***«Вокалотерапия в ДОУ»***

***Музыкальный руководитель: Ахтямова О.В.***

Вокалотерапия — научное название метода, который подразумевает лечение голосом.

Методы **вокалотерапии** активно используются во всем 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 др.

Со времен самых древних цивилизаций человечества людям известна целительная сила отдельных звуков и звукосочетаний, произносимых собственным голосом.

Если рассматривать лечебные звуки и звукосочетания с позиций музыкотерапии (т.е. не столько в плане их произнесения, сколько в плане их “пропевания”), то с учетом открытий современной науки рекомендации в этой специфической области вокалотерапии будут следующими:

**Гласные звуки (кроме звуков Е и Ё ):**А – снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;  
И – лечит глаза, уши, тонкий кишечник, стимулирует сердечную деятельность, “прочищает” нос;  
О – оживляет деятельность поджелудочной железы, способствует устранению проблем с сердцем;  
У – улучшает дыхание, стимулирует и гармонизирует работу почек, мочевого пузыря, предстательной железы (у мужчин), матки и яичников (у женщин);  
Ы – лечит уши, улучшает дыхание;  
Э – улучшает работу головного мозга.

**Звукосочетания:**  
**ОМ** – снижает кровяное давление;  
**АЙ**, **ПА** – снижают боли в сердце;  
**АП**, **АМ**, **АТ**, **ИТ**, **УТ** – исправляют дефекты речи;  
**УХ**, **ОХ**, **АХ** – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

**Примечание. Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных СОГЛАСНЫХ ЗВУКОВ**:  
**В**, **Н**, **М** – улучшают работу головного мозга;  
**К**, **Щ** – лечат уши;  
**Х** – освобождает организм от отработанных веществ и негативной энергии, улучшает дыхание;  
**Ч** – улучшает дыхание;  
**С** – лечит кишечник, сердце, легкие;  
**М** – лечит сердечные заболевания;  
**Ш** – лечит печень.

## Пением можно добиться координации дыхания с речью, улучшить дикцию, устранить гнусавость. Артикуляционная гимнастика развивает и укрепляет мышцы языка, губ, щек, то есть способствует развитию речевого аппарата.

## *Вот несколько примеров артикуляционной гимнастики:*

## Вокальная игра «А-У» Дети должны представить, что находятся в лесу и ищут друг друга. Каждый ребенок троекратно повторяет «А-У». Это вокальное упражнение развивает артикуляцию и мышцы губ.

## «Надуваем шарик»- выпятив губы, дети глубоко вдыхают, а на выдохе надувают щеки, имитируя вдувание воздушного шара. Это упражнение не только развивает дыхательный аппарат, но и прекрасная гимнастика для мышц губ и щек ребенка. «Часики». В ритме часов дети поют-«тик-так, тик-так, тик-так». Упражнение развивает мышцы языка.

## «Лошадка». Дети языком должны изобразить «Цок- цок, цок — цок».

## «Коровка». «Му-у-у, му-у-у».

## «Кукушка». Педагог поет: «Вдали слышна кукушка: ку-ку, ку-ку». Дети подхватывают: «Ку-ку, ку-ку, ку-ку, ку-ку».

## «Ветер». Дети должны изобразить усиливающий ветер. Это упражнение на глубоком вдохе и выдохе весьма полезно для вентиляции легких. Все вокальные творческие задания можно выполнять как индивидуально, так и в группе. В результате снижается и устраняется эмоциональная скованность и напряжение.

***Упражнения дыхательной гимнастики.***

***Методика Константина Павловича Бутейко***

**Упражнения:**

1.**"Воздушный шар"***(дышим животом, нижнее дыхании)*

- Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий, - живот медленно наполняется воздухом, как круглый шар.

- Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторять 4-10 раз.

2. **"Воздушный шар"** в грудной клетке *(среднее, реберное дыхание)*

Исходное положение – сидя или стоя.

- Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный и ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки;

- медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим;

- на выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Повторить 6-10 раз.

***Методика Виктора Вадимовича Емельянова.***

***«Насос»*.**

Поставить руки замком на область диафрагмы, выполнить вдох носом, ощутить растягивание диафрагмы, выдохнуть:

— медленно — *«большой насос»*;

— резко коротко — *«маленький насос»*, ощутить сжатие диафрагмы *(повторить 4 раза)*.

***«Нюхаем цветок»*.**

Вдох носом, задержать дыхание и медленно выдыхать *(повторить 4 раза)*.

***«Греем руки»*.**

Подставить ладони к лицу, выполнить глубокий вдох носом, широко открыть рот и выдыхать медленно на ладони теплым воздухом.

***Методика А. Н. Стрельниковой***.

***«Ладошки»*.**

Исходное положение: встать прямо, руки согнуты в локтях и ладони раскрыты и развернуты как бы к зрителю. Выполнять шумные ритмичны вдохи носом и одновременно делать хватательные движениями кистями рук. Так 4 раза подряд, затем отдых 3-4 секунды с опущенными руками. Далее снова 4 вдоха и пауза. Плечи в момент вздоха неподвижны! Выполнять 24 раза по 4 вдоха-движения.

***«Кошка»*** *(приседание с поворотом)*.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, от пола не отрываются. Выполнить приседание и одновременно повернуть корпус вправо — вдох. Затем приседание с поворотом влево и вдох. Выдохи происходят непроизвольно. Приседание легкое не глубокое. Руками нужно делать хватательные движения на уровне пояса. Спина прямая.

Выполнять 12 раз по 8 вдохов-движений.

***«Ушки»*.**

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Наклон головы вправо, правое ухо тянется к плечу – вдох. Затем наклон головы влево, левое ухо тянется к плечу – тоже вдох. Смотреть прямо перед собой. Это упражнение напоминает *«китайского болванчика»*.

Выполнять 12 раз по 8 вдохов-движений.

На практике разучиваемая песня делится на **вокальные фразы**, дети сразу же определяют на сколько им расходовать дыхание. Для развития и улучшения работы артикуляционного аппарата так же используются различные артикуляционные упражнения.

***Методика В. Емельянова.***

**Артикуляционная гимнастика**

Каждое упражнение повторяется 4 раза

1. Слегка покусать кончик языка

2. Слегка покусывая поверхность языка, высовывать его вперёд и убирать назад.

3. Пожевать язык попеременно левыми и правыми боковыми зубами закрытым ртом.

4. Круговыми движениями провести языком между губами и зубами при закрытом рте сначала в одну сторону, затем – в другую, как бы очищая зубы.

5. Упереться острым языком попеременно в верхнюю и нижнюю губы, правую и левую щёки, как бы протыкая их насквозь.

6. Пощёлкать языком, меняя объём рта так, чтобы звуковысотность щелчка менялась. (Игровое задание: разные по величине лошадки по-разному цокают копытами. Большие – медленно и низко, маленькие пони – быстро и высоко).

7. Покусать попеременно верхнюю и нижнюю губы по всей длине от угла до угла.

8. Втянуть щёки, закусив их изнутри боковыми зубами и громко чмокнуть.

9. Оттопырить и вывернуть нижнюю губу, открыв нижние зубы и дёсны и придав лицу обиженное выражение.

10. Поднять верхнюю губу, открыв верхние зубы и дёсны и придав лицу радостное выражение.

11. Чередовать два предыдущих движения в ускоряющемся темпе.

12. Прищурить глаза, оставив узкие щёлочки, а затем широко открыть их.

13. Прищуривать попеременно глаза *(подмигивать)*

14. Сильно наморщить переносицу и расслабить её.

15. Наморщив переносицу, широко открыть глаза и поднять мышцы под глазами и брови.

## Для повышения самооценки ребенка и уверенности в себе на занятиях можно применять в виде игры следующие приемы вокалотерапии. (Задача воспитателя в том, чтобы правильно выбрать, соответствующего по психологическому состоянию, ребенка).

## Воспитатель, показывая рукой на ребенка, напевает: «Ты- ы-хороший», «Ты- ы-самый добрый», «Ты- ы-самый смелый», «Ты- ы--красивый»…

## Ребенок за воспитателем повторяет: «Я- хороший», «Я-самый добрый», «Я-самый смелый», «Я-красивый». Затем остальные дети трехкратными подтверждающими хлопками пропевают: «Да-да-да!», «Ты- ы-хороший!», «Ты- ы-самый добрый!», «Ты- ы-самый смелый!», «Ты- ы-красивый!»

## Исходя из психоэмоционального состояния ребенка выбираются слова: смелый, веселый, уверенный, храбрый, чудесный, бодрый, спокойный, довольный, радостный и так далее. После таких занятий наблюдается значительное улучшение эмоционального состояния детей — они довольны, радостны и уверенны в себе.

## Таким образом, при помощи вокалотерапии можно практиковать развивающий эмоциональный тренинг, который способствует улучшению психофизиологического состояния организма ребенка. Комплексное, гармонизирующее и активизирующее влияние вокалотерапии позволяет сделать вывод о перспективности использования данного направления в системе дошкольного образования.

Несмотря на всю пользу и эффективность вокалотерапии, эта методика является лишь вспомогательным средством лечения, и, если врач выписал медикаментозные средства или настаивает на операционном лечении, необходимо прислушиваться к его мнению. Даже при условии, что вы глубоко и искренне верите, что хоровые занятия могут помочь вам избавиться от недуга.

Также не стоит практиковать пение во время инфекционных респираторных процессов, поскольку есть риск распространения инфекции на голосовые связки. Людям с заболеваниями сердца использовать вокалотерапию нужно с осторожностью, и только после разрешения лечащего врача.

(Статья подготовлена при помощи интернет – ресурсов)