

**Сашина Ирина Владимировна,  
преподаватель театрального искусства  
высшей квалификационной категории**

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ПРИЁМЫ КИНЕЗИАЛОГИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ НА УРОКАХ СЦЕНИЧЕСКОЙ РЕЧИ**

«Человек должен знать, как помочь себе самому в болезни, имея в виду, что здоровье есть высочайшее богатство человека». Гиппократ

Здоровье человека — актуальная проблема во все времена, а в наше время она приобретает первостепенное значение.

Стремительно возрастающий поток информации ведёт к повышению интенсивности обучения, создавая тем самым перегрузки для наших детей. В этих условиях особое значение приобретает использование в образовательном процессе здоровьесберегающих приёмов и методов с целью сохранения и укрепления здоровья детей.

Хорошая речь – важнейшее условие всестороннего полноценного развития детей. Чем богаче и правильнее у ребенка речь, тем легче ему высказать свои мысли, тем шире его возможности в познании окружающей действительности, содержательнее и полноценнее отношения со сверстниками и взрослыми, тем активнее осуществляется его психическое развитие.

**Физические упражнения:** упражнения на развитие динамики шейного и поясничного отдела, разминка конечностей, потягивания, упражнения на релаксацию:

- «Пружина»- максимально растянуть свое тело, позвоночник, дотянуться кончиками пальцев до потолка. Сжаться в комок и по хлопку растянуться в пружину
- «Белье». Согнуться в поясе, верхняя часть туловища максимально расслаблена. Тело перекинуто через веревку как стираное белье.
- «Башня». Построить башню из позвонков, постепенно поднимаясь и вставляя каждый позвонок на местно, как кубики.
- «Мельница». Руки в стороны. Сначала разминаются кисти - это маленькие мельницы для перемалывания перца. Потом разминаются руки до локтей, потом до плечей - это большие ветряные мельницы.
- Упражнения, на разминку суставов ног. Поднимаем попеременно левую, правую ногу. Разминаем сначала стопу, рисуем ее круг по часовой и против часовой стрелки. Потом также разминаем коленный сустав.

**Кинезиологические упражнения:** упражнения, направленные на формирование и развитие межполушарного взаимодействия. С этой целью используется комплекс упражнений:

- «Перекрестное марширование». Шагаем, высоко поднимая колени, попеременно касаясь правой и левой рукой противоположного колена. Сделать 6 пар движений. Затем шагаем, касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Заканчиваем касаниями на противоположной ноге.
- «Лезгинка». Ребёнок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук (6–8 раз), постепенно ускоряя ритм движений.
- «Лягушка». Ребёнок кладёт руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправленно меняет положение рук
- «Замок». Ребёнок скрещивает руки ладонями друг к другу, складывает пальцы в замок, разворачивает руки к себе. Необходимо двигать пальцем, на который укажет взрослый,

точно и чётко, при этом нежелательны движения соседних пальцев. В упражнении должны участвовать поочередно все пальцы обеих рук.

- «Ухо–нос». Взяться левой рукой за кончик носа, правой рукой – за левое ухо. Одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук наоборот
- Мозговая гимнастика:** упражнения, направленные на улучшение мозговой деятельности:
- “ Качания головой” (упражнение стимулирует мозговые процессы): глубокое дыхание, расслабленные плечи, голова опущена вперёд. Голова медленно качается из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение (30 сек.)
  - “ Ленивые восьмёрки” (упражнение не только активизирует мозг, но и повышает устойчивость внимания, обеспечивает лучшее запоминание) – по 3 раза каждой рукой, а затем вместе
  - “Шапка для размышления” (улучшает внимание, ясность восприятия и речи). Надеть шапку, т.е. мягко завернуть уши от верхней точки до мочки – 3 раза.
  - “ Моргания” - моргать на каждый вдох и выдох.
  - “ Вижу палец” - палец перед носом на рассмотрении 25-30 см, смотреть по 5 сек. двумя глазами, потом левый глаз прикрыть ладонью и смотреть 5 сек. правым, затем двумя глазами, затем левым – 4-6 раз.

В тренинге по сценической речи используются специальные двигательные и ритмические упражнения, среди которых особое внимание уделяется освоению навыков брюшного (диафрагменного) и межрёберного дыхания как наиболее эффективных при снятии отрицательных эмоциональных состояний.

Искусство повышает иммунитет к стрессам, гармонизируя взаимодействие всех важнейших зон. Самым серьёзным средством влияния на физиологические функции можно считать распевание слов. Звук и вибрационные характеристики испокон веков использовались различными культурами для лечения физических и душевных недугов. Правильное, хорошее пение, здоровые голоса способны выправлять, благотворно влиять на весь организм.

Гласные звуки:

- «А» - снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;
  - «Э» - улучшает работу головного мозга;
  - «И» - лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, "протирает" нос;
  - «О» - оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;
  - «У» - улучшает дыхание, стимулирует работу почек, мочевого пузыря, предстательной железы (у мужчин), матки и яичников (у женщин);
  - «Ы» - лечит уши, улучшает дыхание.
- Звукосочетания:
- «ОМ» - снижает кровяное давление;
  - «АЙ», «ПА» - снижают боли в сердце;
  - «УХ», «ОХ», «АХ» - стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.
- Согласные звуки:
- «В», «Н», «М» - улучшают работу головного мозга;
  - «С» - лечит кишечник, сердце, легкие;
  - «Ш» - лечит печень;
  - «Ч» - улучшает дыхание;
  - «К», «Щ» - лечат уши;
  - «М» - лечит сердечные заболевания.

С помощью определённых движений и звуков «у-о-а-ф-с» можно помочь вылечиться от бронхиальной астмы, бронхита, болезней лёгких.

Правильное использование звука «з» активизирует мозг, нормализует функции почек, глаз, носа, ушей.

Звук «э» массирует глотку, гортань, щитовидную железу, верхние доли лёгких.

Звук «о» приводит в порядок среднюю часть груди, диафрагму, печень, желудок.

Сочетание «о-и, я-я» массирует сердце.

Сочетание «а-у-м» стабилизирует кровеносную и костную системы.

Необходимо остановиться на упражнениях, которые позволяют наблюдать результаты коррекции. Например, «разведение звука» - достижение максимума и минимума громкости, длительности, высоты нагнетает и снимает физическое и психическое напряжение.

Для снятия напряжения рекомендуется выполнять дыхательное упражнение, удлиняя выдох с помощью звука «ху». Сложите губы, как при произношении звука «у». Сделайте энергичный выдох. Повторите 6-7 раз.

Мысленное представление тока дыхания развивает сосредоточенность. Нелегко представить образ дыхания. Постарайтесь увидеть его в виде голубого ручейка. Направляя этот ручеек во время выдоха на напряжённые мышцы, вы поможете им расслабиться и снять неприятные ощущения.

- «Ракета». На разные слоги с движением рук, «ушу, уше, уши» - сглаживает регистр - опора на дыхание. «У» - вниз вдох как можно ниже и до самого верха - ультразвук.
- «Рубка дров». Встаньте прямо, ноги шире плеч. Руки опущены, пальцы сцеплены в замок. Поднимите руки вверх, вдохните, прогнитесь назад. Затем, резко выдыхая со звуком «ха», наклонитесь, опустите руки, как при ударе топором, между ног и тут же поднимите их вверх. Повторите 5-10 раз.

*Внимание!* Очень важно, чтобы звук «ха» был результатом резкого выдоха, шёл из грудной клетки. Это упражнение хорошо очищает дыхательные органы, улучшает их работу.

- Дыхательные упражнения со звуками «есс, жжжж, ззз». Упражнение можно выполнять сто или сидя. Спина прямая. После полного выдоха сделайте вдох носом, затем медленно и плавно выдыхайте ртом, произнося один из названных звуков, пока воздух полностью не выйдет из лёгких. Повторите 4-5 раз.

Метод «физвокализ» улучшает работу сердца. Исчезает одышка, перестаёт болеть горло. Вибрация звуком оказывает благотворное влияние на весь организм, особенно на сердечно-сосудистую систему. Сам звук способствует удлинению выдоха, что в свою очередь помогает снять напряжение и раздражительность.

*Упражнения для губ и языка:*

1. «Покусывания». Начинаем гимнастику с двойных покусываний поочередно верхней и нижней губ с убыстрением ритма.
2. «Жвачка». Делаем активные и крупные жевательные движения челюстями, при смыкании челюстей происходит «почесывание» губ с внутренней стороны.
3. «Почесывания». Нижние зубы почесывают верхнюю губу. Верхние зубы почесывают нижнюю губу. Начинаем медленно, затем увеличиваем ритм движений.
4. «Хоботок - улыбка». Губы вытягиваем вперед, как для поцелуя. Фиксируем их в таком положении на три секунды. Затем растягиваем их в улыбку, не обнажая зубов, и снова фиксируем. Снова вытягиваем. Растягиваем в улыбку, обнажая зубы. По мере выполнения упражнения увеличиваем ритм.
5. «Шторки». На счет «раз» - верхняя губа поднимается так, что обнажаются зубы. На счет «два» - губы принимают спокойное положение. На счет «три» - опускается нижняя губа, обнажая зубы. На счет «четыре» - губы возвращаются на место. Сначала мы делаем это упражнение беззвучно. Потом подключаем звучание: «верхняя шторка» - В; нормальное положение губ - М; «нижняя шторка» - З; возвращение губ в исходную позицию - М. После каждого упражнения или при сильной усталости губ делаем сброс. Для этого сильной струей воздуха заставляем вибрировать губы со звуком ТПР-Р-Р-У.
6. «Двойные уколы в щеки». При сомкнутых губах и разомкнутых челюстях делаем резкие и сильные двойные уколы попеременно то в левую, то в правую щеки.

7. «Горка». Кончик языка упереть в нижние зубы. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. «Спинку» языка «выкатывать» вперед горкой и убирать вглубь рта. Это упражнение направлено на развитие и укрепление корня языка и его срединных мышц.

В арсенале педагога по сценической речи есть много здоровьесберегающих приёмов:

- *посадка детей*: минуты расслабления, внимания, принятия певческой позы; здесь налицо работа разных групп мышц - рук, ног, спины;

- *процесс читки*: то активно и громко, то спокойно и тихо, передача голосом настроения текста;
- *слушание музыки*, что само по себе благотворно влияет на здоровье (плюс позиция расслабления);
- *игра* - элементы театрализации, танцевальные движения.

От компетентности педагога, его профессионализма зависит сохранение и укрепление здоровья ребёнка. Педагогу дополнительного образования следует помнить:

1. Ребёнок должен постоянно ощущать себя счастливым, помогите ему в этом.
2. Каждое занятие должно оставлять в душе ребёнка только положительные эмоции.
3. Дети должны испытывать ощущение комфорта, защищённости и, безусловно, интерес к вашему занятию.

Сохранить высокую работоспособность помогают правильная регламентация продолжительности и рациональное чередование различных видов деятельности. Чем однообразнее, монотоннее труд, тем быстрее развивается утомление.

Лучший метод - наглядное обучение. Кроме того, продолжительность устойчивой работоспособности увеличивается при использовании технических средств обучения (ТСО).

Сами моменты переключения с одного вида деятельности на другой, являлись как бы микропеременами, отодвигают развитие утомления, что необходимо учитывать педагогу дополнительного образования при построении своих занятий.

*Упражнения для снятия утомления*, которые следует выполнять при первых признаках усталости; они быстро помогают восстановить силы:

1. Сложить ладоши перед грудью пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и грудь. Втянуть живот и подняться вверх, как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 10-15 сек. - и стало жарко. Повторить 3 раза.
2. Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперёд. Потянуть голову к локтям, не сопротивляясь растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно - так, чтобы было приятно, 10-15 секунд.
3. Растереть ладонями уши - вначале только мочки, а затем всё ухо целиком: вверх - вниз, вперёд - назад. При этом «поцокать» языком как лошадка (15-20 сек.).
4. «Ворона». Произносить «ка-аа-аа-аар», при этом стараясь поднять как можно выше мягкое нёбо и маленький язычок (6 раз). Затем попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом.
5. «Колечко». С усилием направляя кончик языка назад по верхнему небу, постараться дотронуться языком до маленького язычка. Попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом. Легче, быстрее, ещё быстрее! (10-15 сек.).

Таким образом, правильно организованные с позиции здоровьесбережения и интересно проводимые занятия играют большую роль в духовном развитии учащихся, в формировании их мировоззрения. Пробудить заложенное в ребёнке творческое начало, научить трудиться, помочь понять и найти себя, сделать первые шаги в творчестве для радостной и наполненной смыслом жизни – к этому стремимся мы, организуя свои уроки. Потому что главная цель каждого педагога – это психологическое и нравственное здоровье детей.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении /В.Г. Алямовская //Дошкольное образование. - 2004.
2. Здоровый ребенок в здоровом социуме. - Научно практический сборник инновационного опыта. - Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 1999.-320 с.
3. Речевая гимнастика. Игры и задания для развития речи у дошкольников: О.А.Новиковская – Санкт-Петербург, АСТ, Сова, ВКТ, 2010г.-64.
4. Комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания: Бурлакина О.В. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.-80с.
5. Веселая дыхательная гимнастика: Нищева Н.В. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. – 32с.,цв.ил.
6. Червякова Н.А. Карточки артикуляционной и дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа: Воронина Л.П. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013. -80с.
7. Артикуляционная и пальчиковая гимнастика на занятиях в детском саду: - Овчинникова Т.С. – СПб.: КАРО. 2006. – 64с.: ил.
8. Храпова, О. П. Здоровьесберегающие технологии на уроках русского языка, литературы и изобразительного искусства / О. П. Храпова, С. И. Лепёхина. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2011. — № 7 (30). — Т. 2. — С. 126-128