Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детская школа искусств № 10»

**Методическая работа на тему:**

**«Роль дыхания в процессе работы на уроках вокала».**

**Преподаватель по классу вокала Балабанова Анастасия Геннадьевна**

Брянск 2019

**Цель:** формирование основ музыкально-эстетического вкуса и культуры детей дошкольного и младшего школьного возраста. Развитие творческой, всесторонне развитой личности ребёнка посредством слушания классической музыки.

**Задачи:**

1. Развитие творческого воображения детей, музыкальных способностей, эстетического вкуса ребёнка.
2. Побуждение к выражению своих впечатлений и внутренних ощущений от прослушивания музыкальных композиций классической направленности.
3. Выявление особенностей влияния классической музыки на физическое развитие детей.
4. Знакомство детей с лучшими образцами русской и зарубежной классики.
5. Поиск подходящего репертуара музыкальных композиций для

прослушивания детьми разных возрастных категорий.

**Глава 1.Классическая музыка. Общие понятия.**

Слово «классика» происходит от латинского «classicus», что значит «образцовый». Обратившись к компетентным источникам, таким как Музыкальная энциклопедия, мы найдем там несколько определений классической музыки.

Помимо общеизвестного и несколько примитивного определения «образцовая, серьезная музыка» можно узнать, что классическая музыка- это:

1)Совершенные музыкальные произведения выдающихся композиторов прошлых столетий, которые прошли «проверку» временем и по праву являются эталонными для композиторов современности.

2)Музыкальные произведения, которые были написаны в определенный исторический период в искусстве (от Барокко до Модернизма).

3)Произведения, созданные по определенным правилам и канонам с соблюдением всех необходимых параметров. Чаще всего предназначены для исполнения оркестром, ансамблем или солистами.

Классическая музыка гармонически сочетает в себе правдивое и эмоциональное содержание с безупречностью формы. Она заключает в себе не только творчество композиторов-классиков, но и образцовые произведения народного творчества. На данный период времени можно без преувеличения сказать, что музыка классического типа занимает ведущее место в музыкальной культуре и имеет большое влияние и по сей день. Основные особенности такой музыки - это искусные сочетания душевных волнений с неповторимой мелодией.

Как это ни печально осознавать, в настоящее время интерес подрастающего поколения к классической музыке утерян. Мы живём в сложную и противоречивую эпоху революционных изменений, небывалого взлёта научно-технического прогресса, усиления материалистического восприятия мира, обострения социально-культурных противоречий. Данные условия угрожают молодому поколению потерей духовности и истинных культурных ценностей и традиций.

**Глава 2.Звуки музыки: как классика влияет на ребёнка.**

# Раздел 1:Влияние классической музыки на здоровье детей дошкольного возраста.

Первыми на проблему **влияния музыки на здоровье детей** обратили внимание врачи. Ещё российский академик Федор Углов говорил, что **детей** очень нужно оберегать от разрушающей **здоровье музыки.** Исходя из заключений профессора, можно сделать вывод о том, что далеко не всякую музыку можно рекомендовать к прослушиванию детьми. Почему многие ученые сделали такой вывод? С какой музыкой даже не следует знакомить своё чадо? Они провели ряд экспериментов. В процессе исследования речь шла о**влиянии музыки на живые организмы**. Как оказалось, рок-**музыка**, и ее звучание негативно **влияет на печень,** сердце, мозг. Японский доктор Имато Масуру разработал совершенную технологию, которую он успешно применил на практике: он давал воде *«прослушать»* **музыку Моцарта**, Бетховена или Баха. После чего он замораживал эту жидкость и изучал изображение под микроскопом. Оказалось, что у каждой мелодии портрет исключительно индивидуальный. Как выяснилось, снимки **классической музыки всегда красивы** и гармоничны. А вот изображения металлического рока- это сплошной хаос. Таким образом, технология японца подтверждает уже известные факты: **классическая музыка** способствует ускоренному росту растений, увеличивает надои молока коров, способствует хорошему пищеварению, в то время, как современные мотивы ,напротив, оказывают крайне негативное воздействие на растения, животных и, в первую очередь, на человеческий организм. После прослушивания композиций популярной направленности, у человека наблюдается повышение артериального давления, учащается сердцебиение.

**Раздел 2.Музыкотерапия.**

 В ХХ веке интерес к влиянию музыки на организм человека достаточно вырос. Исцеляющие свойства музыки получили подтверждение в результате различных научных исследований. Доказано, что музыка может излечить множество болезней. Даже в современной медицине есть целое направление под названием «музыкотерапия». Сегодня, более чем в 20 странах есть профессиональные ассоциации музыкальной терапии. Недавно и в Москве, в Российской Академии музыки им. Гнесиных состоялся 1-й конгресс под названием «Музыкотерапия и восстановительная медицина в 21 веке». Термин «музыкотерапия» подразумевает собой метод ,в котором музыка используется не иначе, как средство балансирования эмоционального состояния, устранения страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении и т.д.

 Любой педагог, проработав в системе образования, замечает резкий рост количества детей с различными формами нарушения в поведении, с различными отклонениями в психике. Причин множество. В условиях технологизации жизни, быстрого роста темпа жизни, детям уделяется слишком мало внимание со стороны родителей ,в силу многих обстоятельств. Дети стали меньше общаться друг с другом. Они ,почти полностью, окунулись в виртуальную жизнь. Появляется всё больше детей с ярко выраженной гиперактивностью, детей с психосоматическими заболеваниями. Наблюдается большое количество детей, которые самостоятельно не могут справиться с нервно-психическими нагрузками, которые они получают как в детском саду, школе и даже дома. Данные факторы, в большинстве своём, приводят детей к различным формам отклонения в поведении.

 Педагоги и родители должны всеми возможными средствами решать эти проблемы. Одним из таких средств является музыкотерапия. Музыка в таких ситуациях-бесценный помощник. Музыкотерапия представляет собой совокупность приёмов и методов, способствующих формированию богатой эмоциональной сферы, и практических занятий и упражнений, способствующих восстановлению психического состояния ребёнка. Этот метод предусматривает как целостное использование музыки в качестве основного фактора воздействия (музыкальное произведение), так и дополнение музыкальным сопровождением других корректирующих приёмов. Музыкотерапией в нашей стране занимаются давно и весьма удачным образом. Например, в Карелии ведутся лечебные занятия с использованием народного струнного инструмента кантеле, напоминающего гусли. Они дают положительные результаты у детей с ДЦП, задержкой психического развития и даже слабовидящих. Музыкальную терапию используют не только на музыкальных занятиях, но и на спортивных тренировках, в свободное время, на занятиях по развитию речи, изобразительному искусству, самостоятельных играх. Используя правильно подобранную музыку, можно за считанные минуты снять умственную усталость, раскрепостить и даже сконцентрировать внимание. Занятия могут включать в себя различные виды музыкальной деятельности: пение, слушание музыки, ритмические движения, элементы театрализации, игра на музыкальных инструментах.

В целом, регулярное прослушивание классических мелодий детьми:

 положительно влияет на развитие мозговой активности;

 улучшает восприятие и процесс запоминание нового материала;

 развивает память;

 стабилизирует эмоциональное состояние ребёнка (снимает тревожность, успокаивает, уменьшает неуверенность в себе как в личности);

 развивает творческое и логическое мышление;

 формирует коммуникативные навыки;

 воспитывает силу воли, целеустремленность, выносливость, трудолюбие, любовь к труду;

 помогает побороть психические, двигательные и речевые деффекты.

Существует 3 неопровержимых факта, доказывающих пользу классической музыки.

1. Музыка оказывает благотворное влияние на все участки головного мозга. Классические мелодии в один момент могут активировать мозговые участки, которые отвечают за речь и эмоции ребенка, его физические, социальные и умственные процессы.
2. Гармония души и тела. Прослушивание классических произведений благотворно влияет на духовный мир человека, превозносит его эмоциональное и интеллектуальное начала, улучшает общее физическое состояние. Тот, кто хоть раз внимательно слушал классику, наверняка ощущал это чувство, когда внутри тебя происходит что-то необъяснимое.
3. Пение, как одно из способов музыкального развития- это отличная возможность установить крепкую, неделимую психологическую связь между ребенком и родителем. Когда родители поют своему малышу колыбельные, через их мягкое, душевное исполнение он учится любить, понимать эмоции и настроение, распознавать интонации родных людей.

Стоит также учитывать, что музыка больше принесет пользы, если ее прослушивание будет добровольным и непринуждённым. Чего точно не следует делать, так это заставлять ребенка слушать мелодии мировых классиков против его воли! Ненавязчиво включайте мелодии во время ежедневных игр, сна и даже отдыха. Выбирайте разный репертуар и обязательно обращайте внимание на реакцию ребенка: если мелодия ему не нравится, не включайте ее больше. А вот музыку, которая пришлась ребенку по вкусу, обязательно добавьте в список часто используемых. Помните: любое прослушивание музыкальных композиций должно приносить только положительные эмоции.

Классическая музыка оказывает комплексное воздействие на развитие детей. Если говорить о личности ребенка, то мелодии классиков позволяют:

* воспитать музыкальный вкус;
* приучать к отзывчивости и способности оказывать помощь в любой ситуации;
* привить любовь к физическим упражнениям, занятиям спортом, особенно, если они проводятся под музыкальное сопровождение, а ритмика, в свою очередь, позволяет улучшить осанку ребенка, координацию движений и ходьбы;
* укрепить голосовые связки, развить речь и правильную постановку дыхания на занятиях вокалом;
* развить внимание, быстроту реакций, собранность, мелкую моторику на занятиях фортепиано, гитары и т.д.;
* расширить кругозор и музыкальный вкус при прослушивании музыкальных фрагментов аудиосказок;
* уравновесить внутренний мир ребенка, снизить вероятность приступов вспыльчивости и раздражительности;
* повысить настроение, развить коммуникативные качества ребёнка;
* воспитать целеустремленность, дисциплинированность, ответственность за свои поступки;

Более того, дети, которые регулярно посещают музыкальные кружки, учатся пению и игре на музыкальных инструментах, реже попадают в «плохие» компании, поскольку музыка отвлекает от опасных увлечений и дает детям правильное позитивное направление в жизни.

**О пользе пения.**

Ученые установили, что полезно не только слушать музыкальные композиции и играть на музыкальных инструментах ,но ещё и петь. Если у вашего ребёнка плохое настроение или он испытывает какую-либо напряжённость- пусть споёт, даже если он никогда не учился вокалу. Ученые обнаружили, что во время пения в мозге вырабатываются особые вещества, с помощью которым, человек ощущает покой и радость. Вибрации голоса очень важны для хорошего самочувствия. Исполнение определённых гласных звуков заставляет вибрировать гланды и помогает избавлять организм от различных заболеваний

Когда ребёнок поет, в его организм поступает большое количество кислорода, поэтому улучшается кровообращение всего организма, снижается артериальное давление, налаживаются сердечные ритмы. Улучшение кровообращения благотворно влияет на голосовые связки, миндалины и многочисленные лимфоузлы, что значительно повышает местный иммунитет. По мнению врачей, пение очень полезно при заболеваниях лёгких, так как не только заменяет дыхательную гимнастику, но и способствует развитию грудной клетки, правильному дыханию, что значительно снижает число заболеваний.

Улучшение кровоснабжения при пении активизирует деятельность головного мозга, улучшает состояние кожи, и благотворно влияет на состояние здоровья ребёнка.

 **Выбор музыкального инструмента: какие инструменты лучше слушаются?**

Обращайте внимание на музыкальные инструменты, на которых исполняются классические произведения. Учёные пришли к выводу, что малыши не очень любят орган. Это сложный по восприятию инструмент. Он может раздражать нежный детский слух и нервную систему, которая еще не окончательно сформирована.

Традиционное фортепиано или рояль формируют устойчивую психику. А игра на клавишных инструментах нормализует работу щитовидной железы, почек и мочеполовых органов. Скрипка и флейта успокаивают, снимают напряжение и стресс. Арфа, скрипка, виолончель и другие струнные инструменты создают звуки, которые нормализует работу сердца и сосудов, приводит давление в норму.

Игра на духовых инструментах, среди которых труба, саксофон, флейта и контрабас, улучшают дыхание и укрепляют органы дыхательной системы, снижают риск заболеваний бронхов и легких, очищают кровеносные сосуды. А барабаны, тарелки и прочие ударные помогают работе печени, почек, сердца и сосудов.

**Раздел 3.Основы музыкотерапии.**

Научным путём было доказано, что прослушивание определённых произведений русских и зарубежных композиторов, оказывает определённое «лечебное» свойство на некоторые части организма во многом даже лучше, чем медикаментозное лечении ,например:

###### Для успокоения, снятия эмоционального напряжения:

Положительное влияние оказывают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Среди произведений классиков нужно выделить такие произведения, как: «Ноктюрн соль-минор» Шопена; «Свет луны» Дебюсси; «Симфонию №6» Бетховена; «Аве Марию» Шуберта.

###### Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, бодрости:

Отлично подходят различные марши. Произведения: Чайковский «Шестая симфония» часть 3, Марш из балета «Щелкунчик»; Бетховен «Увертюра Эгмонд»; Шопен «Прелюдия 1, опус 28» ;Лист «Венгерская рапсодия №2».

###### Для снятия головной боли, приступов мигрени:

Произведения: Моцарт «Дон Жуан» и «Симфония № 40»; Лист «Венгерская рапсодия №1»; Хачатурян «Сюита Маскарад»; Бетховен «Фиделио».

###### От бессонницы, для спокойного и крепкого сна:

Предпочтительна музыка с медленным темпом и четким ритмом. Например: Сибелиус «Грустный вальс»;  Шуман «Грезы»; Глюк «Мелодия»; Чайковский «Танец феи Драже».

######  Для повышения концентрации внимания, сосредоточенности.

 Произведения: «Времена года» Чайковского, «Лунный свет» Дебюсси, «Симфония № 5» Мендельсона.

**Глава 3 «Эффект Моцарта».**

Еще в середине XX века, **врач-фониатр, оториноларинголог А. Томатис, родом из Франции,** предположил что ухо -это орган слуха, который возбуждается звуковыми колебаниями. Человеческое ухо способно как маленький генератор насыщать мозг энергией, а через него, соответственно, весь организм. Томатис успешно преуспел в использовании  музыки, даже для коррекции речевых деффектов у детей, а также и развития их способности к коммуникативным навыкам.

Из всех композиторов- классиков талантливый исследователь особо отметил**В. А. Моцарта.**Он пришёл к выводу о том, что тональный звуковой ряд музыки Моцарта наиболее близок к тембральным окраскам человеческого голоса. И уникальные  плавные тридцатисекундные переходы его музыкальных шедевров совпадают с биоритмами в полушариях головного мозга человека.

В результате своих исследований Томатис впервые включил в обиход термин **«Эффект Моцарта».** Данное явление заключается в том, что **дети, слушающие в раннем  возрасте (до 3х лет) Моцарта, становятся способны к быстрому развитию мышления.**

Позднее и **невролог Фран Роше из Америки**, в своих **исследованиях феномена «Эффекта Моцарта»** также обнаружила удивительное влияние этой музыки на физиологию и общее сотояние человека. В ходе экспериментов выяснилось, что прослушивание "Сонаты для двух фортепиано До мажор" улучшала умственные способности студентов :они более результативно выполняли тесты и решали сложные задачи.

И, всё же, до сегодняшнего времени ученые так и не пришли к общему мнению: являются ли эти факты следствием просто хорошего настроения, которое создает гармоничная мелодия, или все же это результат более глубоких физиологических процессов, происходящих в организме человека в процессе прослушивания определённых произведений.

**Раздел 1. Когда, как и сколько слушать?**

Существует несколько правил прослушивания музыки, следуя которым, можно непременно добиться исключительно положительных результатов:

* **Источник звучания** музыки следует располагать на расстоянии не менее одного метра от ребенка;
* Звучание музыки не должно быть **громче разговорной речи**;
* Самая оптимальная **длительность** прослушивания составляет 15-30 минут в количестве 1-2 раза в день;
* Колыбельные и спокойные песни рекомендуется прослушивать **два-три** раза в день в течение **5-10 минут*.***

 Специалисты рекомендуют ограничивать прослушивание классической музыки до 15-30 минут 2 раза в день. Возможно прослушивание музыки в качестве фона, тише разговорной речи, во время игр и занятий с ребёнком. Ко всему прочему, слушать музыку не во время еды вовсе не запрещается, однако при этом, необходимо  внимательно и чутко следить за поведением ребёнка. Если Вы заметили, что музыка начинает ему надоедать, утомлять или раздражать – немедленно нужно поменять композицию на более подходящую, или вовсе выключить её.

**Памятка для родителей.**

1. Раннее проявление музыкальных способностей побуждает родителей как можно раньше начать музыкальное развитие ребенка, записав его в музыкальную школу или творческий кружок.

«Если изначально не заложить прочный фундамент, то бесполезно пытаться построить прочное здание: даже если оно будет красиво снаружи, оно всё равно развалится на куски от сильного ветра или землетрясения», — считают педагоги.

В дальнейшем, это упущение, к сожалению, будет невосполнимо.

2.Путь развития музыкальности каждого человека разнообразен. Поэтому не следует огорчаться, если у вашего чада нет настроения и желания что-нибудь спеть, или ему не хочется танцевать, а если и возникают подобные порывы, то пение, на ваш взгляд, кажется далеко не идеальным, а движения смешны и нелепы. Не огорчайтесь! Количественные накопления обязательно перейдут в качественные. Для этого потребуется время и терпение, а главное-старание и упорство.

3. Отсутствие какой - либо из способностей может тормозить развитие остальных. Значит, задачей взрослого, будь то родитель или педагог, является устранение так называемого «затормаживания».

4. Не пророчьте своего ребенку «немузыкальность», если вы не приложили никаких усилий для развития вашего малыша в музыкальной сфере.

 Таким образом, постарайтесь запомнить главное:

*Чем активнее общение вашего ребенка с музыкой, тем более музыкальным он становится.*

Приобщение детей к лучшим образцам мировой классики – непростая, но крайне важная задача. И, без вашей помощи, родители, с этой задачей не справиться. Родительский авторитет имеет огромное влияние на ребенка. Обязательно создайте у себя дома фонотеку классической музыки. Слушайте прекрасные музыкальные произведения, и вы не заметите, как классика станет неотъёмлемой частью вашей жизни.

**Заключение:**

Я думаю, трудно не согласитесь с тем, что в наше сложное, порой противоречивое время, когда теряются нравственные ценности и ориентиры, музыка приобретает особое, неповторимое значение. Она заставляет наши души и мысли трудиться, задумываться над смыслом жизни. Но эта душевная работа не станет невозможна без высокой музыкальной культуры, музыкального вкуса, воспитанного ещё с ранних лет. И в этом смысле, на педагогах и родителях, лежит ответственная задача: заложить прочную и нерушимую основу общечеловеческих ценностей, воспитать личность, способную ценить прекрасное и великое, сохранять и приумножать ценности родной и мировой культуры.

Музыкально-эстетическое воспитание детей будет значительно многограннее, если постепенно включать в список прослушиваемых ими композиций произведения народного музыкального искусства, а также высокие образцы музыкальной классики. Восприятие классической музыки оказывает благотворное влияние на развитие высококультурной, нравственной личности, не говоря уже о том, что творческие способности ребёнка могут развиться в более короткие сроки и с большей вероятностью.

Список использованной литературы:

1. <http://bambinostory.com>
2. <https://deti-online.com/pesni/klassicheskaya-muzyka/>
3. <https://infourok.ru>