

3. Семейная арт терапия // Институт повышения квалификации и переподготовки международной академии психологических наук URL: <http://psy-metod.ru/articles/semeynaya-art-terapiya> (дата обращения: 27.02.2021).

4. Групповая арт-терапия с маленькими детьми и их родителями // Журнал Практической Психологии и Психоанализа URL: <https://psyjournal.ru/articles/grupповaya-art-terapiya-s-malenkimi-detmi-i-ih-roditelyami> (дата обращения: 27.02.2021).

5. Семейная арт терапия // Психологический центр обучения "Оранжевое солнце" URL: or-sun.ru (дата обращения: 27.02.2021).

6. Как составить генограмму // wikiHow URL: <https://ru.wikihow.com/составить-генограмму#:~:text=Генограмма%20-%20это%20семейная%20карта%20или,в%20семье%20в%20разных%20поколениях> (дата обращения: 27.02.2021).

Трофимова Т. В., студент 318 группы
Научный руководитель – Маевская В. П.,
доцент, доцент кафедры

ЭЛЕМЕНТЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ С ДЕТСКИМ ХОРОМ (ПО А. Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ)

Хоровое пение обладает невероятной особенностью объединять мысли, чувства, волю людей. Занятия в хоровом коллективе пробуждают у его участников дух дружбы, развивают способность подчинять свои личные интересы общему делу, учит ребят быть частью коллектива.

«Занятия музыкой – необходимость для создания полноценной личности, поскольку музыка есть форма нелекарственной реабилитации человека»[1]. Работа с детьми в хоре ставит перед собой цель приобщить детей к музыке, к прекрасному, и развить вокально-хоровые навыки.

Поэтому работа с детским хором требует от руководителя большой организованности, чёткого представления о педагогическом процессе как о системе воспитания и обучения. Наилучший результат показывает тот коллектив, который растёт и развивается в ходе регулярных занятий, и где руководитель учитывает особенности развития детского голоса.

Оздоровление детей, создание эмоционального комфорта на репетиции – это также важные задачи, которые стали актуальными особенно на современном этапе. Поэтому понятие «здоровьесберегающие технологии» в учебно-воспитательном процессе очень востребовано. С помощью таких технологий формируется бережное отношение к своему физическому и психическому здоровью. В настоящее время смело можно сказать, что именно руководитель немало может сделать для оздоровления учеников.

Хоровые занятия имеют свою специфику, поскольку пение основано на работе голосовых связок и контролируемого дыхания. С медицинской точки зрения пение – это своеобразная дыхательная гимнастика, которая благотворно влияет на развитие грудной клетки, способствует регуляции работы сердечнососудистой системы, улучшает газообмен в лёгких. Поэтому репетиции необходимо проводить в хорошо проветриваемых, достаточно больших помещениях.

От дыхания во многом зависит здоровье ребёнка, его физическая и умственная деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры повышает сопротивляемость организма простудным и другим заболеваниям. Чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, развивать и укреплять их. Работать над дыханием можно, как во время пения, так и вне пения.

Элементы дыхательной гимнастики должны использоваться регулярно с целью настройки голосового аппарата, приведения организма в состояние активности.

Положительный результат для укрепления здоровья, как взрослых, так и детей даёт «парадоксальная» гимнастика Александры Николаевны Стрельниковой. Будучи молодой певицей, она потеряла голос и вместе со своей матерью стала искать способ его восстановления. Так постепенно и была изобретена гимнастика Стрельниковой, которая в последствии была зарегистрирована в Государственном реестре СССР под №411865 как «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса».

Внедрение в деятельность учеников здоровьесберегающих технологий позволяет использовать «стрельниковскую» гимнастику как мощный фактор оздоровления детей и снижения заболеваний. Гимнастика также позволяет направить энергию детей «в мирное русло».

Гимнастика А.Н. Стрельниковой – единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом сочетается с движениями, сжимающими грудную клетку. Это вызывает общую физиологическую реакцию всего организма, которая в свою очередь обеспечивает необыкновенно широкий спектр позитивного воздействия. Дыхательная гимнастика Стрельниковой включает множество упражнений, базовыми из них являются «Ладочки», «Погончики», «Насос», «Обними плечи», «Кошки». После нескольких коротких и резких вдохов носом, идущих на предельную глубину лёгких (во время вдоха в лёгкие попадает в 3-4 раза больше воздуха), происходит усиленный обмен воздуха в альвеолах, при этом его состав приближается к наружному, одновременно происходит активный газообмен крови.

Доктор педагогических наук, профессор Галина Павловна Стулова высказала своё мнение по поводу использования «парадоксальной» гимнастики на занятиях хора: «Упражнения А.Н. Стрельниковой, основанные на сочетании дыхания с различными движениями рук, ног, головы и туловища, успешно тренируют мускулатуру дыхательного аппарата, активизируют кровообращение, способствуют возникновению положительных эмоций у учащихся на занятиях, повышают жизненный

тонус всего организма, быстро восстанавливают работоспособность детей при появлении малейших признаков их утомления на занятиях» [4].

Педагог-хормейстер должен внимательно контролировать выполнение упражнений детьми. Проводя «стрельниковскую» дыхательную гимнастику с группой детей надо учитывать самочувствие и состояние каждого ученика: при необходимости чаще делать паузы, сменить темп выполнения на чуть более медленный и т.д. Вовремя выполнения упражнений тело должно быть максимально расслабленным. Рекомендуется обучить родителей и предложить им заниматься с детьми дома «стрельниковской» гимнастикой систематически два раза в день.

При речевых нарушениях, особенно связанных с нарушениями голоса, дыхательная гимнастика улучшает речевое дыхание и звучность речи, помогает устранять гнусавость и нарушения темпа и ритма речи. Также дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой помогает при таких заболеваниях как насморк, аденоиды и др. Страдающим астмой рекомендуют делать гимнастику ежедневно утром и вечером, хорошо освоив весь комплекс, а также выполнять упражнения прямо во время приступа удушья. Метод Стрельниковой помогает избавиться от такого неприятного дефекта речи, как заикание, хотя его лечение длительное и требует очень большого труда.

Сегодня гимнастика Александры Николаевны Стрельниковой имеет большую популярность. Делать её можно везде: дома и на улице, стоя и сидя, даже лёжа, всю сразу или же по частям. Для этого вам нужна лишь небольшая, хорошо проветриваемая комната. И всё. Эта гимнастика универсальна: она может быть лечебной и профилактической, оздоровительной и развивающей, восстанавливающей силы и поднимающей настроение. Тысячи людей избавились от тяжёлых недугов благодаря ей. Среди них и многие известные артисты, например всем известная нам певица Алла Пугачёва восстанавливала свой голос при помощи упражнений из комплекса дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, об этом

рассказал продюсер певицы журналисту газеты «Комсомольская правда» [3].

В связи с эпидемиологической ситуацией в мире, людям, переболевшим COVID-19, требуется реабилитация дыхательных органов. Доктор медицинских наук, врач-иммунолог, специалист по особо опасным инфекциям Владислав Жемчугов порекомендовал переболевшим коронавирусом COVID-19 заниматься дыхательной гимнастикой Стрельниковой [2]. По мнению специалиста, гимнастика помогает организму самостоятельно без помощи лекарств, справиться с различными побочными эффектами коронавирусной инфекции, таким, как например, дыхательная недостаточность. В целом, гимнастика оказывает на организм переболевшего человека комплексное лечебное воздействие: положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани; восстанавливает нарушенное носовое дыхание; способствует расправлению сморщенных участков лёгочной ткани, восстановлению нормального крово-и лимфоснабжения, устранению местных застойных явлений; налаживает нарушенные функции сердечнососудистой системы, повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние у больных.

Таким образом, можно сделать вывод, что дыхательная гимнастика даёт большой положительный результат в укреплении здоровья детей, при её регулярном использовании на хоровых занятиях. Считаю нужным подчеркнуть, что обучившись методике выполнения гимнастики Стрельниковой, не только дети на хоровых занятиях, но и взрослые в обычной жизни смогут заниматься ею и поддерживать своё здоровье всю жизнь.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Венгрус, Л.А. Пение и «фундамент музыкальности»: Монография./ Л.А.Венгрус. – Вел.Новгород: НовГУ им. Ярослава Мудрого. – 2000. – С. 5.

2. Первунник, В. Дышите глубже / В. Первунник // АИФ. – 2021. – 2 февр. – С. 39.
3. Ремизова, М. Алла лечит голос с помощью дыхательной гимнастики / М. Ремизова // Ком. правда. – 2016 г. – 26 окт. – С. 5.
4. Стулова, Г.П. Хоровое пение. Методика работы с детским хором: учебное пособие / Г.П. Стулова. – СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «Планета Музыки», 2014. – С.56: нот. – (Учебники для ВУЗОВ. Спец. лит-ра).
5. Щетинин, М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей / М.Н. Щетинин. – 2-е изд., испр. – Москва: Айрис-пресс, 2008. – 112 с. – (Дошкольное воспитание и развитие).

Трус Н. В., студент 402 группы
Научный руководитель – Шелупенко Н. Е.,
кандидат культурологии, доцент кафедры

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА МУЗЕЕВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Музеи традиционно являются важными участниками процесса культурной политики и дипломатии национальных государств. Именно музеи во многих исторических контекстах выступали теми мостами культурных связей, которые способствовали международному диалогу.

Международная деятельность музеев – одна из форм профессионального, научного и художественного сотрудничества в современном мире. Сотрудничество музеев разных стран мира – дорога для взаимопонимания, дружбы между народами [1].

В рамках международного гуманитарного сотрудничества особую актуальность приобретает совместная деятельность музеев в части осуществления экспозиционно-выставочной, научной, реставрационной, издательской и иной работы. За счет этого осуществляется популяризация и