

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА – ДЕТСКИЙ САД №115 НЕВСКОГО РАЙОНА СПб

ВОКАЛОТЕРАПИЯ КАК СПОСОБ ГАРМОНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

*Составила: педагог-психолог ВКК
Верстукова Елена Николаевна*

Санкт-Петербург
2016

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВОКАЛОТЕРАПИИ. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДОВ ВОКАЛОТЕРАПИИ.

Методы вокалотерапии (именно так по-научному называется лечение пением) активно используются во всём мире для лечения и профилактики как физических, так и психических расстройств: неврозов, фобий (навязчивые, болезненные страхи перед чем-либо), депрессии (особенно если она сопровождается заболеваниями дыхательных путей), бронхиальной астмы, головных болей и других заболеваний.

Существуют научные данные о том, что сильные положительные эмоции при прослушивании определённых музыкальных произведений сопровождаются изменениями ЭЭГ, свидетельствующими о большой активности коры головного мозга.

Таким образом, музыка оказывает стойкое воздействие на центральную нервную систему.



НАШИ ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ ИМЕЮТ СВОЙ ГОЛОС...



Можно сказать, что каждый орган нашего тела имеет свой «голос». «Звучание» больных органов отличается от звучания здоровых. Это «звучание» можно скорректировать, научив человека правильно петь. Хорошие оперные певцы – люди физически здоровые и, как правило, долгожители. Когда человек говорит или поёт (одним словом, «звучит»), то, по разным оценкам, от 60% до 85% звуковых вибраций его голоса идёт во внутренние органы (поглощается ими) и только 15 – 40% - во внешнюю среду.

Учитывая возможности вокалотерапии, можно использовать их не только для взрослых людей, но и для детей. И задача в данном случае – **гармонизация душевного состояния у дошкольников.**

ТЕРАПИЯ ПЕНИЕМ

НЕ ЗАВИСИТ ОТ ВОКАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ!

На Руси славяне считали, что поёт в человеке сама душа, и пение – её естественное состояние. Каждому настроению соответствует своя песня. И в этот момент не играет большой роли, умеем мы петь или нет. Нас это лечит, нам это помогает. И очень часто оказывается, что приятнее слушать душевно поющего человека, чем опытного профессионала.

Именно поэтому так важно понять, что пение – это то, что приносит удовольствие. Пение начинается с внутренней открытости, когда мы

слушаем музыкальную фразу, а не себя. При такой установке на занятиях прорабатывается эгоцентризм и развивается умение слушать и воспринимать. В реальной жизни такие умения способствуют улучшению взаимоотношений между людьми.



Что означает: «быть открытыми»



Во время занятий пением даётся такая установка: «Не нужно слушать себя, слушай музыку (музыкальную фразу)». При этом человек раскрепощается и открывается эмоционально. И происходит накопление позитивных эмоций и запоминание этих состояний.

Мы имеем такой механизм: чем чаще мы открыты во время занятий, тем свободнее мы себя чувствуем. Если это повторяется многократно - мы нарабатываем опыт —
быть открытыми.

Особенности занятий с детьми дошкольного возраста. Работа с эгоцентризмом.

**Способы обучения детей
умению слушать и чувствовать
музыку:**

1. Использование наглядности во время звучания музыки;
2. Игры на развитие творческого воображения («Представь себя листочком»...);
3. Обсуждение эмоций, испытанных во время прослушивания музыкального произведения;

4. Спонтанное протанцовывание звучащей музыки. Так детям легче испытать эмоции, расслабиться, «довериться музыке».



Игра на развитие воображения: «Представь себя...»

Игра «Представьте себя...»

*«Ребята, представьте себя...
окном. Ведь окно может быть
открыто, а может быть
закрыто. Если окно закрыто –
свежий воздух не может попасть
в дом. Но стоит его открыть –
комната тут же наполнится и
свежим воздухом, и ароматом
цветов с улицы... И мы так же
можем впустить в себя музыку
(или песню)».*



Дыхание – основа жизни.

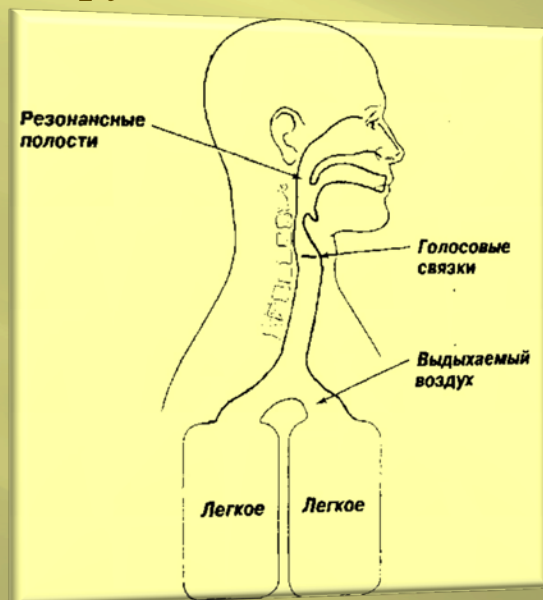
Именно вокал даёт возможность освоить дыхательную саморегуляцию.

Пение – уникальная дыхательная гимнастика, в которой учитывается всё.

От того, как мы дышим, во многом зависит состояние нашего здоровья.

Физиологическое (правильное) дыхание – это дыхание нижними рёбрами.

Дыхание нижней частью грудной клетки – наиболее экономичное. К сожалению, большинство людей дышат верхней и средней частями грудной клетки. Это приводит к гипервентиляции. Человек заглатывает



избыток кислорода, тратит на это много лишней энергии. Отсюда – бронхиальная астма или сердечные дисфункции.

Пение помогает наладить правильное дыхание.

Это хороший тренинг. Когда человек поёт – во внутренних органах возникает вибрация.

С помощью музыкальных звуков можно, например, восстановить кровообращение.

Особенности дыхания ребёнка-дошкольника

В отличие от дыхания взрослых, которое может являться диафрагмальным, нижнерёберным, произвольным и глубоким, дыхание дошкольника — верхнерёберное, поверхностное, автоматическое, жизненное. И так как для детей характерно не певческое, диафрагмальное, а поверхностное, рефлекторное дыхание, то его развитие во время пения предполагает формирование умения дышать между фразами, экономно расходуя воздух.



Алгоритм работы по развитию дыхания.

Шаг первый.

Необходимо научить детей замечать собственное дыхание, и только как следствие, его регулировать. Ведь дыхание, как у взрослых, так и у детей – процесс естественный, поэтому мы о нём не задумываемся и не контролируем каждую минуту. А в то же время именно регулировка дыхания помогает стабилизировать психическое состояние: перейти из возбуждённого состояния в спокойное; снять внутреннее напряжение; при необходимости сконцентрировать внимание. Как же объяснить детям старшего дошкольного возраста, что такое дыхание? Очень просто, ведь в детском саду они с 2-3 лет делают утреннюю гимнастику, любой комплекс которой включает дыхательные упражнения. Им нужно только напомнить их собственный опыт, и дети сразу замечают своё дыхание.

Алгоритм работы по развитию дыхания.

Шаг второй.

Необходимо вызвать интерес к дыхательному процессу. А это возможно при включении воображения и, разумеется, игры. Можно посвятить этому целое занятие с детьми, назвав: «Что умеет делать дыхание». Игры, используемые на занятии, могут быть следующими: «Задуй свечу», «Подуй на снежинку», «Вдохни аромат цветка». При этом нужно использовать соответствующие пособия.



Алгоритм работы по развитию дыхания.

Шаг второй.

Играя, дети во-первых осознают, что дыхание (помимо основной функции жизнеобеспечения), может сделать жизнь более интересной и насыщенной, во-вторых, люди могут управлять дыхательным процессом, например: длинный вдох – короткий выдох («Задуй свечу»), или длинный вдох – длинный выдох («Подуй на снежинку, чтобы еще полетала»).

После того, как для детей, благодаря играм, поставлен акцент на регуляции дыхания, можно сделать следующий шаг.



Алгоритм работы по развитию дыхания.

Шаг третий.

Теперь нужно научить детей дыхательной саморегуляции. Для этого хорошо подходит игра на дыхание «Лифт» с использованием соответствующего наглядного пособия.

Пособие для развития дыхания «Лифт».

Пособие «Лифт» включает в себя изображение мобильной кабины лифта, которая передвигается в пределах трёх этажей.

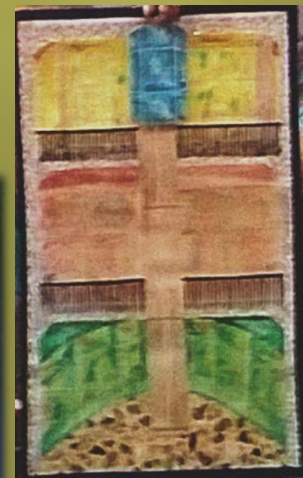


Алгоритм работы по развитию дыхания.

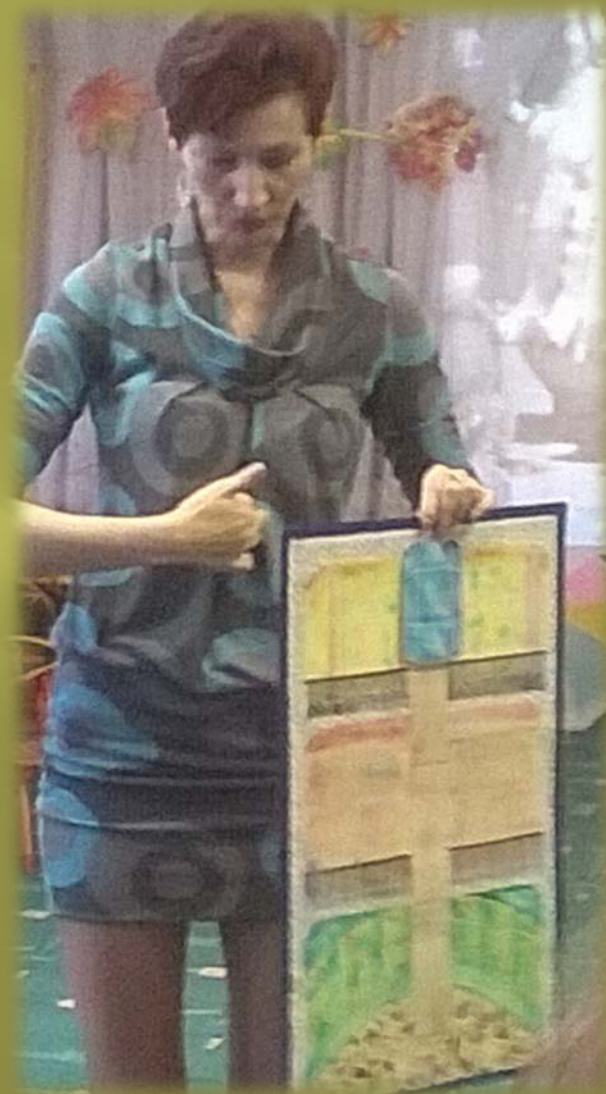
Шаг третий. Пособие «Лифт»

Над верхним этажом обозначена стоянка лифта, необходимая для имитации прохождения вдоха и выдоха, когда кабина лифта движется на различные этажи. Движение лифта обозначает вдох и выдох. Верхний этаж – поверхностное, лёгкое дыхание. Быстрый, лёгкий вдох через нос, лёгкий выдох через рот. Средний этаж – более глубокий, долгий вдох, более длительный выдох. Нижний этаж – глубокий вдох через нос с представлением, что воздух как струя движется до области живота (диафрагма) и медленный выдох ртом.

Все действия детей сопровождаются одновременным движением лифта с этажа на этаж. Таким образом, в игровой форме дети осваивают разные способы дыхания.



Работа с пособием «Лифт»



Заключение

В заключении хочется сказать, что информация, представленная ранее, отнюдь не является исчерпывающей. На занятиях по вокалотерапии имеет большое значение подбор определенных звукосочетаний, так как со времен древних цивилизаций людям известна целительная сила отдельных звуков и звуко-сочетаний, произносимых собственным голосом. Это отдельная и обширная тема в вокалотерапии.

Поэтому развитие эмоциональной открытости и работа со звуком (его силой, долготой, высотой), ритмом, дыханием, интервалами не только приближают к качественному и техничному исполнению песен, но и помогают решению многих внутренних психологических и физиологических проблем - способствуют гармонизации личности человека.



**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**