

**Болгар Т. Г.\***

## **ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ВОКАЛОТЕРАПІЇ В МУЗИЧНОМУ РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНИКІВ**

*Стаття містить відомості про доцільність використання елементів вокалотерапії в розвитку дітей дошкільного віку.*

У наш час стрімко розвиваються новітні технології в різних сферах життєдіяльності людини. Багато інформаційної новизни отримують діти, починаючи з раннього дитинства – це телешоу, телепередачі розважального характеру, або кримінальні події з детальним роз'ясненням трагедії чи злочину, перевантаження не завжди корисною інформацією з екранів. Не секрет, що діти молодшого дошкільного віку швидше та легше сприймають та володіють комп'ютерною інформацією, ніж деякі дорослі. У час комп'ютерної ери, коли доступнішим для багатьох сімей став Інтернет із різноманітною інформацією та можливостями, люди припинили «по-справжньому» спілкуватися один з одним, менше відвідують масові заходи, концерти класичної музики, спектаклі, балети, опери, художні виставки. Усі передачі перетворились на розважальні шоу, утративши красу справжньої класичної, народної музики. Ці та інші причини спричиняють різні вади розвитку дітей – емоційні, мовленнєві, розумові, фізичні, психічні.

Щоб зберегти здоров'я дітей від таких стресових ситуацій у повсякденному житті в навчальних, оздоровчих, лікарняних закладах використовують терапевтичні методики, які спрямовані на відновлення емоційної рівноваги, усунення порушення поведінки, з метою соціальної адаптації дітей з особливими потребами.

Тому обрана тема є актуальною в наш час і покликана допомогти дитині впоратися зі своїми психологічними проблемами. Ми звертаємось до сучасних технологій, а зокрема, до арт-терапії.

Метою статті є визначення особливості впливу музикотерапії як складової арт-терапії на музичний розвиток дошкільників.

Арт-терапія – це лікування мистецтвом, або точніше сказати, залучення дитини до мистецтва через образотворчі, рухові та звукові засоби.

Арт-терапія допомагає дитині пізнати навколишній світ, розкрити його через різні види мистецтва. Вона надає дитині змогу самостійно висловлювати почуття, бути розкутою, пізнавати красу оточуючого, розвивати увагу, пам'ять, мислення, надає впевненості, уміння спілкуватись та працювати спільно з іншими дітьми, пристосовуватись до оточуючого. Виникає необхідність розкрити один із видів арт-терапії – музикотерапію до складу якої входить і вокалотерапія.

---

\* © Болгар Т. Г.

## ОСВІТА ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

Музикотерапія – це лікування музикою. Розрізняють пасивну (де дитина лише слухає музичні твори, які позитивно впливають на здоров'я й загальне самопочуття) та активну (де дитина сама активно бере участь у музикуванні, співах, рухах) форми. Вокалотерапія відноситься до активної форми музикотерапії.

Вокалотерапія – це метод профілактики, лікування й реабілітації бронхолегеневих захворювань, охорони й постановки голосу.

Пісня представляє основу вокалотерапії. Слово «вокал» має латинське походження VOX, що означає голос. Власне голос – унікальний засіб в усіх відношеннях. Основними фізіологічними компонентами природи голосу є звук і дихання. Саме музика та вокал як вид мистецтва впливає на людину завдяки засобам музичної виразності: висоті, гучності, тембру, довжині, темпу, способу звуковидобування, артикуляції.

«Вокалотерапія – метод активної терапії органів і функцій дихання завдяки звуковим вібраціям, діафрагматичного дихання, дозованих співацьких навантажень. Під час співу відбувається процес саморегуляції функцій дихання пацієнтів, що оздоровче впливає на організм у цілому, насичуючи кров киснем, регулюючи енергообмін» [2].

Методи вокалотерапії активно використовуються у всьому світі для лікування і профілактики як фізичних, так і психічних розладів: неврозів, фобій (нав'язливі, хворобливі страхи перед чим-небудь), депресії (особливо якщо вона супроводжується захворюваннями дихальних шляхів), бронхіальної астми, головних болів та ін. [3].

Доктор мистецтвознавства професор Національної музичної академії імені Петра Чайковського та Національного педагогічного університету імені М. Драгоманова, музикотерапевт, астропсихолог Галина Побережна вважає, що в Україні обов'язково має відродитися рідна пісня, адже вона є сокровенною суттю душі нашого народу [5].

С. В. Шушарджан досяг у своїх дослідженнях серйозних результатів відразу і двома напрямками – музики й медицини та розробив власну методику. На думку доктора медичних наук, музикотерапевта-реабілітолога Сергія Шушарджана, на грамотно організованих музичних заняттях співом можна повністю відновити кровообіг і позбутися застою в легенях [1].

Висвітлюючи власний досвід можна розкрити такі прийоми одного з видів музичної діяльності – співів.

На музичних заняттях з дошкільниками, перед початком роботи над піснею, або співом, проводимо організаційно-підготовчу роботу.

1. «Співоча постава». Обов'язково треба звернути увагу дітей на те, як вони сидять. Адже від правильної «співочої постави» залежить якість звуку, самопочуття, втомлюваність. Якщо дитина сидить на стільчику не рівно, розвалившись, то її

## ОСВІТА ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

голосовий апарат, а це – гортань, бронхи, легені, діафрагма – зажаті, передавлені, що заважає правильному співочому диханню, звукоутворенню та саме співу. Дитина завідомо налаштовує свій голосовий апарат на неправильну роботу під час співу, швидко втомлюється, часто дихає та на емоційному рівні не готова до роботи. Дошкільнятам молодшого віку варто показати як потрібно сидіти: повністю розміститися на стільчику, своєю спинкою опертись об спинку стільчика (це допомагає контролювати рівну поставу хребта, не передавлюються нижні ребра та діафрагма). Треба заохочувати дітей примовлянками: – «Ми сидимо так рівно та гарно, як пташки». Голову потрібно тримати рівно: не закидувати назад (швидко втомлюються м'язи шиї, нижня щелепа працює із запізненням), та не опускати вниз (передавлюється гортань, нижня щелепа зажата, неправильно утворюється звук). Руки в дітей спокійно лежать на колінах і «відпочивають», а ніжки сховались у «будиночок» та чекають, коли їх покличуть.

2. Робота над диханням (беззвучні вправи). Правильне дихання розвиває легені, що сприяє кращій циркуляції крові в організмі, що дає загальний оздоровчий ефект для всього організму. Виконуємо декілька вправ на дихання. Такі вправи необхідні для налаштування дихального апарату для співу. Дихальні вправи розвивають :

- а) правильне співоче дихання;
- б) м'язи, які беруть участь у звукоутворенні;
- в) тренують голос на витривалість.

Щоб зацікавити та заохотити дітей молодшого та й старшого дошкільного віку до виконання ними цих вправ, роз'яснюємо процес їх виконання в порівнянні з доступними та відомими дітям речами, розвивається художнє асоціативно-образне мислення. Наприклад, вправа «Добрий та злий вітерець». Розповідаємо дітям про те, як мене налякав у дорозі злий вітер, а добрий вітерець – допоміг. Злий вітер подув та зірвав шляпку з голови, а добрий вітерець ласкаво подув на обличчя і вберіг від задухи. (Поставте перед губами долоньку, надуйте щічки й сильно подуйте на неї – це «злий» вітер. А тепер складіть губки в дудочку та під час видиху щічки не надуваємо та ніжно й повільно дуйте на долоньку – це добрий вітерець).

Вправа «Гріємо ручки». Тримаємо перед губами долоньки та дуємо на них. Під час видиху широко відкриваємо ротик (видихаємо тепле повітря).

Вправа «Допоможи Зайчику». Розповідаємо дітям, що Зайчику вушко прищепили. Давайте всі разом подуємо на зайчине вушко прохолодним подихом та остудимо його. Пропонуємо дітям взяти коротке повітря через ніс, а видихати повільно через рот – губи тримаємо «дудочкою».

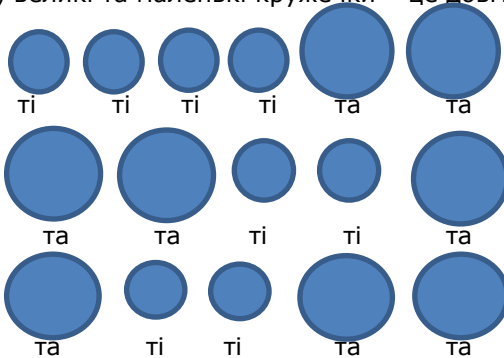
Також у роботі доречно використовувати елементи дихальної гімнастики А. Н. Стрельникової. Це вправи – «Обійми плечі», «Насос» [4].

## ОСВІТА ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

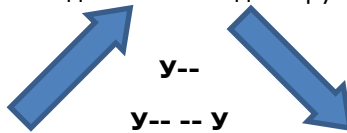
Вокаліз – це робота над кантиленою. Співаємо різні голосні звуки (І-Е-А-О-У-И) спочатку на одному звукові, потім угору, униз, голосно-тихо, легато та нон-легато. Під час виконання вокалізу можна додати:

1) зорове зображення – на дошці різними способами показуємо рух та ритм мелодії :

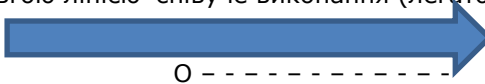
а) великі та маленькі кружечки – це довгі та короткі звуки;



б) стрілкою – висхідний та низхідний рух голосу



в) довгою лінією–співуче виконання (легато);



г) пунктиром – переривчасте виконання (нон-легато)



2) рухове зображення – руками показуємо рух мелодії.

Такий допоміжний зоровий та руховий матеріал дає можливість дітям у комплексі включити в роботу всі органи відчуття і краще зрозуміти та запам'ятати вправи.

Використовуємо звуковисотні вправи, що допомагають наслідувати голоси природи:

1) вправа «Як листочки шарудять?». Діти злегка нахилиються вниз, витягують руки вниз та плавними рухами вліво-вправо якби граються з листочками на звук «Шу-шу-шу» у ритмі – П | .

2) вправа «Вітер». Діти голосом відображають звук вітру, супроводжуючи рухом руки вгору – вниз: УУУУУ- ↑, УУУУУ ↓.

3) вправа «Заспівай, як дощик» із показом рухів: діти піднімають угору дві руки та акцентують і показують ними високий – середній – низький звук дощу, що капає згори вниз

## ОСВІТА ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

на склад «Кап-кап-кап» (рух за звуками тризвуків V-III-I сходинки).

Розспівки допомагають правильно керувати вдихом і видихом, що є найбільшою умовою правильного співу й мовлення, адже спів корегує темп мовлення, нормалізує дихання. У ході роботи над текстом розспівки чи пісні проводиться корекція усного мовлення.

Варто використовувати різноманітні ігри-забавлянки, пісенки, лічилки, примовлянки, що є доступними для дітей під час виконання нескладної мелодії та запам'ятовування слів.

Отже, успішність використання елементів вокалотерапії в роботі з дошкільнятами, особливо з дітьми з особливими потребами, є ефективною в наш час, бо вони поліпшують загальний стан здоров'я, заряджають позитивними емоціями, розвивають музичний смак, здібності, пам'ять, уяву, надають упевненості дітям, уміння самовиразитись, працювати в колективі злагоджено, співчувати та радіти за успіх інших. Спів сприяє розвитку мовленнєвих навичок.

### Література:

1. Еманова З. Здоров'язбережувальний ефект музики / З. Еманова // Музичний керівник. – 2013. – № 3. – С. 16-17.
2. Музичне виховання – запорука здоров'я // Педагогічні науки. – Випуск 108-95. 36. наук. ст.: Режим доступу: [http://uabooks.net/book\\_44599\\_glava\\_2\\_MUZHICHNE\\_VIKHOVANNTA\\_%E2%80%93\\_ZAPOR.html](http://uabooks.net/book_44599_glava_2_MUZHICHNE_VIKHOVANNTA_%E2%80%93_ZAPOR.html).
3. Спів. – Режим доступу: <http://uk.wikipedia.org/wiki/cniv>
4. Дихальна гімнастика Стрельникової: Комплекс вправ. – Режим доступу: <http://megasite.in.ua/99121-dihalna-gimnastika-strelnikovo-kompleks-prav.html>
5. Олійник Т. Спів оновлює функції печінки / Т. Олійник // Українська газета плюс. – 2008. – № 45 (185). – Режим доступу: <http://ukrgazeta.plus.org.ua/article.php?id=1644>

**Іваненко С. В. \***

### ОСОБЛИВОСТІ САМОВИХОВАННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

*У статті а аналізуються форми та умови організації самостійних занять із фізичної культури.*

Державні документи про фізичну культуру в системі освіти, наукові дослідження із цих питань створюють основу для принципово нових підходів до фізичного виховання молоді. Однак традиційні форми фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи не забезпечують розв'язання поставлених завдань, оскільки викладання фізичної культури орієнтоване на навчання на уроках, і не стимулює до самостійних занять, що дозволило б молодим людям індивідуально забезпечувати свою

---

\* © Іваненко С. В.