Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского и юношеского творчества «Мечта»
г.о. Самара

Методическая разработка
«Вокально-мышечная гимнастика – как способ тренировки, лечения и укрепления певческого аппарата»

Авторы-составители:
педагоги дополнительного образования по классу вокала
МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта»
Самарского района
Шпелёва Лариса Игоревна
Шпелёва Ирина Алексеевна

Самара, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение……1
Комплекс упражнений……..2
Заключение……4

Многие люди часто болеют простудными заболеваниями, особенно дети.

Постоянные простуды, переходящие в хронические формы различных болезней, поражают органы дыхания и носоглотки. Осложнения после бронхита, гриппа и ангины отрицательно сказываются на работе сердечной мышцы, нервной системы, головного мозга, на других жизненно важных органах нашего организма.

Предотвратить распространение самой инфекции мы не можем, но найти нужный и быстрый способ ее лечения, облегчение течения болезни возможно.

Специалисты-медики предлагают разные варианты профилактики и лечения простудных заболеваний: это закаливание организма водными процедурами, промывание носоглотки гипертоническим раствором, травами, минеральной водой, специальными препаратами типа анодной (электродной) воды, ингаляции, физиолечение и т.д.

Рекомендуют укреплять иммунитет в организме путем приема лекарств, витаминов, сиропов, а также советуют активно заниматься спортивной гимнастикой.

В вокальном искусстве – любое простудное заболевание может стать катастрофическим явлением на пути к творчеству. Дефекты голосового аппарата, вызванные частыми ОРЗ, приводят к снижению качества звука или потере певческого голоса вообще.

Дыхательные и голосовые органы у взрослых и детей похожи, только у детей они еще недоразвиты и имеют некоторые физические особенности: такие, например, как увеличенные миндалины, короткий язык, не полностью смыкающиеся голосовые связки, верхнереберное или ключичное дыхание.

Детский организм слабее взрослого и от этого он больше подвержен различным инфекционным заболеваниям.

Педагогами Шпелёвой Ларисой Игоревной и Шпелёвой Ириной Алексеевной разработана и реализуется методика, помогающая детям разного возраста освоить комплекс упражнений, на укрепление их певческого аппарата и мышц, связанных с процессом звукообразования и дыхания.

Вся работа ведется постепенно, и имеет две конкретные цели:

1) распевание вокалистов, выработка у них навыков вокализации;
2) укрепление детского организма, исправление возможных речевых недостатков.

Здесь учитывается также два основных момента:

1) тренировка мышц, связанных со звукообразованием и дыханием;
2) обеспечение притока крови к голосообразующим органам, что является важным этапом в лечении и профилактике ОРЗ.

Вот несколько упражнений, которые дети могут ежедневно повторять дома, а преподаватели использовать в своей работе в классе.

1. «Найди свой животик».

   Одну руку положить на живот и несколько раз втягивать и вытягивать ее мышцами живота, затем сделать спокойный, медленный вдох через нос, а выдох удлинить за счет пропускания звука «С…» – сквозь зубы.

   Делать это с увеличением силы звука в двух вариантах:

   а) при вдохе живот втягивать в себя, на выдохе – выталкивать;

   б) при вдохе живот выталкивать из себя, а на выдохе втягивать.

   Плечи при этом не поднимать!

   Повторить 2-3 раза (каждый вариант).

2. «Ежик».

   Сделать короткий, но глубокий вдох через нос (с ощущением принюхивания), при этом резко сократить мышцы живота. На выдохе, тоже коротком, но уже через рот,

попытаться несколько раз резко фыркнуть – ф ф ф. В этом упражнении возможны варианты: т.е. несколько быстрых нюхательных движений, и несколько фыркающих подряд и т.д., а также мышцы живота могут работать как в упражнении 1 в п. а) и б).

Повторить 5-10 раз.

3. «Орешки».

Сомкнуть губы, нижнюю челюсть опустить вниз, приподнять верхнее небо до ощущения зевка; кончиком языка поочередно упираться в середину каждой щеки, как бы складывая орешки и при этом делать глубокий, спокойный вдох через нос. Воздух следует пропускать через себя в нижнюю часть ребер (диафрагму). Плечи не поднимать, мышцы спины расслабить, живот слегка надуть.

На вдохе – задержать мышцы на две секунды в напряжении; на выдохе все расслабить (постепенно выдыхая в течение трех секунд).

Повторить 10 раз.

4. «Зевота».

Открыть широко рот и на «немом» языке прозевать гласные буквы А – Э – О – У – И – Я, при этом язык держать «лодочкой», то есть прогнуть его в середине. Делать так: растянуть губы, добавить зевок и на рвотном рефлексе открыть гортань. Упражнение разнообразить эмоциями: а – пугливо, э – важно, о – удивленно, у – горестно, и – кокетливо, я – восторженно.

Повторить 3 раза всю цепочку.

5. «Муравьед».

Открыть широко рот, высунуть язык, потянуться им к подбородку; затем, не спеша загнуть его наверх и потянуть к гортани (как бы глотая его).

Повторить 3 раза.

6. «Поиграй язычком».

Улыбнуться на букве «Я»: (за зубами) потянуть кончик языка от нижней челюсти к верхней, упираясь в небо; затем произвольно поработать корнем языка до рвотного рефлекса «почесать небо».

Повторить 3 раза.

7. «Муха».

Встать в пустой угол комнаты близко к стене. Улыбнуться. Сделать вдох через нос… На задержанном выдохе произнести слитно сочетание звуков «М…» и «Н…» два раза. Затем это же проделать на удобном музыкальном звуке, и постепенно повышая свой голос по полутонам вверх, дойти до звука «МИ» II октавы. (Обратно то же самое).

Должно создаться ощущение сидячей в носу мухи, а также звукового отражения голоса от стены. Звуковая «светлость» достигается мягкой улыбкой.

Повторить 2-3 раза.

8. «Верблюжонок».

Руки сложить в замке над лобной частью головы, пропеть гамму «Фа мажор» вверх и вниз на мычании. Обязательно связно, и на каждом звуке делать активное жевательное движение. Верхний звук «Фа» зафиксировать на улыбке.

Повторить 3 раза.

9. «На ракете».

Открыть широко рот, положить руку на грудь, чуть-чуть постучать и найти самый низкий звук – «А». На задержанном выходе, не меняя положение рта, пропеть слитно гласные «А Э О У И Я»; постепенно голос повышать по полутонам вверх и дойти до самого высокого звука. (Чем выше звук, тем светлее и радостнее он должен становится).

Повторить 2-3 раза.

10. «Тигренок».

Сесть в позе сфинкса, то есть спину выпрямит, ноги согнуть в коленях, пятки поджать под ягодицы. Широко открыть рот, почувствовать ушные раковины…

Руки положить в опоре на колени, пальцы растопырить, и напрячь… Высунуть язык и округлить глаза…

Все мышцы напрячь на 7 секунд. Затем расслабиться.

Повторить 8-10 раз.

Желаем здоровья!