

*Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Октябрьского района города Ставрополя*

**«Здоровьесберегающие технологии -
дыхательная и артикуляционная гимнастика
на уроках вокала»**

методическое пособие для педагогов, обучающихся, родителей



*Выполнила
педагог дополнительного
образования
Демченко Татьяна Юрьевна*

*Ставрополь
2020*

Элементы дыхательной гимнастики

А.Н. Стрельниковой

Предлагаемая методика была разработана педагогом-вокалистом Александрой Николаевной Стрельниковой

Упражнения этой лечебной дыхательной гимнастики не только восстанавливают дыхание и голос, но и вообще чрезвычайно благотворно воздействует на организм в целом:

- *восстанавливают нарушенное носовое дыхание,*
- *улучшают дренажную функцию бронхов,*
- *положительно влияют на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани,*
- *повышают общую сопротивляемость организма, его тонус,*
- *улучшают нервно- психическое состояние организма.*

Упражнения выполняются количество раз, кратное 8, лучше всего “стрельниковская сотня” - 96 раз, но поскольку эта гимнастика - один из видов работы на уроке, то количество движений регламентируется отведённым на этот вид деятельности временем. Мы делаем по 32 движений дыхательных упражнения из раздела «Постановка голоса», готовящих голосовой аппарат к дальнейшей работе.

Упражнение «Обними плечи» (Вдох на сжатии грудной клетки).

Исходное положение: встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно друг другу, а не крест-накрест. Руки должны двигаться параллельно, их положение в течение всего упражнения менять нельзя.

Упражнение «Насос». Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена (смотрит вниз, в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхайте пол»). Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью – в этот момент абсолютно пассивно уходит через нос или рот.

Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем, выдыхая, слегка выпрямитесь,

выпуская воздух через рот или нос. «Шину накачивайте» легко и просто в ритме строевого шага.

Упражнение «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»).
Исходное положение: встаньте прямо. Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже них) - вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, - тоже вдох. Выдох пассивно уходит между вдохами- движениями. Итак: поклон полу, руки к коленям – вдох, затем лёгкий прогиб в пояснице – встречное движение рук со слегка откинутой головой (тоже вдох).

Тик-так, вдох с пола, вдох с потолка. Сильно в пояснице не прогибайтесь и не напрягайтесь: всё делается легко и просто, без лишних усилий.

Артикуляционная гимнастика В. В. Емельянова

- Покусайте кончик языка, повторите эту операцию 4-8 раз, пока не почувствуете, что активизировалась работа слюнных желез. Полость рта увлажнилась.
- "Шинковать" язык, т.е. покусывая язык, постепенно его высовывать так, чтобы вы стали покусывать середину языка. Также повторите эту процедуру 4-8 раз.
- Пожуйте язык попеременно на одной стороне рта, на другой, на коренных зубах, сдавливая язык. Это также еще больше увлажнит рот.
- Поцелкайте языком, меняя размеры и конфигурацию рта. На щелчках выстраиваем унисон (ФА, СОЛЬ 1-й октавы). Попротыкайте языком верхнюю губу, нижнюю губу, щеки. Упражнение называется "иголочка". Повторите несколько раз.
- Проведите языком между деснами и губами. Упражнение называется "щеточка", как бы чистим языком зубы.
- Занимаемся губами. Покусываем нижнюю губу от одного края до другого, потом верхнюю.
- Выворачиваем нижнюю губу, придавая лицу обиженное выражение, поднимаем верхнюю губу, оскаливая верхние зубы. Чередуем эти положения: обиженное лицо - обрадованное лицо.
- Вытягиваем губы трубочкой вперед, рисуем губами круг, квадрат.
- После этого поставьте пальцы на нижнечелюстные суставы

или челюстно-височные суставы, помассируйте также энергично, чтобы почувствовать под пальцами костные ткани и после этого переходите к движению челюсти "вперед-вниз", т.е. круговое движение. Сначала к горизонтальной плоскости - вперед, дальше - вертикальной - вниз.

- Наконец, откройте рот одновременно круговым движением челюсти "вперед-вниз" с открыванием верхних зубов, т.е. с активной верхней губой, и с оттопыриванием нижней губы так, чтобы были обнажены 4 верхних и 4 нижних зуба. Повторите несколько раз. Рот должен быть открыт полностью, т.е. челюсть отведена "вперед-вниз" на максимум и при этом углы рта, так называемая губная комиссура, должна быть ненапряженной. Рот должен иметь вид прямоугольника, поставленного на более короткую сторону. Прямоугольника, а не овала или круга. Эту артикуляционную позицию назовем условно "Злая кошка" ("ЗК").