

Новоселова Ольга Игоревна  
директор, преподаватель по классу  
эстрадного вокала МАУ ДО «ДШИ  
«Ренессанс», высшая квалификационная  
категория

### **Пение – путь к здоровью!**

« 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».

(Врач-фониатр Е.И.Алмазов)

Одной из главных задач дополнительного образования является создание оптимальных условий для сохранения здоровья обучающихся, внедрение здоровьесберегающих технологии в образовательный процесс, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

Здоровье дарит человеку счастье и возможность активно трудиться долгие годы. Болезнь же лишает жизнь радости, приносит много горя и страданий не только больным, но и их близким.

Среди болезней детей и взрослых довольно большое распространение имеют различные респираторные заболевания, бронхиты, бронхиальная астма, а также заболевания, связанные с неправильным голосообразованием, нарушением речи и психики. Одним из средств профилактики этих болезней и борьбы с ними- является пение.

Пение – это не только форма обучения музыке, но еще и значительный оздоровительный фактор, обеспечивающий эффективность воздействия на организм поющих.

Медицинскими исследованиями доказано, что пение стимулирует жизненные силы организма, а регулярные занятия объективно укрепляют здоровье обучающихся. Это универсальное средство лечения, поскольку воздействует не на какой-то орган в отдельности, а на весь организм в целом.

В процессе обучения учащиеся знакомятся с устройством и работой голосовых органов: дыхательным аппаратом (трахея, бронхи, легкие, диафрагма), звукообразующим (гортань, голосовые связки), звукоусиливающим (грудной и головной резонаторы), звуковыводящим (артикуляционным) аппаратом (нижняя челюсть; рот: губы, щеки, язык), а также с правилами певческого дыхания, звукообразования, артикуляции и пользования резонаторами. В дополнение используются рисунки с изображением органов дыхания: трахеи, бронхов, легких и диафрагмы, а также головных резонаторов и гортани. В ходе работы над постановкой голоса тренируется певческое дыхание, голосовые связки, развивается тембрация, артикуляция и дикция, положение корпуса во время пения (певческая установка) способствует формированию правильной осанки. Грамотное взятие вдоха (неподвижность плеч и грудной клетки), корректирует установку дыхательной мускулатуры организма. Работа над процессом удлинения выдоха создает условия для увеличения объема легких, их качественной вентиляции, а также способствует ровному дыханию.

Исходя из индивидуальных особенностей учащихся, на занятиях используются определённые дыхательные и голосовые упражнения: упражнения для развития артикуляционного аппарата – скороговорки, речевые упражнения, артикуляционная гимнастика, интонационно-фонопедические упражнения В.В. Емельянова, упражнения из дыхательной гимнастики Э.М.Чарели. Лечебная дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой не только восстанавливает дыхание и голос, но и вообще чрезвычайно благотворно воздействует на организм в целом: восстанавливает нарушенное носовое дыхание, улучшает дренажную функцию бронхов, положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани, повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно - психическое состояние организма.

Все это положительным образом влияет на общее состояние здоровья, развивает у обучающихся такие качества как: внимание, наблюдательность, дисциплинированность и ускоряет рост клеток, отвечающих за интеллект человека, повышает умственную активность мозга. Систематические занятия вокалом способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы, а также снижению риска развития заболеваний дыхательных путей.

Логопедическая работа часто направлена на снятие зажатости, напряжения, активизацию работы речевого аппарата (губ, языка). В этих случаях занятия вокалом могут принести большую пользу. И часто врачи-логопеды рекомендуют это, как дополнительную терапию. Например, широко используется вокальное дыхание – короткий вдох, долгий выдох и умение правильно направить выдыхаемый воздух.

Приемы, используемые на занятиях вокалом, помогают корректировать моторный механизм нарушенного звукопроизношения путем артикуляционной гимнастики – активизируют сокращение губных мышц, мягкого нёба и работу языка. Известный логопед С.Л. Таптапова рекомендовала вокальные занятия как составную часть комплексной логопедической терапии.

Также вокальные упражнения применяются при коррекции нарушений темпа речи (некоторые виды тахилалии – ускоренная речь). Замечено, что заикающиеся при разговоре люди при пении не заикаются, поэтому в комплексном подходе к преодолению легкой и средней степени заикания логопеды отмечают благотворное влияние занятий вокалом. Позитивный эмоциональный настрой, создающийся при пении, благотворно влияет на общий психологический тонус всей нервной системы, что очень полезно при лечении логопедических нарушений.

Являясь преподавателем вокала, я непосредственно через пение использую на уроках здоровье сберегающие технологии. Из своей практики хочется отметить своего воспитанника, с которым я стала заниматься в качестве репетитора, до поступления его к нам в школу. Мальчик находился на домашнем обучении с диагнозом «астма». Мы занимались с ним вокалом и дыхательной гимнастикой. На протяжении занятий интервал между приступами увеличился, использование ингалятора сократилось. Через два года он пришел к нам в школу уже в качестве моего ученика, а еще через два года стал Дипломантом первой степени на международном конкурсе в номинации «вокал».

Подводя итоги мониторинга регулярных занятий вокала моими учащимися, в части здоровье сберегающих технологий, отмечается снижение роста заболеваемости детей респираторными заболеваниями, а здоровое, яркое, эмоционально богатое звучание детских голосов и выражает, и поддерживает здоровый физический и психический тонус 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.

Список использованной литературы:

1. Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренинг./В.В.Емельянов.-СПб., 2010
2. Т.Л.Беркман.Сб.»Развитие детского голоса».-цит.изд.

3. Сб. «Развитие детского голоса». М., 1963
4. Козин А.М. Формирование культуры здоровья личности в современном обществе/А.М.Козин//Здоровьесберегающее образование-М.,2009.-№1
5. Шереметьев В.А. Пение и воспитание детей в хоре.-Челябинск,ТОО»Версия»,1998.
6. Щетинин, СМ.Н. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой.3-е изд./М.Щетинин. - М., 2008.
7. Чарели Э.М. Как развить дыхание, дикцию, голос. 2-е Ч 202 изд., испр. и доп. - Екатеринбург: Издательство Дома учителя, 2000.