**Тема: Голос. Подготовка голосового аппарата к исполнению музыкальных произведений**

**План занятия**

1. Понятие голос. Женский, мужской, детский голоса.
2. Голосовой аппарат.
3. Подготовка голосового аппарата.

**Теория**

**Го́лос** способность человека издавать [звуки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B2%D1%83%D0%BA) при [разговоре](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D1%87%D1%8C). Голосообразование происходит путём выдыхания [воздуха](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D1%83%D1%85) из [легких](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%B8%D0%B5) через [рот](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%82) и [нос](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D1%81), при этом [голосовые складки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D1%81%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%BA%D0%B8) вибрируют и создают звуковые колебания в проходящем через них воздухе.  Характерный для каждого человека [тембр](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BC%D0%B1%D1%80) голоса приобретается в результате прохождения звуковых волн через резонаторы, роль которых выполняют окружающие гортань сверху и снизу воздухоносные полости: ротоглоточная и носовая сверху и [трахея](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%B5%D1%8F) с крупными бронхами снизу.

**Итак, голос- это способность человека издавать звуки при разговоре, пении, крике, смехе, плаче.**

В пении, так же как и в обычной речи, необходимо наличие аппарата как создающего, так и воспринимающего звуки.

     Воспринимаемые здоровыми органами слуха, слуховые раздражения из внешней среды оказываются в свою очередь раздражителями для нервных клеток, которые работают с органами голосового аппарата.

     Связь между слухом и голосом двухсторонняя: не только голос не может формироваться без участия слуха, но и слух также не может развиваться без участия голосовых органов. Для того, чтобы человек мог издавать определенные звуки, должен участвовать не один орган, а целый аппарат. Как раз о нем сейчас и пойдет речь.

    Итак, знакомьтесь - Голосовой аппарат!

Голосовой аппарат человека состоит из трёх основных частей:

1) Дыхательный аппарат;

2) Гортань с голосовыми связками;

3) Резонансная область (рупор или надставная трубка).

Гортань представляет собой трубку, соединяющую трахею с глоткой. Она занимает переднюю часть шеи. Наружные мышцы гортани поднимают, опускают или фиксируют гортань. Эти свойства гортани очень важны особенно для певцов.

Итак, чтобы начать работу с голосовым аппаратом, сначала нужно его разработать, давайте выполним несколько упражнений.

Начнём с дыхательной гимнастики по системе Александры Николаевны Стрельниковой. (С ней мы с вами познакомились в предыдущей теме) Создавалась она как способ восстановления певческого голоса. А помимо этого, способствует улучшению красоты тембра, расширению диапазона у тех, кто не имеет особых природных данных.

**Практика**

Перейдем к практической части нашего мастер-класса. Познакомимся с правилами дыхательной гимнастики.

**Правила: Вдох – резкий, короткий, предельно активный носом.**

**Выдох – осуществляется после каждого вдоха, не задерживая и не выталкивая воздух, абсолютно пассивный через рот.**

**1. Дыхательная Гимнастика**

А теперь выполним несколько упражнений, которые мы можем использовать в качестве профилактики оздоровления голосового аппарата не только у учащихся, но и у взрослых. Делать их нужно четыре раза по восемь.

Выполняем дыхательные упражнения по методике А.Н.Стрельниковой – «Ладошки», «Погончики», «Кошка», «Ушки»). Смотри дистант 1.

Таким образом, если систематически выполнять эти упражнения, то результаты не замедлят сказаться.

Гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:

- укрепляет дыхательную систему;

- положительно влияет на обменные процессы;

- способствует укреплению нервной системы и так далее.

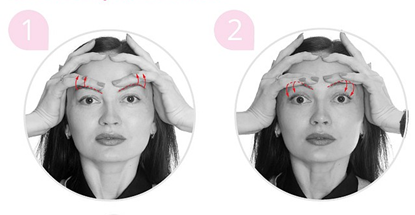
Упражнения дыхательной гимнастики по системе Стрельниковой в кратчайшие сроки восстанавливает утраченное носовое дыхание, что является практической профилактикой в развитии и охране детского голоса, и готовят голосовой аппарат к исполнению музыкального материала.

**2.  Гимнастика для губ, мышц лица.**

**а) Легкое удивление.**

Цель: повысить тонус мышц лба.

Пальцы располагаем на лбу веером. Поднимаем и нахмуриваем брови, будто удивляемся. Следим за тем, что-бы на лбу не образовывались заломы. (2 подхода 16 раз)



**б) «Стрельба глазами»**

Цель: подвижность глаз

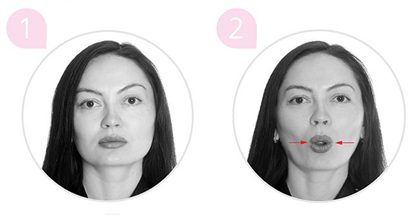
Переводим взгляд справа налево. В обратную сторону. Сверху вниз, снизу вверх. Двигаются только глаза, все остальные части лица остаются неподвижными. (1 подход 8 раз).



**в) Буква «О»**

Цель: подвижность рта.

Вытягиваем рот в форме буквы «О». Возвращаем в исходную позицию. Выполнять упражнение поможет произношение буквы «О» (2 подхода по 16 раз).



**г) «Смайлик»**

Цель: сохранить тонус щек и скул.

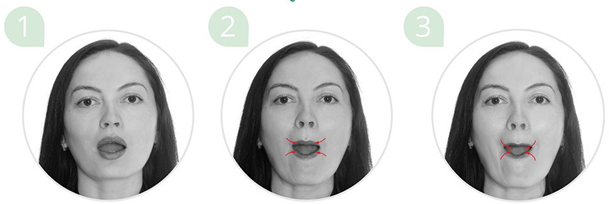
Вытягиваем губы внутрь рта, ставим пальцы на уголки губ, слегка надавливаем. Тянем ртом уголки губ к ушам. Возвращаем все в исходную позицию. Пальцами фиксируем уголки губ во избежание появления заломов при выполнении упражнения. 2 подхода 16 раз)



**д) «Бабулечка»**

Цель: сохранить тонус губ

Открывает широко рот. Губы прячем в зубы. Усиливаем натяжение – втягиваем губы внутрь рта сильнее. Задерживаем на 30 секунд. При правильном выполнении упражнения должно чувствоваться напряжение от переносицы до подбородка. (2 подхода по 30 секунд)



**з) «Щечки-яблочки»**

Цель: не дать щечкам уплыть вниз.

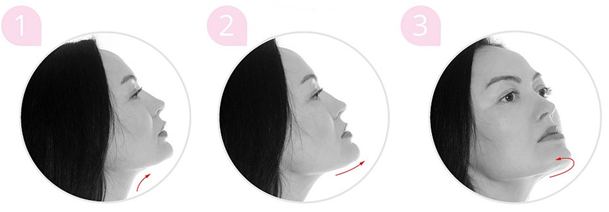
Исходное положение широко открываем рот и губы прячем в зубы. Ставим указательные пальцы на щеки. Пытаемся улыбнуться. Возвращаемся в исходное положение. (2 подхода по 30 секунд)



**ж) «Лифт»**

Цель: повысить тонус мышц шеи.

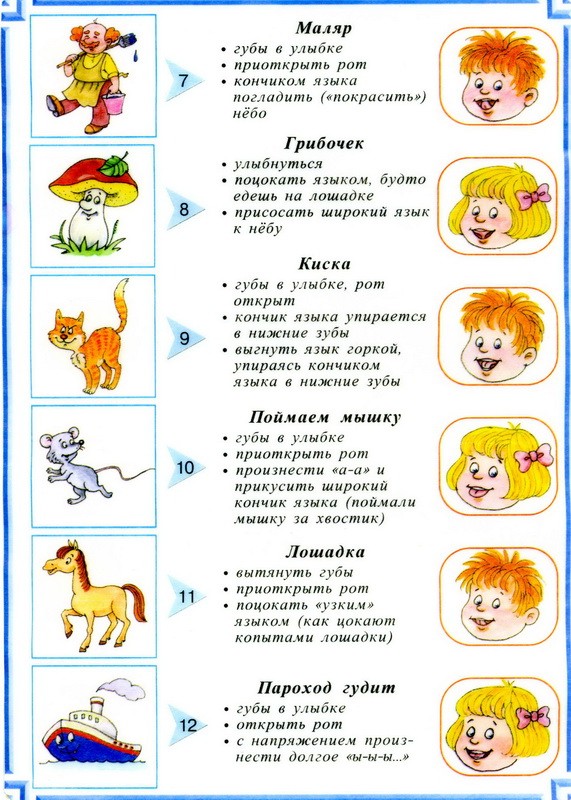
Слегка поднимаем подбородок наверх. Выдвигаем нижнюю челюсть вперед. Поворачиваем голову в полоборота налево. Задерживаем в этой позиции 10 секунд. Возвращаем в исходную позицию. Повторяем то же самое, но вправо. Будьте аккуратны выдвигаю вперед челюсть. Важно избежать резких движений.

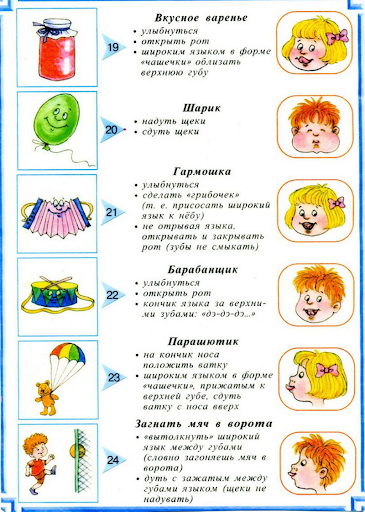


**3. Гимнастика для языка.**

Выбираем любые упражнения и выполняем. Всегда можно выполнять разные.







**4. Следующий вид деятельности – логоритмическая гимнастика.**

Это форма, наиболее благоприятная для снятия напряжения после долгого сидения.

Одним из видов логоритмической гимнастики являются голосовые игры. Игры с голосом помогают выполнить массаж голосовых связок, что является самым простым и доступным способом профилактики и оздоровления голосового аппарата, и подготовке детей к исполнению музыкального произведения. Некоторые из них мы сейчас разучим.

Разучиваем стишки и проговарием их разными регистрами:

**СЛОН (пример низкого регистра)**

Дали туфельки слону.

Взял он туфельку одну

И сказал: - нужны по шире,

И не две, а все четыре!

**А вот пример для высокого (тонкого)регистра:**

**Мошки**

Облепили лампу мошки,

Греют тоненькие ножки.

Осторожно, мошки!

Обожжёте ножки!

**Далее примеры, где регистры низкий (толстый) и высокий (тонкий) представлены в одном стихотворении**

**Ёжик и лисица**

Бежит ёжик вдоль дорожек,

Да скользит по льдy.

Говорит ему лисица:

"Дай переведу"

Отвечает серый ёжик:

У меня две пары ножек

Сам я перейдy."

**Мышка или кошка?**

Жил на свете кот котишка   
По прозванью тихий Тишка   
И жила на свете мышка  
по прозванью просто Мышка.  
Тише, тише, тише, тишь.  
В темноте крадётся Мышь.  
А за нею очень тихо,  
А за ней крадется Тихон  

**Лошадка.**

На лошадке верхом          **дети щёлкают языком,**

Все поскачем мы потом.       **изменяя форму губ как при часиках**

Звонко цокают копытца.     **(поцокали цы-цы-цы).**

Не пора ль остановиться?     **Тпру-у-у-у**

**5. Следующий вид гимнастики – это голосянки**

**Голосянка** также сочетает в себе свойства игры. Участники соревнуются в том, кто дольше протянет тот или иной звук, не переводя дыхания. Обычно они повторяют рифмованный текст вслед за водящим:

Станем ли мы, братцы

Волосяночку тянуть,

А кто не дотянет,

Того самого…

Если кто-то остановится и не сможет протянуть дольше последний звук о, он и считается проигравшим. Игра способствует формированию навыков правильного дыхания и разрабатывает грудной регистр. А теперь разучим примеры голосянок.

1. Ну, давайте-ка, ребята,   
   Голосянку тянуть.   
   Кто не дотянет,   
   Того за волосы-ы-ы-ы!
2. Соберемся на полянке

И затянем голосянки!

А кто не дотянет,

Тот безголосым станет!

*Эге-гей! Ве-се-ле-е-е-ей!..*

1. Ну-ка, девицы – красавицы,

Голосяночка вам нравится?!

Тянем – тянем – голосим,

А кто не дотянет,

Того за*косы-ы-ы-ы-ы!..*

1. Голосянки, голосяночки,

Голосим за прянички,

Голос тянем до черты,

А, кто не дотянет,

Животы будут *пусты-ы-ы!..*

Таким образом, эти упражнения –разогрели наш артикуляционный аппарат, а именно: губы, язык, голосовые связки, а самое главное эти упражнения – игры сделали наш мастер – класс разнообразным и занимательным.

**Домашнее задание:**

1. **Делать гимнастику для глаз и лица (15 мин)**
2. **Делать гимнастику для языка, выбираем любые 10 упражнений из пособия и делаем каждое упражнение 8-12 раз**
3. **Проговаривать логоритмические упражнения в разных регистрах(высоким голосом и низким голосом)**
4. **Выучить наизусть голосянки, и проговаривать, протягивая на сколько хватит дыхания, последнюю гласную букву.**

**Выполнение дистанта выслать в течение текущей недели (13.04.20 – 19.04.20).**

**Отчет высылаем в виде фото и видео на ватсап или электронную почту osintseva.70@mail.ru**