**ВОКАЛОТЕРАПИЯ**

***Упражнения для тренировки дикции, дыхания и голоса***

**Цель**: Подготовить артикуляционно-речевой аппарат к действию,

 снять внутреннее напряжение, победить неуверенность.

**ВОКАЛОТЕРАПИЯ**

***Схема индивидуального занятия (По методике* *Т.В. Антонова).***

*Цель занятия*: коррекция психоэмоционального состояния средствами пения, создание положительного эмоционального фона, активизация работы внутренних органов за счет активных движений грудной клетки, диафрагмы, дыхания.

1. Пропедевтический этап.

Организация, установление эмоционального контакта с ребенком.

Релаксационная часть. Ребенку предлагается принять удобное положение, сидя в удобном кресле, расслабиться и послушать в музыкальной записи композицию современных спокойных мелодий в исполнении на духовых инструментах (саксофоне, флейте и др.). Обращается внимание ребенка на то, что звучание этих инструментов достигается за счет хорошего дыхания.

2. Основной этап.

Разогрев вокального аппарата.

Дыхательные упражнения. Упражнения с закрытым ртом на ом-м-м-м-м, затем на ми-а-а, по полутонам в восходящем и нисходящем движении в пределах квинты. Создание вибрационного эффекта. Чтобы ее ощущать ребенок кладет руку на часть грудной клетки. Дыхание берется после каждого такта.

Небольшие попевки в пределах квинты на гласный «О», «А».

Работа над вокальным формированием звука.

Пение на одной ноте различных слогов «ми», «ма», «мо», «му» для сглаживания разницы в произношении гласных.

Упражнение на активизацию диафрагмы. Пение стаккато.

Оптимизация настроения:

исполнение вокального произведения, знакомой песни, создающей положительный эмоциональный настрой.

3. Заключительный этап: релаксация, слушание радостной, ритмичной мелодии, усиливающей приподнятое настроение.

**Вокалотерапия**.

***Упражнения.***

**«Мелодизация собственных имен или нейтральных фраз»**

Ребёнка просят пропеть своё имя или какую-либо фразу, например, спеть, что он сейчас делает. «Меня зовут Маша или «Я сейчас играю…….»

*Усложнение.* Просят спеть своё имя или фразу с определенной интонацией - гнева и решительности, печали и уныния, веселья и радости, спокойствия ит.д.

Дети поют на любой ноте и высоте

 «**Мелодизация призывов»**

Ребёнка просят спеть эмоционально окрашенные призывы с разной интонацией. Например: «Вперёд друзья!», «Ах как мне грустно..», «Какая удача, какая радость..» ит.д.

Дети поют на удобной для них ноте.

 «**Тонирование**»

Используется для уравновешивания волн мозга, улучшение ритма дыхания. Снижения ЧСС и повышения чувства благополучия. Тонируют на удобной для них ноте.

*Звук «м-м-м»* снимает стресс и дает полностью расслабиться.

*Звук «а-а-а»* немедленно вызывает расслабление

*Звук «и-и-и»* - самый стимулирующий звук, звуковой кофеин. 3-5 минут произнесения этого звука стимулирует мозг, повышает активность организма.

*Звук «о-о-о»* - средство мгновенной настройки организма.

**Звукотерапия.**

*Если рассматривать лечебные звуки и звукосочетания с позиций музыкотерапии (т.е. не столько в плане их произнесения, сколько в плане их “пропевания”), то с учетом открытий современной науки рекомендации в этой специфической области вокалотерапии будут следующими:*
**ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ (кроме "звуков" <Е> и <Ё>):**
<**А**> – снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;
<**И**> – лечит глаза, уши, тонкий кишечник, стимулирует сердечную деятельность, “прочищает” нос;
<**О**> – оживляет деятельность поджелудочной железы, способствует устранению проблем с сердцем;
<**У**> – улучшает дыхание, стимулирует и гармонизирует работу почек, мочевого пузыря, предстательной железы (у мужчин), матки и яичников (у женщин);
<**Ы**> – лечит уши, улучшает дыхание;
<**Э**> – улучшает работу головного мозга.

**ЗВУКОСОЧЕТАНИЯ:**
<**ОМ**> – снижает кровяное давление;
<**АЙ**>, <**ПА**> – снижают боли в сердце;
<**АП**>, <**АМ**>, <**АТ**>, <**ИТ**>, <**УТ**> – исправляют дефекты речи;
<**УХ**>, <**ОХ**>, <**АХ**> – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

***СОГЛАСНЫХ ЗВУКОВ*** (возможно, кому-то для большей пользы удастся даже их пропеть):
<**В**>, <**Н**>, <**М**> – улучшают работу головного мозга;
<**К**>, <**Щ**> – лечат уши;
<**Х**> – освобождает организм от отработанных веществ и негативной энергии, улучшает дыхание;
<**Ч**> – улучшает дыхание;
<**С**> – лечит кишечник, сердце, легкие;
<**М**> – лечит сердечные заболевания;
<**Ш**> – лечит печень.

Для усиления и концентрации лечебного воздействия произносимых или “пропеваемых” звуков (звукосочетаний) специалисты рекомендуют положить свою руку на ту область организма, где находится подвергающийся звукотерапии орган (или система), и представлять этот орган здоровым и активно работающим.

**ИГРЫ НА РАСШИРЕНИЕ ДИАПАЗОНА ГОЛОСА**

ЧУДО-ЛЕСЕНКА
Ход игры. Каждую последующую фразу дети произносят, повышая тон голоса.
Чу-до-ле-сен-кой-ша-га-ю, Вы-со-ту-я-на-би-ра-ю: Шаг-на-го-ры, Шаг-на-ту-чи... А-подъ-ем-все-вы-ше, кру-че... Не-ро-бе-ю, петь хо-чу, Пря-мо к солн-цу-я-ле-чу!
САМОЛЕТ
Ход игры. В правой руке дети держат воображаемый игрушечный самолет. Он то набирает высоту, то плавно опускается, то снова резко взмывает к небу, то делает «мертвую петлю», наконец приземляется на аэродроме. Движения руки сопровождаются тянущимся звуком АААА... или 3333... Голос следует за движением самолета то вверх, то вниз.

**Упражнения на правильное произнесение**

**согласных звуков.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПА | ПЭ | ПО | ПУ | ПЫ | ПИ | ПЕ | ПЯ | ПЁ | ПЮ |
| БА |  БЭ | БО | БУ | БЫ | БИ | БЕ | БЯ | БЁ | БЮ |
| ГА |  ГЭ | ГО | ГУ | ГЫ | ГИ | ГЕ | ГЯ | ГЁ | ГЮ |
| КА | КЭ | КО | КУ | КЫ | КИ | КЕ | КЯ | КЁ | КЮ |
| ДА | ДЭ | ДО | ДУ | ДЫ | ДИ | ДЕ | ДЯ | ДЁ | ДЮ |
| ТА | ТЭ | ТО | ТУ | ТЫ | ТИ | ТЕ | ТЯ | ТЁ | ТЮ |
| ВА | ВЭ | ВО | ВУ | ВЫ | ВИ | ВЕ | ВЯ | ВЁ | ВЮ |
| ФА | ФЭ | ФО | ФУ | ФЫ | ФИ | ФЕ | ФЯ | ФЁ | ФЮ |
| ЗА | ЗЭ | ЗО | ЗУ | ЗЫ | ЗИ | ЗЕ | ЗЯ | ЗЁ | ЗЮ |
| СА | СЭ | СО | СУ | СЫ | СИ | СЕ | СЯ | СЁ | СЮ |
|  |  | ЖИ | ЖЕ | ЖА | ЖО | ЖУ |  |  |  |
|  |  | ШИ | ШЕ | ША | ШО | ШУ |  |  |  |
|  |  | ЦИ | ЦЕ | ЦА | ЦО | ЦУ |  |  |  |
|  |  | ЧИ | ЧЕ | ЧА | ЧО | ЧУ |  |  |  |
|  |  |  | ЩИ | ЩЕ | ЩА | ЩО | ЩУ |  |  |  |
| РЭ | РА | РО | РУ | РЫ | РИ | РЕ | РЯ | РЁ | РЮ |
| НЭ | НА | НО | НУ | НЫ | НИ | НЕ | НЯ | НЁ | НЮ |
| ЛЭ | ЛА | ЛО | ЛУ | ЛЫ | ЛИ | ЛЕ | ЛЯ | ЛЁ | ЛЮ |
| МЭ | МА | МО | МУ | МЫ | МИ | МЕ | МЯ | МЁ | МЮ |

Упражнения на правильное произнесение гласных

 звуков.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЭЯ | АЯ | ОЁ | УЮ | ЫИ |  |  | ЫЭ | ЫА | ЫО | ЫУ |
| ИЭ | ИА | ИО | ИУ | ИЫ | ЯИ | ЯЭ | ЯА | ЯО | ЯУ | ЯЫ |
| ЭИ | ЭА | ЭО | ЭУ | ЭЫ | ЕИ | ЕЭ | ЕА | ЕО | ЕУ | ЕЫ |
| АИ | АЭ | АО | АУ | АЫ | ЁИ | ЁЭ | ЁА | ЁО | ЁУ | ЁЫ |
| ОИ | ОЕ | ОА | ОУ | ОЫ | ЮИ | ЮЭ | ЮА | ЮО | ЮУ | ЮЫ |

Упражнения на правильное произнесение

 звуков.

Перед работой над упражнением сделать специальное упражнение, имитирующее зевок, что расширит ротоглотачную полость. Необходимо почувствовать, что гортань расширяется, образуя купол.

При работе пользуйтесь зеркалом, чтобы контролировать свою мимику. Не зажата ли шея, не

поднимаются ли в напряжении брови. Движение органов речи мягкие и плавные.

Дети повторяют за педагогом гласные звуки на распев, следя, чтобы гласные фиксировались на одной высоте, без колебания.

**Упражнения на правильное произнесение**

**согласных звуков.**

Работу над произношением согласных звуков следует начинать со слоговых сочетаний согласного и гласного звука. Слоги повторять неоднократно, добиваясь чистоты произношения.

**Скороговорки**

Скороговорки необходимо оттачивать, добиваясь постепенного ускорения темпа.

1. Добиться четкости артикуляции;
2. Убыстряя темп, постоянно возвращаясь к первоначальному темпу для проверки артикуляционной четкости.
3. Скороговорки надо вырабатывать через очень медленную, преувеличенно медленную речь.

***Скороговорки***

1. От топота копыт пыль по полю летит.
2. Маланья – болтунья молоко болтала, выбалтывала,

 да не выболтала.

1. В Луку Клим луком кинул.
2. Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа.
3. Цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла.
4. На дворе дрова, за двором дрова, дрова вширь двора.

Не вместит двор дров, надо дрова выдворить на дровяной двор.

1. Стоит поп на копне, колпак на попе; копна под попом,

 поп под колпаком.

1. Около кола колокола.
2. Рассказать вам про покупки?

 - Про какие, про покупки?

 - Про покупки, про покупки, про покупочки мои.

1. Пошел Ипат лопаты покупать.

 Купил Ипат пять лопат.

 Шел через пруд - уцепился за прут.

 Упал Ипат – пропали пять лопат.

1. Однажды галок поп пугая.

 В кустах увидел попугая,

 И говорит тот попугай:

 «Пугать ты галок, поп, пугай,

 Но галок, поп, в кустах пугая,

 Пугать не смей ты попугая».

1. На дворе вдовы

 Варвары

 Два вора дрова воровали,

 Рассердилась вдова,

 Убрала в сарай дрова.

1. Лесорубы, отточите топоры – раз, два.

 Порубите до вечерней до поры - раз, два.

 А когда придет вечерняя пора - раз, два.

 Вы пойдите, отдохните до утра - раз, два.

**Гигиенический самомассаж для снятия напряжения перед выступлениями перед публикой** (***поглаживающий***).

1. **Массаж лба.**

 Поглаживать лоб кончиками пальцев обоих рук от середины лба к ушам.(4-6 раз).

1. **Массаж верхней части лица.**

 Кончиками пальцев обеих рук поглаживать лицо от спинки носа к ушам.(4-6 раз).

 3. **Массаж средней части лица**.

 Кончиками пальцев обеих рук поглаживать от середины верхней губы к ушам.(4-6 раз).

1. **Массаж верхней и нижней губы**.

 Натягивая то верхнюю, то нижнюю губу на зубы, массировать кончиками пальцев от середины губы к углам рта. (4-6 раз).

1. **Массаж нижней челюсти.**

 Поглаживать от середины подбородка сначала тыльными сторонами кистей обоих рук до ушей, затем ладонями от ушей обратно к середине подбородка. (4-6 раз).

1. **Массаж слизистой оболочки полости рта и дёсен.**

 Губы сомкнуты. Кончиком языка, энергично нажимая на десна, облизывать справа налево и слева направо верхние и нижние дёсна с наружной стороны. (4-6 раз).

1. **Массаж твердого нёба**.

 Губы полуоткрыты. Кончиком языка энергично провести по твердому нёбу от

 передних зубов по направлению к глотке и обратно. (4-6 раз).

1. **Массаж шеи.**
	1. Поглаживать переднюю часть шеи (горло) то правой, то левой рукой сверху вниз,

 захватывая при начале массирования подбородок. (4-6 раз).

* 1. Поглаживать обеими руками затылочную часть шеи от середины до подмышечных

 впадин. (4-6 раз).

* 1. Поглаживать боковую поверхность шеи, поворачивая голову то влево то вправо. (4-6 раз).
1. **Массаж живота.**

 Поглаживать живот круговыми движениями обеих рук. Начиная с нижней части,

 затем вверх по часовой стрелке. (4-6 раз).

1. **Массаж межреберных мышц**

Поглаживать обеими руками грудную клетку движениями от поясницы вперед,

 затем вверх кругом. (4-6 раз).

1. **Массаж спины.**

 Поглаживать обеими руками (или то одной то другой) область спины:

 по пояснице вверх к лопаткам и обратно. (4-6 раз).

**Упражнения для тренировки дыхательного аппарата.**

Положите кисти рук на бедра указательными пальцами вперед, касаясь ими нижних рёбер грудной клетки. Набирать воздух с избытком не следует. Дышите по расчету времени. Расчет делать мысленно.

 **Вдох**: раз, два, три, четыре, пять.

 **Задержка дыхания:** раз, два, три.

 **Выдох:** раз, два, три, четыре, пять.

 3 5 3 5

 **10-20**

 **5**

 **5-10**

 **3**

 **5**

 **10-20**

 **3**

 **5-10**

 **Упражнение на быстрое дыхание быстрое выдыхание после длительной**

 задержки воздуха. (5-45).

 **Вдох:** раз, два.

 **Задержка дыхания:** раз, два, три, четыре, пять.

 **Выдох:** раз, два, три.

5

30

15

10

5

 2 3

1. Дробное дыхание и выдыхание – раз, два.

 3

 2 2

 2 2

 2 2

**Упражнения на развитие силы голоса.**

 **«Эхо»** Поочерёдно произносить строки то тихо то громко.

Вычленение отдельных слов с большей силой

Постепенное нарастание звучности. (Кульминация «грохочет» после него

 звучность падает).

**(громко) Люблю грозу в начале мая,**

 **(*тихо*) *Люблю* грозу *в начале мая,***

 **(громко) Когда весенний, первый гром,**

 **(*тихо*) *Когда весенний, первый гром,***

**(громко) Как бы резвяся и играя,**

***(тихо*) *Как бы резвяся и играя,***

**(громко) Грохочет в небе голубом.**

***(тихо*) *Грохочет в небе голубом.***

**Упражнение на высоту звука.**

 8.Отдохнёшь и ты

 7. Подожди немного.

 6. Не дрожат листы.

 5. Не пылит дорога.

 4. Полны свежей мглой;

 3. Тихие долины.

 2. Спят во тьме ночной.

 1.Горные вершины.

1. **Упражнения на подвижность голоса.**

 *(медленно)* Дайте мальчикам каравайчики! (*произносится нижнем регистре*)

 (*быстро)* Дайте мальчикам каравайчики! (*произносится нижнем регистре)*

 *(медленно)* Дайте девушкам, молодкам*, (Голос поднят еще на полтона)*

 (*быстро)* Дайте девушкам, молодкам*,*

 *(медленно)*  Молодцам в косоворотках,

 (*быстро)* Молодцам в косоворотках, *(Голос поднят еще на полтона)*

 *(медленно)* Дайте девять кусков

 (*быстро)* Дайте девять кусков (*Голос поднят еще на полтона)*

  *(медленно)* На старух и стариков.

 (*быстро)*  На старух и стариков. (*Голос поднят еще на полтона)*

**«Музыкальные инструменты и их целебное воздействие»**

Барабан оказывает наиболее сильное воздействие. Ритм барабанов способен изменить ритмы организма. Сердце – великий барабанщик. Играя на барабане, активно напрягаются мышцы, активизируется дыхание, ритм сердечных сокращений и волн мозга, что создает обратную связь. 10 минут игры на барабане снимает напряжение, заново настраиваются внутренние часы мозга и организма.

**«Послушай ритм»**

Детям предлагается вспомнить самый счастливый, печальный, и т.д. день (событие). Затем предложить подумать, как он об этом расскажет другим детям, пользуясь только барабанными палочками и барабаном (можно использовать другие ударные инструменты) «Простучите его, как вы его себе представляете».

**«Ритмизация движений животного»**

Ребенку предлагается ритмизировать движения животных, имеющие эмоциональные характеристики – степенная корова, проворный заяц, ласковая кошка, дикий конь, преданный пёс и т.д. Используется барабан или другие ударные инструменты.

**«Движение в ритме звучащих ударных музыкальных инструментов»**Дети двигаются в ритме звучащих ударных инструментов. Музыка и ритмические удары – форма коммуникации и самовыражения. Ребёнок должен следовать ритму педагога. Педагог задает ритм бубном или барабаном. Дети двигаются свободно.

*Вариант* 2. Каждому дается барабан или бубен. Дети сопровождают своё движение игрой на инструменте.

**Артикуляционные упражнения.**

**Упражнение №1**

**У-и, у-э, у-а, у-о, у-ы.**

**Упражнение №2**

**Произношение с закрытым ртом звука**

 **М-М-М-М-М-М-М-М-М**

**В ТЕЧЕНИЕ 1 МИНУТЫ, ПОСТЕПЕННО ДОХОДЯ ДО 3 МИНУТ**

**Упражнение №3**

***Резонаторы лицевой части лица***

**Ми-ми-ми-ми,**

**Мэ-мэ- мэ-мэ,**

**МА-ма-ма-ма,**

**Мо-мо-мо-мо,**

**Му-му-му-му,**

**Мы-мы-мы-мы,**

***Отрывисто, резко.***

**Ми-Мэ-Ма-Мо-Му–Мы.**

**Упражнение №4**

***ПРОПЕВАНИЕ ЗВУКОВ, С ПОДНИМАНЕМ НА ПОЛ ТОНА ВВЕРХ***

**Ми-Мэ-Ма-Мо-Му–Мы.**

**Упражнение №5**

***Резонаторы грудного отдела.***

**Би-би-би-би,**

**Бэ-бэ-бэ-бэ,**

**Ба-ба-ба-ба,**

**Бо-бо-бо-бо,**

**Бу-бу-бу-бу,**

**Бы-бы-бы-бы,**

***Отрывисто, резко.***

**Би – Бэ – Ба - Бо - Бу - Бы.**

**Упражнение №7**

***Произносить на одном дыхании, в последствии и с прыжками.***

 **Со скакалкой я скачу**

**Научится, я хочу так владеть дыханием**

**Чтобы звук держать смогла**

**Чтоб всегда ритмично было**

**И меня не подводило**

**Я скачу без передышки**

**И в помине нет отдышки,**

**Голос звонок, льется ровно**

**И не прыгаю я словно,**

**Раз-два, раз-два, раз – два. Раз**

**Можно прыгать целый час.**