**План**

**Занятия в объединении «Эстрадное пение»**

**Год обучения:** Первый год обучения.

**№ занятия** 1

**Тема занятия**: Беседа о строении голосового аппарата и гигиене голоса.

Дыхательная гимнастика.

**Цели занятия**:

1. Рассказать о строении голосового аппарата, показать строение голосового аппарата (использовать приложением к программе №3).

2. Рассказать о нижнереберном диафрагмальном дыхании.

3. Подготовить дыхательную систему, мышечную систему и голос к вокальной работе. Включить и активизировать дыхательную систему, дыхательные мышцы, координацию. Добиться правильного выполнения упражнений дыхательной гимнастики.

**Фамилия нахимовца:** Дарья Двужильная.

**Время**: 40 минут.

**Материальное обеспечение**: синтезатор, микрофон, электроаппаратура, компьютер.

**Учебные пособия**: дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

**(**Приложение к программе №1)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел занятия** | **Содержание занятия** | **Время**  **(мин)** |
| * Подготовительная часть. | Рассказ о строении голосового аппарата, показ строения голосового аппарата(см. приложение к программе №3) :   1. Гортань. 2. Диафрагма. 3. Легкие.   Рассказ о гигиене голоса.   1. Болезни. 2. Уход. 3. Общее состояние голосового аппарата. | 10 |
| * Дыхательная гимнастика. | Комплекс дыхательных упражнений А.Н. Стрельниковой (См. приложение 1):  1. «Насос»  2. «Обними плечи»  3. «Большой маятник»  Дыхательная ритмика.  Упражнения:  1. Ноги на ширине плеч. Приседаем на 3 счета. Добавляем выдох на 3счета через рот и вдох на 3 счета через рот без паузы. (Повторять 8 раз по 3 подхода)  2. Стоим ровно делаем плавный вдох при этом руки в сторону вместе со вдохом до положения параллельно полу и в конце вдоха приседаем. Во время приседания выдыхаем через короткий звук «Прр». При этом активизируя опору. (Звук «Прр» делаем 3 раза по 5-3-1 ступеням мажорного трезвучия, использовать 5 тональностей)  3. Стоим ровно делаем плавный вдох при этом руки в сторону вместе со вдохом до положения параллельно полу и в конце вдоха приседаем. Во время приседания выдыхаем через короткий и один длинный звук «Прр». При этом активизируя опору. Добавляем пружину в ногах на третий длинный звук «Прр». (Звук «Прр» делаем 3 раза по 5-3-1 ступеням мажорного трезвучия, использовать 5 тональностей) | 25 |
| * Заключительная часть. | Подведение итогов занятия.  Задание на самостоятельную подготовку. | 5 |

**Вывод**: Нахимовец Дарья Двужильная получила информацию о строении голосового аппарата и гигиене голоса. Ей удалось включить и активизировать дыхательную систему, дыхательные мышцы, координацию. Добиться правильного выполнения упражнений дыхательной гимнастики.

«10» Сентября 2012 года Педагог ОД ДО, руководитель

объединения «Эстрадное пение» М.Бодрякова