

«Утверждено»

Директор Санкт-Петербургского
государственного бюджетного
учреждения социального
обслуживания населения
«Комплексный центр социального
обслуживания населения

Центрального района Санкт-
Петербурга»



Т.П. Муравьева
Т.П.Муравьева

20.10
20 *10* года

ПРОГРАММА

Вокалотерапия «Лечебные звуки»

Координатор программы:

Сырыгина Софья Марсельевна,
Культурный организатор
социально-досугового отделения
граждан пожилого возраста № 2

Заведующий
социально-досуговым отделением
граждан пожилого возраста №2
Борисова Валерия Леонидовна

Санкт – Петербург
2020

Содержание

1. Общие положения о программе	3
1.1 Целевая группа	3
1.2 Цели и задачи:.....	3
1.3 Формы работы	3
1.4 Структура программы.....	4
2. Этапы реализации программы	4
2.1 Общие положения о технологии проведения занятий	4
2.2. Ресурсное обеспечение	4
2.3 Тематический план занятий	5
2.4 Структурный план занятия.....	6
3. Ожидаемые результаты программы	8
Список литературы	9

1. Общие положения о программе

Название программы: Вокалотерапия «Лечебные звуки»

Направление деятельности: профилактическая деятельность музыкотерапии, использующая принципы пения и специальную систему вокальных и дыхательных упражнений, основанных на стимуляции деятельности жизненно важных органов и повышении защитных сил организма. За счет улучшения кровоснабжения организма при дыхательных упражнениях укрепляется иммунитет и дыхательная система. Данная программа способствует улучшению психологического и физического состояния граждан пожилого возраста.

1.1 Целевая группа: граждане пожилого возраста

1.2 Цели и задачи:

Цель: улучшение психологического и физического состояния граждан пожилого возраста средствами сочетания вокальных и дыхательных упражнений.

Задачи:

- Развитие вокальных навыков;
- Улучшение физического состояния за счет постановки правильного диафрагмального дыхания;
- Удовлетворение эмоциональных потребностей;
- Формирование позитивного отношения к жизни и создание новых коммуникативных связей;
- Творческая реализация, снятие комплексов и повышения самооценки.

1.3 Формы работы

Занятия проводятся в группе численностью 10-12 человек. Занятие включает в себя: разминку, дыхательные и вокальные упражнения, совместное исполнение песен.

1.4 Структура программы

Программа рассчитана на два календарных месяца. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 2 академических часа (90 минут). Общее количество занятий 16. Участники выполняют упражнения по мере своих возможностей.

Общая емкость программы – 32 академических часа.

2. Этапы реализации программы

2.1 Общие положения о технологии проведения занятий

Программа Вокалотерапии «Лечебные звуки» реализуется на базе социально-досугового отделения граждан пожилого возраста № 2.

2.2. Ресурсное обеспечение:

Информационно-методический ресурс:

- Методические материалы

Кадровый ресурс:

- Культурорганизатор

Материально-техническая база:

- Аудитория;
- LCD-телевизор;
- Материалы для упражнений (музыкальные инструменты, воздушные шары, бумага и т.п.)

2.3 Тематический план занятий

№ п/п	Наименование занятия	Кол- во часов
1.	Разминка «Самомассаж» Дыхательные упражнения «Особенности диафрагмального дыхания» Вокальные упражнения «Мелодизация и тонирование» Тема для исполнения: «Любимые песни из советских фильмов»	4
2.	Разминка «Техника простукивания» Дыхательные упражнения «Дыхание как основа основ речевого звучания» Вокальные упражнения «Пропевание гласных звуков» Тема для исполнения: «Лейся песня на просторе» (творчество Леонида Утёсова)	4
3.	Разминка «Техника поглаживания» Дыхательные упражнения «Дыхательная гимнастика Бутейко» Вокальные упражнения «Пропевание согласных звуков» Тема для исполнения: «Детство – это хорошо»	4
4.	Разминка «Тибетский самомассаж» Дыхательные упражнения «Дыхательная гимнастика Стрельниковой» Вокальные упражнения «Пропевание звукосочетаний» Тема для исполнения: «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались» (Бардовские песни)	4
5.	Разминка «Техника простукивания» Дыхательные упражнения «Дыхательная гимнастика Марины Корпан» Вокальные упражнения «Сила голоса»	4

	Тема для исполнения: «Романтика Романса»	
6.	Разминка «Техника поглаживания» Дыхательные упражнения «Советы от оперной Светланы Феодуловой» Вокальные упражнения «Подвижность голоса» Тема для исполнения: «Этот мир придуман не нами» (творчество Аллы Пугачевой)	4
7.	Разминка «Самомассаж» Дыхательные упражнения «Система Мюллера» Вокальные упражнения «Диапазон» Тема для исполнения: «Звуки весны»	4
8.	Разминка «Любимая техника массажа» (По выбору участников) Дыхательные упражнения «Любимая система дыхания» (По выбору участников) Вокальные упражнения «Закрепление результатов» Тема для исполнения: «Пой моя молодость»	4
Итого		32

2.4 Структурный план занятия

Этапы п/п	Основное содержание этапа	Приемы/ формы работы	Время, мин.
1.	Самомассаж	Разминка	10
2.	Беседа «Особенности диафрагмального дыхания»	Беседа	10
3.	Выполнение упражнений на формирование диафрагмального дыхания: <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Собачка» 	Тренинг	20

	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «В цирке» • Упражнение «Прогулка» 		
4.	<p>Выполнение вокальных упражнений на мелодизации и тонировании</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «О себе» • Упражнение «Мама» • Упражнение «Этажи» 	Тренинг	20
5.	<p>Участники исполняют песни из советских фильмов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Клен зеленый» (к/ф «В бой идут одни старики») • «Разговор со счастьем» (к/ф «Иван Васильевич меняет профессию») • «Хорошие девочки» (Из кинофильма «Девчата») 	Музыкальная гостиная	20
6.	Подведение итогов занятия, обмен впечатлениями, релакс.	Беседа	10

3. Ожидаемые результаты программы:

- Улучшение психологического состояния и удовлетворение эмоциональных потребностей пожилых людей;
- Формирование вокальных навыков;
- Улучшение физического состояния за счет постановки правильного диафрагмального дыхания;
- Формирование позитивного отношения к жизни и создание новых коммуникативных связей;
- Творческая реализация, снятие комплексов и повышения самооценки.

Список литературы

1. Бернд В. О пении и прочем умении/ ВайкльБернд, перевод М.Зоркой и П. Луцкера. – Москва: Аграф, 2002. – 146 с.
2. Декер-ФойгтГ. Г. Введение в музыкотерапию / Г.-Г.Декер-Фойгт. — Санкт-Петербург: Питер, 2003. –259 с.
3. Гайнанова А. Дыхание в пении (в контексте дифференцированного подхода)/ А.Гайнановна, С. Юдичев. – Москва:РИФ , 2012. – 198 с.
4. Емельянов Е.В. Развитие голоса. Координация и тренинг, 5-изд./ Е.В. Емельянов. – Санкт-Петербург: Питер, 2007. – 112 с.
5. Колганов И. Наш организм лечат его собственные волны / И. Колганов. – Москва: Человек и наука, 2003. - № 1. - С. 22-23.
6. Морозов В. П. Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники / В.П. Морозов. – Москва: Редакционно-издательский отдел Института психологии РАН, 2002. – 213 с.
7. Самсонова Г. О. Принципы гармонии и симметрии в коррекции энергоинформационного гомеостаза с помощью звукового воздействия / Г. О. Самсонова. – Москва: Вестник новых медицинских технологий, 2006. - Т. XIII. - № 3. - С. 178-179.