Государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специальная (коррекционная) общеобразовательная школа интернат (VI вида) №9 Калининского района Санкт-Петербурга

РАЗМИНКА ДЛЯ ГОЛОСА В ФОРМАТЕ 4D

Присич Светлана Валерьевна

Учитель музыки

2012 год

ЦЕЛЬ:

сохранение и укрепление здоровья ребенка

ЗАДАЧИ:

* развивать певческие навыки (дыхание, дикция);
* закрепить с учащимися понятия певческой установки;
* развивать музыкальный слух и ритм;
* развивать творческие способности ребенка.

Музыка всегда была и остаётся самым популярным средством психотерапевтического воздействия – укрепляет психику человека. Использование здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в здоровье школьников.

На одном из этапов урока я применяю здоровьесберегающую технологию «Разминка для голоса в формате 4D».

Комплекс упражнений для развития певческих навыков предназначен для учащихся 1-4 классов.

Комплекс упражнений направлен для развития 4D:

* дыхание
* дикция
* диапазон
* движение

Большое внимание на уроках музыки уделяется воспитанию и развитию детских голосов. Голос, которым поют наши учащиеся, должен литься свободно, без напряжения и крика, быть естественным и выразительным. Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Значит, если голос «ослаб, потускнел и неприятен окружающим», необходимо укреплять, тренировать голосовые мышцы.

**ДЫХАНИЕ**

Предлагаемая методика была разработана педагогом-вокалистом Александрой Николаевной Стрельниковой. Все упражнения выполняются 3 блока по 8 раз, между блоками отдых 5 сек.

1. Упражнение «ЛАДОШКИ».

Исходное положение: встать прямо (или сидя, спина прямая), согнуть руки в локте и показать ладошки «зрителю». Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладошки в кулачки. Разжимайте кулачки – быстрый выдох.

1. Упражнение «Накачай колесо велосипеда, машины» («Погончики»).

Исходное положение: встать прямо (или сидя спина прямая), сжатые в кулачки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого и шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы толкая ручку воображаемого насоса. При этом во время толчка кулаки разжимаются.

1. Упражнение «КОШКА».

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Делаем лёгкие, пружинистые, танцевальные движения, одновременно поворачивая туловище, то вправо, то влево. С одновременным коротким и шумным вдохом делаем руками лёгкое «сбрасывающее» движение. Голова поворачивается вместе с туловищем то вправо, то влево. В коленном суставе лёгкое приседание «пружинка».

Игровая пауза

Для выработки длинного выдоха я использую игру «Катись, катись яблочко наливное по серебряному блюдечку». Задача: заставьте своим дыханием катиться маленький шарик по блюду, чтобы его движение было по кругу. Для игры используются разные по размеру и весу шарики.

**ДИКЦИЯ**

Логопедическая гимнастика «Мой весёлый язычок».

Учитель проговаривает текст, а ученики выполняют движения.

«Мой весёлый язычок

Щёлк, щёлк, щёлк, щёлк. (щёлкают язычком)

Зубки чистим мы умело

Вправо, влево, вправо, влево. (язычок поворачивается вправо-влево)

Мы нисколько не устали

Вверх и вниз им двигать стали. (язычок поднимаем-опускаем)

Словно челки пожужжали, (жжжж)

Как машина порычали, (ррррр)

Ехали, ехали да застряли. (тр-тр движение руками – крутится колесо, но буксует).

Поехали! (ррррр, крутим колесо).

На лошадке вскачь пустились, (движение руками: руки попеременно хлопают по коленям, изображая копыта и щёлкают язычком, постепенно ускоряя; повторение за учителем предлагаемый ритмический рисунок).

Вовремя остановились». ( замедляется движение рук и щёлкание язычком).

**ДИАПАЗОН**

* «Заводим машину» - брррр, трррр произносить согласные голосом в низком регистре.
* «Звенит будильник» - трррр произносить согласные голосом в высоком регистре.
* «Полёт космического корабля» - произносить гласный « У» начиная с низкого регистра, переходя в средний и «улетая» в верхний регистр. Также возвращаемся верхний – средний – низкий регистры.

**ДВИЖЕНИЕ**

Музыкально-ритмические движения или двигательные песенки.

Музыкальный материал р.н.п. «Жили у бабуси».

**1 куплет**

«Жили у бабуси два весёлых гуся» - встать прямо (или сидя), спина прямая, плечи расправлены, руки на пояс.

«Один серый, другой белый, - выставляем руки вперёд по очереди

Два весёлых гуся» - одновременно ставим руки на пояс.

**2 куплет**

«Мыли гуси лапки в луже у канавки» - движение будто моем руки

«Один серый, другой белый» - выставляем руки вперёд по очереди

«Спрятались в канавку» - движение двумя руками, закрывая голову будто прячемся.

**3 куплет**

«Ой»,- кричит Бабуся, «Ой, пропали гуси!» - положили руки на голову, наклоны головы вправо- влево

«Один серый, другой белый,- выставляем руки вперёд по очереди

«Гуси, мои гуси» - ставим руки на пояс.

**4 куплет**

«Выходили гуси» - руки на поясе, поднимаем плечи

«Кланялись бабусе» - поклон головой

«Один серый, другой белый» - выставляем руки вперёд по очереди

«Гуси, мои гуси» - ставим руки на пояс.

**Проигрыш-заключение** – руки на поясе, по очереди выставляем ноги вперёд, дальше хлопки руками под музыку.

В процессе пения – сольного или хорового – укрепляется певческий аппарат, развивается дыхание, положение тела во время пения (певческая установка) способствует воспитанию хорошей осанки. Все это положительно влияет на общее состояние здоровья учащихся.

Забота о целенаправленном развитии детских голосов – необходимая составная часть работы с хором. В голосообразовании участвует ряд органов: орган слуха с его тонким устройством, сложная система голосового аппарата, органы дыхания. Они составляют одно целое, один комплекс, их деятельность строго согласована и подчинена центральной нервной системе.

Пение как средство лечения назначается детям с заболеваниями дыхательных путей. Вдох носом при открытом рте можно определить термином «активная пауза». Главное качество певческого вдоха – бесшумность – при неподвижности плеч и грудной клетки автоматически влечет за собой всю основную установку дыхательной мускулатуры. Работая над удлинением выдоха с целью качественного исполнения медленных песен, мы не только создаем условия для увеличения объема легких и их качественной вентиляции, но и усиливаем релаксационный момент, напрямую связанный с выдохом как антонимом вдоха. После занятий вокалотерапией дыхание становится более экономным, а от этого напрямую зависит работоспособность человека. Дыхательные и голосовые упражнения обеспечивают и более качественное функционирование сердечно-сосудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, за счет которых происходит массаж внутренних органов.

Дыхательная гимнастика по методу А.Н.Стрельниковой восстанавливает дыхание, голос певцам и благотворно влияет на организм в целом.

1. Восстанавливает нарушенное носовое дыхание.
2. Улучшает дренажную функцию бронхов.
3. Положительно влияет на обменные процессы, играющие роль в кровеснабжении, в том числе и лёгочной ткани.
4. Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус.
5. Улучшает нервно-психическое состояние.

Дети достаточно серьёзно относятся к выполнению этой гимнастики, прочищаются носы, дети начинают откашливаться. Если движения выполнять правильно, то возможно лёгкое головокружение, которое быстро проходит, иногда побаливают мышцы пресса, как после занятий физкультурой, дети всегда знают, где находится диафрагма.

Логопедическая гимнастика стимулирует артикуляционный аппарат, способствует развитию дикции, преодолевает речевые дефекты.

Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребенка. Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают младшему школьнику быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, а это также дает определенный психотерапевтический эффект.