память и внимание, помогает в работе выравнивания звука.

Упражнение № 7 «Да-де-ди-до-да-де-ди-до-ду» представляет собой смену legato и staccato. Упражнение надо пропевать на одном дыхании и научиться делать staccato без подхвата дыхания. Данное упражнение направленно на чистоту интонирования, на работу дикции, где нужно следить за активным произношением звука «Д», который способствует выравниванию гласных, и переходить из одного слога в другой без изменения гортани, то есть, не меняя певческого тембра.

В упражнении № 8 «Ми-и-и-Я» мелодическая линия не сильно сложная, Упражнение способствует выравниванию гласных, выработки правильной певческой позиции, собранности звука.

Упражнение № 10 «На-а-а-Ни-и-и» предназначено для работы над правильной атакой звука. Вначале петь в умеренном темпе, точно атакуя звук, затем немного ускорить исполнение. Смена гласной «На» на «Ни» происходит в связи с повышением тесситуры. Упражнение полезно для выработки певческого тона, (прямо попадая на нужную ноту, интервалы связывать точно), для развития певческого диапазона, рассчитано на подготовку выработки подвижности.

Упражнение №11 направленные на развитие диапазона, работа в регистрах:

«Толстый, тонкий голос»

«Толстый голос» (в грудном режиме)

«Эта песенка про смех, мы поём её для всех,

Так смеются медвежата, и тигрята, и слонята.

Они басом все хохочут,ха-ха-ха... всё вокруг гремит, грохочет»

«Тонкий голос» (фальцетный регистр)

«Эта песенка про смех, мы поем её для всех,

Так смеются лягушата, и цыплята и мышата,

Они тоненько хохочут хи-хи-хи. . . . всё вокруг свистит стрекочет!»

На основе данной технологии готовится голосовой аппарат ребенка к правильному, интонационно выразительному произношению и являются полезными для развития сценической речи, свободы самовыражения. Для правильного выполнения упражнений учащиеся стараются быть более активными, собранными, внимательными и энергичными. Открывают для себя новые, здоровые, насыщенные звуки. С удовольствием отслеживают сами, как постепенно раскрываются и крепнут их голоса, а также происходят улучшения в здоровье.

На Руси люди считали, что поет в человеке сама душа и пение – это ее естественное состояние. И в завершении своего мастер-класса я «Желаю вам, чтобы вы все были здоровы».

Благодарю за внимание, спасибо!