

Семинар

«Формирование здоровьесберегающих компетенций у обучающихся в вокальном ансамбле «Акварель», как средство развития разносторонней гармонически развитой личности».

Цель:

обобщение педагогического опыта по формированию здоровьесберегающих компетенций в объединении дополнительного образования «Вокальный ансамбль «Акварель»»

Задачи:

- показать особенности применения различных видов вокальной работы с позиции здоровьесбережения, их эффективности в сохранении и укреплении здоровья ребенка;
- раскрыть особенности музыкальной деятельности с позиции здоровьесбережения;
- проиллюстрировать эффективность применения здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях.

(СЛАЙД 1)

Здравствуйте, уважаемые коллеги!!!

Слово «здравствуйте» имело в русском языке значение приветствия. «Здоровья желаю, будьте здоровы, не болейте, процветайте» - вот какой смысл вкладывали в него наши доброжелательные вежливые предки. Таким образом, это приветствие произошло от слова «здоровье».

В свою очередь, «здоровье», скорее всего, произошло от слова «съдоровъ», что в древности значило «сделанный из хорошего дерева», древние славяне желали друг другу при приветствии быть здоровыми, то есть быть крепкими и полными жизни как дерево.

Здоровье подрастающего поколения – это здоровье нации в будущем. То, какое отношение в обществе и государстве к детскому здоровью и проблеме здоровьесбережения детей, является одним из главных показателей культурного, социального и экономического развития страны.

(СЛАЙД 2)

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее ёмким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

(СЛАЙД 3)

(СЛАЙД 4)

Физическое здоровье – это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде(педагогическое определение); - это состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции(медицинское определение) .

(СЛАЙД 5)

(СЛАЙД 6)

Психическое здоровье – это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение); - это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция(медицинское определение).

(СЛАЙД 7)

Социальное здоровье – это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека. Нравственное здоровье – это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

(СЛАЙД 8)

Духовное здоровье – система ценностей и убеждений.

Важным в определениях здоровья считается отношение к нему самого человека, как к динамичному процессу, что допускает возможность целенаправленно управлять им.

(СЛАЙД 9)

Именно поэтому любое образовательное учреждение должно стать «школой здорового стиля жизни» детей, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая и др.) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребность к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

(СЛАЙД 10)

Уже 15 лет я являюсь педагогом дополнительного образования, руководителем вокального ансамбля в Доме детского творчества.

Главной целью моих занятий с детьми является способствовать воспитанию гармонически развитой личности. А гармонически развитая личность – здоровая личность. Поэтому так важно в работе с детьми уделять немало времени формированию здоровьесберегающих компетенций.

(СЛАЙД 11)

Всем известно, как музыка влияет на человека:

- Любой вид занятий музыкой оказывает положительное воздействие на физическое здоровье. Благоприятно влияет на осанку. Положение корпуса, как при пении, так и при игре на инструментах всегда фиксировано. Стоят или сидят ровно, нельзя сутулиться, напрягать руки, шею, другие части тела.
- О том, как благоприятно влияет музыка на психику человека известно с древности, и современные исследования это подтверждают. Музыкотерапия – признанный психотерапевтический метод, который используется в лечении и реабилитации людей с соматическими и психическими расстройствами.
- Педагоги и психологи сходятся во мнении, что занятия музыкой укрепляют структуру мозга и развивают интеллект. Тренированный таким образом мозг быстрее обрабатывает информацию, а, значит, работает лучше.
- Музыка развивает математические способности. Есть много понятий, общих для музыки и математики.

(СЛАЙД 12)

Наиболее доступным для любого возраста видом музыкальной деятельности является пение, которое способствует развитию активного восприятия музыки, умения искренне, глубоко выражать свои чувства, мысли и переживания. Через сольное, ансамблевое и хоровое пение каждый ребенок получает возможность

творческого самовыражения. А это, на мой взгляд, для современного ребёнка очень важно.

(СЛАЙД 13)

При помощи пения можно привести в порядок легкие улучшить кровообращение и цвет лица, исправить осанку, улучшить дикцию и постановку разговорной речи, даже исправить такой дефект, как заикание.

(СЛАЙД 14)

Вокальные занятия являются профилактикой в первую очередь простудных заболеваний. Вокал нужен, чтобы “прокачивать” все наши трахеи и бронхи.

(СЛАЙД 15)

Одно из важнейших условий в пении - умение владеть дыханием. Если считается, что дыхание - это жизнь, то для певца правильно поставленное дыхание – фундамент его деятельности. Правильное певческое дыхание – здоровое дыхание, оно способствует естественному развитию голоса, свободному пению, оздоровлению всего организма и, прежде всего, голосового аппарата. Правильный вдох и выдох - лучшее средство для укрепления легких.

На своих занятиях я веду работу над дыханием всегда. Меняются только способы и механизмы подхода к развитию данного аспекта, учитывая возрастные особенности обучающихся. Дети получают не только практические навыки правильного дыхания, но и владеют теоретическими знаниями.

(СЛАЙД 16)

В работе с детьми, в основе развития певческого дыхания я использую упражнения дыхательной лечебной гимнастики, разработанной педагогом вокалистом Александрой Николаевной Стрельниковой.

(СЛАЙД 17)

Эта гимнастика восстанавливает дыхание, голос певцам и чрезвычайно благотворно воздействует на организм в целом:

1. восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
2. улучшает дренажную функцию бронхов;
3. положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани;
4. повышает общую сопротивляемость организма, его тонус;
5. улучшает нервно- психическое состояние.

(СЛАЙД 18)

Занятия вокалом совершенствуют речевую функцию организма. Те люди, которые страдают заиканием, очень полезно начать заниматься пением. Особенно это касается детей. Чем раньше заикающийся ребенок начнет заниматься пением, тем больше у него есть шансов избавиться от этого недостатка. Уже доказано, что легкая степень заикания может устраниться полностью, если человек занимается пением регулярно. Во всем мире с помощью хорового пения детей успешно лечат от легкой формы заикания. Главное – это регулярные занятия.

На занятиях с детьми я огромную роль уделяю речевой работе, устранению речевых дефектов. Это очень важно для нормального развития человека, так как все психические процессы – память, внимание, воображение, мышление развиваются с прямым участием речи.

(СЛАЙД 19)

Вокальные упражнения на разные слоги, логопедические распевки, работа над певческими фонемами, скороговорки, трудноговорки, артикуляционная гимнастика, работа над художественным текстом исполняемых произведений. Всё это способствует развитию здоровой личности ребенка.

(СЛАЙД 20)

Со времен самых древних цивилизаций людям известна целительная сила звуков произносимых собственным голосом. Современная медицина давно уже обратила внимание на то, что пение, особенно профессиональное занятие вокалом, оказывает благотворное влияние на здоровье человека. Пение – тот самый необходимый инструмент, позволяющий найти не только радость жизни, но и значительно улучшить свое здоровье. Голос, оздоравливаясь в процессе вокальной тренировки, оздоравливает весь организм.

(СЛАЙД 21)

В основе моей вокально-хоровой работы с детьми лежит «Фонопедический метод развития голоса», созданный профессором В.В. Емельяновым. Это комплекс упражнений, развивающих все части голосового аппарата. Вся система упражнений основана на системе голосового аппарата и позволяет правильно развить голос с точки зрения экологического аспекта, так как с прогрессирующим ухудшением экологической ситуации гортань человека в большей степени выполняет функцию фильтра, на котором осаждаются вредные компоненты вдыхаемого воздуха. Поэтому необходима специальная нагрузка на голосовой аппарат в целях компенсации опасных воздействий.

(СЛАЙД 22)

Передо мной, как перед педагогом, встаёт вопрос об ответственности за сохранность детских голосов. Задача не допустить, чтобы ребёнок мог столкнуться

с непреодолимыми жизненными проблемами, связанными с потерей голоса. Главный девиз – не навреди.

Именно поэтому я постоянно беседую с ребятами о том, как важно бережно относиться к своему голосу.

Помимо работы над дыханием, звуком, чистотой интонации, ансамблем, строем ансамбля, дикцией, нюансировкой, вокальная работа с детьми обязательно включает в себя такие виды работы, как устранение певческих дефектов у участников коллектива, привитие навыков правильного голосообразования и звуковедения, не вредящих здоровью исполнителей.

Дети получают знания о строении голосового аппарата, о гигиене голоса, о заболеваниях, связанных с перенапряжением голосового аппарата. Также обучающиеся узнают о мутации голоса и способах правильного пользования своим инструментам во время этого сложного периода.

(СЛАЙД 23)

Пение помогает избавляться от стрессов. Ученые обнаружили, что в мозге во время пения вырабатываются эндорфин, вещество, благодаря которому человек ощущает радость, умиротворение, прекрасное настроение и повышенный жизненный тонус. Таким образом, с помощью пения можно вызвать и выразить те или иные чувства.

Петь в любом случае полезно, даже если человек считает, что у него нет ни голоса, ни слуха. Научившись выражать свои эмоции голосом, человек получает эффективное средство для снятия стрессов, внутреннего напряжения. Занятия пением способствуют психическому развитию и укреплению нервной системы.

(СЛАЙД 24)

Особенно важно пение для детей. Невозможно переоценить влияние вокала на психологическое здоровье ребенка. Дети, занимающиеся пением, отличаются от своих сверстников положительной эмоциональностью, самодостаточностью. Удовлетворение занимающимся делом – стимуляция хорошего настроения, и отсутствие желания поисков каких либо других стимулирующих средств и опасных удовольствий, в том числе и наркотиков.

В работе с детьми, если это продиктовано жизненной ситуацией, я использую психотерапевтические свойства музыки. При умелом подборе репертуара для слушания и исполнения, музыка способна укротить агрессию, снять эмоциональное напряжение, придать человеку бодрости духа, повысить его общий

тонус. Если удастся помочь ребенку преодолеть таким образом жизненные трудности, я испытываю от своей работы глубокое моральное удовлетворение.

Нравится мне моя работа и тем, что я осознаю, что, включая обучающихся в активную музыкальную и социально-востребованную деятельность (здесь я имею выступления на городских мероприятиях и концертах внутри нашего Дома детского творчества, участие в конкурсах и фестивалях), я развиваю в детях такие ценные качества как многоканальность мышления, творческое воображение, интуицию, способность работать в группе, способность к коллективной ответственности, умение собраться на публичном выступлении, радоваться не только личным успехам, но и успехам своих товарищей. Я помогаю своим обучающимся найти новых единомышленников и хороших друзей, сделать музыку верным спутником на всю жизнь

(СЛАЙД 25)

Большую роль отвожу досуговой деятельности с учащимися, воспитанию их общей культуры, связи с родителями, создавая тем самым условия для развития музыкального восприятия детей, стараясь облагородить окружающую их культурную среду. Предлагая детям слушать музыку композиторов-классиков, я даю им возможность не только познакомиться с различными музыкальными жанрами, что позволяет решать образовательные задачи, но и совершить экскурс в другие исторические эпохи, проникнуться духом иных времен. Работа с жанром песни, одним из самых демократичных музыкальных жанров, позволяет знакомить обучающихся с историческими этапами развития нашей Родины, с родной российской культурой, культурой других народов, воспитывая уважение и терпимость к другим людям, независимо от возраста, религиозной и национальной принадлежности.

Всё это способствует формированию и воспитанию в детях социального здоровья.

Часто педагоги используют детей как средство для доказательства собственной профессиональной состоятельности, особенно при подготовке к конкурсам и фестивалям. Я считаю такой подход не этичным и безответственным. Нельзя жертвовать здоровьем хотя бы одного ребёнка ради поддержания собственного имиджа и удовлетворения личного самолюбия. Да и целью работы педагога-вокалиста является приобщение не только к музыкальному, в частности к вокальному искусству, главное – развитие творческих навыков, способности не стандартно мыслить, испытывать эстетическое наслаждение, социальная адаптация в обществе, потребность поделиться с людьми своими душевными переживаниями и творческими достижениями.

Здоровья Вам и вашим ученикам, уважаемые коллеги!