

УДК 372.87

Марина Николаевна ДЕМАКОВА, учитель музыки лицея № 200, г. Новосибирск

Здоровьесберегающие технологии в урочной и внеурочной деятельности по музыке

В статье рассказывается о фonoпедическом методе развития голоса Виктора Вадимовича Емельянова. Автор делится своим опытом применения этого метода в школе на уроках музыки и во внеурочной деятельности.

Ключевые слова: фonoпедический метод В. В. Емельянова, развитие голоса, здоровьесбережение, урок музыки.

Marina N. DEMAKOVA, teacher of music, lyceum № 200, Novosibirsk

Healthcare Technologies at the Music Lessons: School and Out-of-school Activities

The article describes the phonopedic method for voice development by Victor Emelyanov. The author shares her experience in the application of this method at music lessons and during out-of-school activities.

Keywords: phonopedic method by V. Emelyanov, voice development, healthcare, music lesson.

Проблема сохранения и развития здоровья в последнее время приобрела статус приоритетного направления. Идея здоровьесбережения учащихся красной нитью проходит в национальном проекте «Образование» и федеральном государственном образовательном стандарте. Стандарт формирует знания, ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья.

В настоящее время в школах проводится огромный ряд отдельных мероприятий: проведение Дня здоровья, ввод третьего часа физкультуры или организация физиопроцедурного кабинета. Все это направлено на формирование культуры здоровья, укрепление и сохранение здоровья детей.

Идея сохранения и укрепления здоровья на уроках хорового класса у нас возникла 1990-е годы после посещения семинаров екатеринбургских педагогов-хормейстеров Валерия Георгиевича Буланова и Нины Георгиевны Булановой. Там мы познакомились с фonoпедическим методом формирования певческого голосообразования Виктора Вадимовича Емельянова¹. Суть метода в том, что создаются такие условия голосообразования, при которых способ фонации осуществляется с наименьшей нагрузкой на голосовой аппарат при

хорошем акустическом эффекте. Работая со столь нежным материалом, как детские голосовые аппараты, соблюдается основная заповедь врачей — «не навреди». Фonoпедия определяется как комплекс педагогических воздействий, направленных на постепенную активизацию и координацию нервно-мышечного аппарата гортани с помощью специальных упражнений. Все в комплексе позволяет сохранить здоровыми голосовые аппараты, предупреждать узелковые ларингиты, бронхолегочные заболевания. В этом кроется его лечебно-профилактический, здоровьесберегающий эффект.

Вот уже около двадцати лет мы используем фonoпедический метод в своей работе, каждый день обучая своих воспитанников. Проанализировав с врачом лицея здоровье детей, занимающихся в вокально-хоровой студии «Детство», мы пришли к заключению, что намечена положительная динамика у детей, страдающих бронхолегочными заболеваниями.

По данным Всемирной организации здравоохранения около 70 % детей школьного возраста имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом и нарушением осанки. И это не просто эстетический дефект, а причина возникновения многих серьезных заболеваний.

Мы стали замечать, что школьники на занятиях хорового класса быстро утомляются, бледнеют, были даже случаи обмороков, и приходилось вызывать «скорую помощь». Проконсультировавшись со специалистами,

¹ Емельянов В. В. Развитие голоса: координация и тренинг. 6-е изд., стер. СПб.: Планета музыки: Лань, 2010.

занимающимися проблемами опорно-двигательного аппарата и получив от них ряд рекомендаций, ввели определенные меры, направленные на профилактику заболеваний позвоночника и нарушения осанки:

1. Упражнения на вытягивание позвоночного столба, снятие мышечного напряжения, релаксирующие упражнения. Эти упражнения входят в учебно-методический комплекс процесса обучения детей пению, с них начинается каждое занятие хорового класса.

2. Формирование правильной осанки, профилактики сколиоза. Правильная певческая установка: прямая спина при пении сидя, при пении стоя — распределять вес тела на обе ноги, спина — прямая.

3. Сочетание статики с движением. Каждые 15–20 минут проводятся либо музыкально-дидактические игры (особенно у младших школьников), либо выполняются танцевальные движения. В период разучивания произведений «ходим» ритм.

Работая над сохранением здоровья физического нельзя упускать из виду психическое здоровье учащихся. Поступая в первый класс, ребенок полон различных ожиданий, в том числе и тревожных. В этом часто повинны мы, взрослые. Отправляя ребенка в школу, почти каждый родитель дает школьнику установку в духе фразы из известного стихотворения: «Вы теперь не просто дети, вы теперь — У-ч-е-н-и-к-и!» И как ребенок это поймет? Что должно измениться в его жизни, от чего ему придется отказаться? Мы считаем, не нужно пугать детей, а надо дать понять, что детство вовсе не кончилось, что в школе можно не только учиться, но и приобрести новых друзей, хорошо провести время.

С целью снятия психического напряжения, создания положительной психологической установки на урок и вызова интереса к последующим занятиям нами был разработан ряд музыкально-дидактических игр для начальной школы.

Несколько лет назад на первом уроке музыки в первом классе один мальчик проплакал весь урок, повторяя: «Я не буду выступать! Я не буду выступать!» Выяснилось, что незадолго до поступления в первый класс, мама с сыном посетила концерт нашей вокально-хоровой студии и пообещала ему, что он так же будет выступать, чем ввергла его в глубокий стресс и посе-

лила в нем страх перед занятиями в школе. На следующем занятии картина повторилась. Достаточно было одного взгляда в его сторону, как он впадал в истерику. Осталось пообещать ему, что выступать он не будет. Несколько уроков ребенка не приобщали к деятельности, даже старались не смотреть в его сторону. Другие же дети были вовлечены в коллективный процесс, принимали участие в музыкально-дидактических играх, с удовольствием играли на музыкальных инструментах. Наш герой постепенно перестал плакать, несколько уроков наблюдал за всеми, потом начал принимать участие в играх, и уже во второй учебной четверти вызвался спеть соло. Сейчас он стал актером театральной студии лица, лауреатом многих конкурсов и обладателем специального приза за лучшую роль фестиваля детского творчества «Времен связующая нить».

Чтобы узнать отношение самих ребят к музыкально-дидактическим играм на уроках музыки и во внеурочной деятельности, проведите анкетирование. Мы опросили второклассников и получили такие ответы:

- *Когда на уроках играем:* «весело на душе, целый день хорошее настроение, смеюсь весь день, радостно, мне все нравится».

- *Когда на уроках не играем:* «грустно, жалко, меня обманули, ничего страшного, поиграем в следующий раз, ничего не чувствую».

Учащимся первых классов было предложено нарисовать рисунок, выбрав цвет краски или карандаша:

- *Когда на уроках играем:* розовый, красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой.

- *Когда на уроках не играем:* черный, коричневый, серый, белый.

Проанализировав результаты, можно сделать вывод о положительном влиянии игр на психологическое состояние детей, что игры являются частью ожиданий детей, уменьшают или снимают элемент тревожности.

Используя в своей диагностике метод наблюдения, можно сделать вывод, что уже на протяжении нескольких лет мы не наблюдаем на своих уроках и занятиях скучающих, незаинтересованных, вялых, лежащих на партах воспитанников. Наоборот, занятия пролетают мгновенно, даже на удивление самих учащихся. ▲

НОВОСТЬ



В рамках Федеральной целевой программы развития образования в 2013 году будет запущен национальный информационно-образовательный интернет-портал для детей, молодежи, их родителей и педагогов, включая создание единой федеральной базы данных победителей и призеров всероссийской олимпиады школьников, олимпиад школьников, мероприятий и конкурсов, по итогам которых присуждаются премии для поддержки талантливой молодежи.