

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВЫХ ФОНОПЕДИЧЕСКИХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГОРЛА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОКАЛУ ТЕАТР ПЕСНИ И ТАНЦА «СЮРПРИЗ»

Одной из форм профилактики заболеваний горла и голосового аппарата являются фонопедические упражнения, которые проводятся по рекомендации педиатра.

Разработки В. Емельянова, М. Картушиной развивают носовое, диафрагмальное, брюшное дыхание, стимулируют гортанно-глоточный аппарат и деятельность головного мозга.

Из существующих уровней голосовой активности (*доречевой, речевой и певческий*) певческий основан на сигналах доречевой коммуникации, ведь голосовой аппарат — саморегулирующая система, в которой можно управлять только артикуляционной мускулатурой. А на все остальные компоненты идет воздействие только через создание оптимальных условий для действия механизма саморегуляции.

Вокальные проявления начинаются уже у новорожденных. Доказано, что по крику, плачу ребенка уже можно определить, какой голос будет — высокий или низкий. Голосовой аппарат развивается через звуковые сигналы доречевой коммуникации (*писк, стон, плач, гуление*).

К пяти годам начинается постепенное развитие голосовых складок. С 9-10 лет голоса приобретают силу, расширяется диапазон.

Взрослым следует помнить, что детей надо учить петь не для утренников, концертов, детских развлечений. Главная цель — развитие личности ребенка, эмоциональной сферы, эстетических чувств. Петь хотят все дети. Часто они поют слишком громко, с криком, нагружая тем самым свои хрупкие голосовые связки. Педагоги должны грамотно регулировать процесс пения, заботясь о здоровье своих воспитанников, используя для укрепления голосового аппарата такие здоровье-сберегающие технологии, как игровые фонопедические и оздоровительные упражнения для горла.

У детей есть и фальцетное, и грудное звучание. Грудное звучание для них естественнее, так как идет от разговорного. В пении они чаще всего используют его. Однако петь фальцетом дошкольникам безопаснее, так как звук основан на не смыкании голосовых связок, тогда как грудное пение вызывает трение связок. Поэтому для детей младших групп подходит регистр от ля первой октавы до ми второй октавы, для старших — от ля малой октавы.

Исследователи доказывают, что мышцы голосового аппарата у дошкольников не развиты, но они существуют и функционируют. Поэтому начинать формировать певческий голос необходимо не с 7 лет, а раньше. Нужно акцентировать внимание на вокальном воспитании детей до 6 лет, так как в этом возрасте уже сформированы все необходимые физиологические и психологические характеристики для обучения пению: готовность голосового аппарата, необходимый объем памяти, развитие восприятия, воображения, речевых функций.

ИГРОВЫЕ ФОНОПЕДИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Цель упражнений — активизация фонационного выдоха, то есть связь голоса с дыханием, отличающимся по энергетическим затратам от речевого.

Упражнение *«Резиновая игрушка»* (на развитие нижнего дыхания)

Купили в магазине резиновую Зину, резиновую Зину в корзине принесли. А. Барто.
Согласные произносятся на выдохе легко и тихо.

Она сказала: -Ш-ш-ш-ш! Потом сказала: — С-с-с-с!

Затем сказала: -Х-х-х-х! Потом устало: — Ф-ф-ф-ф!

Потом так странно: — К-к-к-к! И так обычно: — Т-т-т-т!

Потом легонько: — П-п-п-п! И очень твердо: — Б-б-б-б!

Жужжала тихо: -Ж-ж-ж-ж! И вовсе сдулась:

Упражнение *«Погреемся»*

Мерзнут на ветру ладошки, мы погреем их немножко...

Сначала дети дышат на ладошки бесшумно, затем с голосом — *«А-а-а»*.

Далее чередуют: на правую — бесшумно, на левую — с голосом, потом наоборот.

Упражнение *«Посчитаем»* Дети считают, усиливая голос от шепота до крика. Например:
1 — шепотом, 2 -тихо, 3 -громче,

4 — еще громче и т. Д.

Упражнение *«Капризка»*

Я не буду убираться! Я не буду кушать! Целый день я буду ныть, никого не слушать!

Затем дети сначала кричат: *«А-а!»*, затем воют: *«У_у!»*, а потом визжат: *«И-и!»*

в разных регистрах.

Упражнение *«Голоса вьюги»*

Активно и СИЛЬНО произносить *«В-в-в-ы!»*, *«З-з-з-ы!»*.

Недаром вьюга злится. *«В-в-в-ы!»*, *«З-з-з-ы!»*, *«В-в-в-ы!»*

Прошла ее пора. *«В-в-в-ы!»*, *«З-з-з-ы!»*, *«В-в-в-ы!»*

Весна в окно стучится. *«Динь! Динь! Динь!»* Коротко и активно в разных регистрах.

И гонит со двора: *«У -у-у-ух!»* Глиссандо вверх.

Комплекс дыхательных упражнений *«Погремся»*

Сильный мороз заморозил наш нос. Вдох через нос, шумный выдох в

Носик погреем, подышим скорее. ладошку, которой прикрыто лицо.

Отогрели нос, Глубокий вдох через нос, втянуть

А подбородок замерз. нижнюю губу под верхнюю, бесшумно

длительно подуть вниз на подбородок.

Ладонки погреем: Дышим веселее! Выдох на ладонки со слогом *«фи»*.

Мерзнут ножки наши? Весело попляшем! Выполняют приседания, произнося *«ух»*.

Налетел вдруг ветерок, шаловливый паренек.

Снежинки в небо он поднял и с ними вальс затанцевал.

Игровой массаж тела *«Зайка»* 3

Зайка белый прибежал по снегу прыгать стал. Постукивают пальцами по ступням ног.

Прыг-скок, прыг-скок! Непоседа наш дружок.

Зайка прыгнул на пенек, в барабан он громко бьет: Дети шлепают ладошками по коленям.

Бум-бум-тра-та-та! Зимой погода — красота!

А в лесу такой мороз! Зайка наш совсем замерз. Дети хлопают ладошкам по плечам.

Лапками — хлоп-хлоп! Ножками — топ-топ! Хлопают в ладоши. Топают.

Носик — трет-трет-трет, Поглаживают крылья носа.

Ушки мнет-мнет-мнет. Пощипывают ушки.

Прыгай выше, зайка, зайка-попрыгай - ка. Лёгкие прыжки.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГОРЛА

1. *«Таня плачет»*. А. Барто

Наша Таня громко плачет: уронила в речку мячик. Тише, Танечка, не плачь: не утонет в речке мяч.

Дети имитируют плач, громко всхлипывают, дыхание *«рыдающее»*.

2. *«На лошадке»*. Н. Баккозаде

Я на прутике скачу. — Чу, моя лошадка, чу! Я кормлю тебя досыта, подковал твои копыта,

Хвост пушистый расчесал, гриву лентой подвязал. Точно ветер я лечу. — Чу, моя лошадка, чу!

Дети цокают языком с различной динамикой и скоростью.

3. «Ворона». В. Степанов

Особа всем известная, она — крикунья местная.

Увидит тучку темную, взлетит на ель зеленую и смотрит, словно с трона, Ворона...

Дети протяжно произносят: «**Ка-а-р-р!**» — сначала громко, потом беззвучно, с закрытым ртом.

4. «Трактор». М. Погарский

Этот трактор сильный очень, не боится ям и кочек. Он сегодня нам помог домой доехать без дорог. Дети должны четко и громко произносить звуки (*д-т*) с разной динамикой и темпом.

5. «Поспать бы!». Н. Пикулева

Добра молодца на руках ношу, на руках ношу да поглядываю:

Спят ли глазоньки простодушные? Спят ли рученьки непослушные?

Ой, спят, спят, спят, раста-а-а-яли... Все веселье на потом оста-а-а-авили...

Дети сидят, расслабившись, опустив руки, и зевают.

6. «Хохотушки».

Дети громко смеются и хихикают.

Под березой на опушке хохотали две подружки. Хохотали, хохотали, чуть от смеха не упали!

7. «Лев» Хилэр Беллок

Отважен, строен и силен живёт в пустыне лев, у льва большая голова и очень страшный зев.

Он может когти обнажить и грозно зарычать, и деткам маленьким никак со львом нельзя играть!

Дети должны как можно сильнее высунуть язык, чтобы дотянуться до подбородка.

8. **«Песня».**

Очень любим песни петь, только слов не знаем. Но зато старательно рот мы открываем!

Пение любой песни негромко, без слов, произносятся только **«А-а-а!»**.

9. **«Гласные».**

Дети протяжно произносят пары гласных: а-я, о-ё, у-ю, ы-и, э-е.

Затем упражнение повторяется беззвучно.

10. **«Мартышки».**

Мы теперь не ребяташки, а веселые мартышки!

Дети вытягивают губы, двигают ими в, разные стороны, строя гримасы.

11. **«Надо горло полоскать».**

Дети имитируют полоскание горла с поворотами головы вправо-влево.

12. **«Корова».**

Раным-рано поутру пастушок: **«Ту-ру-ру-ру!»** А коровки в лад ему затянули: **«Му-му-му!»**

Дети глубоко вдыхают ртом, медленно выдыхают и мычат, легко постукивая указательными пальцами по ноздрям. То же самое проводится с постукиванием пальцами носогубных складок.

13. **«Филин»**

Филин серый, филин старый, а глаза горят, как фары.

Только ночью страшен филин, а при свете он бессилен.

Дети легко стучат пальцами по верхней губе, произнося: **«Бы-бы-бы»**.

14. **«Пчела».**

У пчелы чудесный дар: собирать с цветков нектар!

«Хорошо, любой поймет, если есть зимою мед!» В. Сибирцев

Дети держат руку на шее и произносят поочередно: **«Ж-ж-ж»** и **«З-з-з»**.

ПАРОВОЗ ПРИВЕЗ НАС В ЛЕС

(комплекс профилактических упражнений для верхних дыхательных путей)

Выполнение упражнений можно сопровождать показом иллюстраций или слайдов.

Паровоз привез нас в лес: Ходьба по залу с согнутыми в локтях руками.

Чух-чух-чух! Чух-чух-чух

Там полным-полно чудес. Удивленно произносить «*М-м-м*» на выдохе, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

Вот идет сердитый еж: Низко наклониться, обхватив руками грудь -

П-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф! свернувшийся в клубок ежик.

Где же носик? Не поймешь. Звук и взгляд направлять соответственно тексту.

Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!

Вот веселая пчела Укрепление связок гортани, профилактика храпа.

Детям меда принесла: З-з-з! З-з-з!

Села нам на локоток: З-з-з! З-з-з!

Полетела на носок: З-з-з! З-з-з!

Пчёлку ослик испугал:

Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!

На весь лес он закричал:

Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!

Гуси по небу летят, Медленная ходьба, руки «*крылья*» поднимать на вдохе,

Гуси ослику гудят: Г-у-у! Г-у-у! опускать со звуком.

Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!

Устали? Нужно отдыхать, Дети садятся на ковер и несколько раз зевают,

Сесть и сладко позевать, стимулируя тем самым гортанно-глоточный аппарат и деятельность головного мозга.