


# Мастер-класс по программе «Здоровье и голос»

Автор программы учитель музыки и  
ПДО Ловягина С.А., МОУ СОШ № 40г.  
Липецка




# **Цель: охрана, реабилитация и развитие голоса, укрепление дыхательной системы**

Программа строится на основе:

- методики Д.Кабалевского,
- элементов системы Д.Огороднова,
- упражнений фонопедического метода В.Емельянова,
- физвокализа А.Попова;
- комплекса упражнений Ю.Василенко,


**Данные методики являются профилактическими в охране голоса и несут оздоровительную функцию для всего организма в целом и голоса отдельно.**




# Этапы:

1. Показ отдельных элементов работы с голосовым аппаратом:
  - упражнения с артикуляционным аппаратом;
  - упражнения для дыхания;
  - упражнения для нижних резонаторов;
  - упражнения для развития речевого пения.
2. Работа над вокальным произведением.
3. Восстановление гармоничного состояния работы организма после учебной нагрузки.





1. Показ отдельных элементов работы с  
голосовым аппаратом:

- упражнения с артикуляционным аппаратом;
    - упражнения для дыхания;
    - упражнения для нижних резонаторов;
    - упражнения для развития речевого пения.
- 

# Упражнение с артикуляционным аппаратом

## «Иголочка»



- «Проткнуть» языком одну и другую щёку, верхнюю и нижнюю губу.

## «Щёточка»

- Медленно провести языком по зубам по кругу в одну и в другую сторону.

# Упражнение с артикуляционным аппаратом



## «Стирка»

- Лёгкий массаж всего лица кулачками.

## Упражнение для дыхания



- Стоя, ноги вместе, спина прямая, плечи развёрнуты и слегка опущены. Вдохнуть через нос, имитируя аромат цветка. Медленно выдыхать через рот, как бы согревая руки струёй выдыхаемого воздуха. Стараться удлинить продолжительность выдоха до 7-9 секунд.

## Упражнение для дыхания



- Стать прямо, носки и пятки вместе, руки свободно опущены, спина прямая. Смотря перед собой на полтора метра вперёд в пол, сделать 2-3 резких, энергичных, глубоких вдоха и выдоха.



## Упражнение для дыхания



- Стоя ноги на ширине плеч, руки в замке за головой. Вдохнуть через нос, слегка прогнувшись назад. Наклонясь вперед, медленно выдохнуть. При этом произносить каждый раз новую гласную: «а, о, у, и, э». Довести продолжительность выдоха до 5-7 секунд.

# Упражнение для дыхания




## «Шарик»

- Руки на диафрагме. Вдохнуть через нос, имитируя аромат цветка. На слог «ву-у», свернув губы в трубочку медленно выдохнуть. Вдох должен быть короче выдоха в 3-4 раза.



# Упражнение для дыхания

## «Скороговорка»

- Вдох через нос, имитируя аромат цветка. Выдох на скороговорке. Например: «Барашеньки-круторожененьки, по горам ходят, по лесам бродят, в скрипочку играют, Ваню потешают».
- 

## Упражнение для нижних резонаторов



Стоя, положить руки на грудь. Наклоняясь вперёд, на выдохе произносить гласные «о», «у» длительно и протяжно. На выдохе произносить нараспев слова: «око, окно, около, молоко, мука»

# Упражнение для развития речевого пения

## «Трель губами»



- Расположите кончики пальцев на щеках так, чтобы они поддерживали лежащую вокруг губ кожу. Почувствуйте под кожей, где ваши зубы соединяются. Затем используя звук «у» позвольте вашим губам вибрировать свободно и как можно более равномерно во время всего упражнения. всю работу должен выполнять воздух. Расслаблены губы и все остальные мышцы лица и горла.



## 2. Работа над вокальным произведением.

# Песня

:

рисуем мелодию на доске

рисуем мелодию рукой

пропеваем мелодию на «лө»)»

поём с закрытым ртом

поём со словами

отдельно по голосам


проговариваем текст шёпотом

весь куплет 2-е голоса


весь куплет 1-е голоса

все вместе





3. Восстановление гармоничного состояния  
работы организма после учебной нагрузки.





## Физвокализ «Пружина»




- Встать прямо, руки напряжены, пальцы вытянуты. Медленно поднимать руки вверх и всем телом тянуться за ними, представляя что растягиваете прикрепленную к полу пружину. Далее плавно опускаете руки, представляя что разрезаете ладонью мягкое масло. Выполняя это упражнение произносите звук «а». Упражнение способствует выравниванию энергетического поля человека.

## Физвокализ «Крылья»



- Медленно вращать плечами назад, с усилием пытаюсь нарисовать плечами полный круг, как бы расправляя за спиной крылья. При этом растягиваются все мышцы спины, приобретают эластичность позвонки. При выполнении упражнения произносить звук «и», повышая и понижая голос. Это упражнение хорошо гармонизирует работу внутренних органов.



**«Музыка есть сильное, возбуждающее,  
могучее орудие, подобно  
медикаментам. Оно может и отравлять  
и исцелять. Как медикаменты должны  
быть во власти специалистов, так и  
музыка.»**

**К.Э.Циолковский**

