**Дыхательные и артикуляционные упражнения на занятиях в вокальной студии.**

Дыхательные и артикуляционные упражнения имеют большую практическую ценность. Задачей образовательных учреждений в сфере охраны здоровья учащихся является забота о здоровье детей и профилактика заболеваний.   Проблемы сохранения здоровья детей стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у детей, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.
В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников. По сло­вам профессора Н. К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся». Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой является одной из наиболее популярных методик оздоровления организма. Её особенностью и важным преимуществом является использование форсированного вдоха и вовлечение самой мощной дыхательной мышцы - диафрагмы. В гимнастике используются динамические дыхательные упражнения, сопровождающиеся движениями рук, туловища и ног. Они всегда соответствуют определенным фазам дыхания, становясь условным раздражителем, который вызывает соответствующие изменения в характере дыхания.

При условии регулярного и правильного выполнения освоенных на занятиях дыхательных упражнений, студийцы меньше болеют, снижается количество пропусков из-за ОРЗ (ОРВИ).

Артикуляционные упражнения являются важной частью занятий в вокальной студии. Современные ИКТ-технологии позволяют сделать такие разминки более наглядными (использовать мультимедийные презентации).

Упражнения для артикуляционного аппарата проводятся перед зеркалом, т.е. дети должны иметь зеркало с собой на уроке (занятии), что обеспечит их правильное выполнение.

Артикуляционная разминка перед зеркалом.

1. Рассмотрим анатомию своего рта. Взгляните в зеркало. Лицо спокойное. Обратите внимание на естественную форму губ. Теперь попробуйте их активизировать: пошлепать губами, собрать их в трубочку, поднять верхнюю губу, открыть верхние зубы. Откройте рот. Посмотрите, какая у него красивая форма, как спокойно в нижней челюсти лежит язык. У корня языка рассмотрите свод, маленький язычок, попробуйте его подобрать, освободив глотку. Попробуйте зевнуть, почувствовать мягкое небо, ведь от верхних зубов идет твердое небо, а затем мягкое, подвижное небо и маленький язычок.

2. Для активизации языка.Пошевелите языком из стороны в сторону, вперед, назад, вправо, влево, круговые обороты в обе стороны, "винтиком", "трубочкой". Высуньте кончик языка и быстро-быстро перемещайте его из угла в угол рта.

3. Почувствуйте кончик языка, он активный и твердый, как молоточек. (В этом вам поможет воображение). Побейте кончиком языка по зубам изнутри, как будто (беззвучно) говорите: да-да-да-да. Хорошо в этот момент представить себе "высокое небо" и объемный рот. Энергично произнесите: Т-Д, Т-Д, Т-Д.

4. "Внутренним взглядом" осмотрите полость рта, естественное положение языка, который спокойно лежит в нижней челюсти, его кончик касается внутренней поверхности нижних зубов у самого их корня. Наверху - "высокое небо". Корень языка спокоен, опущен, поэтому гортань спокойная, свободная. "Послушайте" и запомните эти ощущения.

5. Чтобы освободить язык и гортань выполните такое задание: быстрый, короткий и глубокий вдох носом, затем полностью выдохнуть через рот. Выдох резкий, как "выброс" воздуха со звуком "ФУ" (щеки "опадают"). А чтобы укрепить мышцы гортани, энергично произнесите: К-Г, К-Г, К-Г.

6. Чтобы активизировать мышцы губ, надуйте щеки, сбросьте воздух резким "хлопком" через сжатые (собранные в "пучок") губы. Энергично произнесите: П-Б, П-Б, П-Б.

7. Это упражнение для освобождения нижней челюсти. Просто откройте рот, подвигайте челюстью в стороны, почувствуйте свободу этого движения. Делайте его перед зеркалом, пока не почувствуете легкую усталость.

8. Челюсти не должны быть зажаты. Постучите мелко, дробно передними зубами, как в ознобе. Чтобы случайно не возникли новые зажатия, пока вы старательно выполняете эти разные действия, контролируйте себя с помощью зеркала. Ваше лицо (лоб, брови, глаза) должно быть спокойно, без гримас страдания, напряжения и старания.

9. Возьмите любое стихотворение. Прочитайте его для себя перед зеркалом. Проследите за своим лицом, ртом, глазами во время чтения. Послушайте звучание своего голоса. Критерий оценки - эстетическое восприятие, естественность, гармония во всех проявлениях, комфортность физического и психологического состояния.

Очень часто для начинающих работа перед зеркалом - это настоящее испытание, так как интуитивно у многих есть осознание своей неподготовленности, возможно даже неполноценности. Очень важно справиться с этим комплексом. Перед разучиванием музыкального произведения обязательно нужно несколько раз прочитать словесный текст, лучше перед зеркалом. Существует правило: перед произнесением любой фразы, звука обязательно берите дыхание и направляйте его к корням верхних зубов, в твердое небо. С того момента, как вы занялись постановкой голоса, все звуки должны быть на дыхании и в позиции, причем это условие для всей жизни, даже для бытовой речи.

**Список использованной литературы:**

1. А. П. Иванов "Об искусстве пения",М., 1963.
2. Н. П. Вербовская, О.М. Головина, В.В. Урнова "Искусство речи",М.  Из-во "Советская Россия",1964..
3. Л. Дмитриев "Основы вокальной методики",Москва: Музыка, 2007.
4. А. М. Егоров "Гигиена голоса и его физиологические основы", М., 1982.
5. В. П. Морозов "Тайны вокальной речи", Издательство: Наука, 1967.
6. О. Чишко "Певческий голос и его свойства",М., 1987  .
7. Р. Юссон "Певческий голос",М.: Музыка, 1974  .