**Дистанционные задания для хорового объединения «Казачата»**

**на период 29.11.-30.11.2021 г.**

***Педагог дополнительного образования – Денисова Е.А.***

 Форма обратной связи: [Denisova1811@yandex.ru](mailto:Denisova1811@yandex.ru); **WhatsApp:** +7(988)553-16-05

***29.11.2021г.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I группа** | 13.15-13.55  14.05-14.45 | **II группа** | 15.15-15.55  16.05-16.45 |

ТЕМА: **Гигиена певческого голоса.**

**Цель:**Ознакомление детей с методами укрепления голосового аппарата и соблюдения гигиены голоса каждым вокалистом.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. **Организационный этап.**

Сегодня мы поговорим о том, как защитить свой голос от всевозможных вредных воздействий. Как вы думаете, что может повредить вашему голосу?

**II. Дыхательная гимнастика.**

Во время дыхательной гимнастики становитесь в свободной позе.

- А теперь «подпитаем» мозг кислородом.

***Задание 1.*** «Тянем нитку» - глубокий вдох с одновременным поднятием рук, затем задержка дыхания и медленный выдох, руки опускаем с воспроизведением слов: «Вот это да!».

***Задание 2.*** «Задержка дыхания» - про себя медленно считать до 3 делая вдох, и на этот же счет делается задержка, и на этот счет медленный выдох. Упражнение повторяется несколько раз, увеличивая счет.

***Задание 3.*** «Кошечка» - делая шаг в сторону необходимо сделать вдох, притягивая другую ногу и выполняя полуприседание  выдыхая воздух. В это время руки полусогнуты, пальцы растопырены, выдыхая воздух сжимать пальцы в кулак. Упражнение выполняется несколько раз. Следить за тем, чтобы вдох и выдох были резкими.

***Задание 4.*** «Насос» - ноги на ширине плеч, руки взяты  в «замок». Делается глубокий вдох, руками выполняются резкие движения вниз и в это время  воздух выдыхается порциями, на звук «с»

**III. Артикуляционная гимнастика.**

Вот зарядка для язычка:  
  
Влево — **проткнуть язычком левую щеку,**  
вправо, **проткнуть язычком правую щеку,**  
Раз, **еще раз левую,**  
два, **еще раз правую щеку,**  
Вверх — **проткнуть язычком верхнюю губу,**  
вниз, **затем нижнюю,**Вверх — вниз,  
  
Язычок, не ленись!  
Губы, просыпайтесь! **«вибрато» губами,**  
Ротик, открывайся! **широко открыть рот,**  
Язычок, покажись **покусать кончик язычка,**  
И зубов не страшись!**высовывать язык вперед и убирать назад,  
                                               покусывая всю поверхность языка,**  
А зубы-то, а зубы  
Кусают даже губы. **покусать нижнюю губу по всей поверхности,**  
Кусаются, кусаются **покусать верхнюю губу по всей поверхности,**  
И не унимаются.  
А губы то хохочут, **в улыбке открыть верхние зубы,**  
То сильно обижаются,**вывернуть нижнюю губу, придав лицу обиженное выражение,**  
То весело хохочут,**в улыбке открыть верхние зубы,**  
То снова обижаются**вывернуть нижнюю губу,**  
Зубам надоело кусать —  
Стали язык жевать.**пожевать язык боковыми зубами,**  
Язычок — не лист капустный,  
Он совсем, совсем не вкусный!  
  
Зубки, зубки, успокойтесь,  
Хорошенечко умойтесь,**провести язычком между верхней губой и зубами,**  
Не сердитесь, не кусайтесь,**провести язычком между нижней губой и зубами,**  
А вместе с нами улыбайтесь!**улыбнуться.**

**IV этап. Усвоение новых знаний и способов действий**

Довольно много опасностей, угрожающих чистому голосу. Все их нужно хорошо знать в лицо, быть к ним готовым и уметь с ними бороться.

**Гигиена голоса** – это соблюдение певцом определенных правил поведения и певческого режима. И сейчас, забегая вперед, чтобы соблюсти одно из первых правил мы с вами разогреем голос*.* Понятие «распевка» для вас не ново, но сегодня мы посмотрим на нее с точки зрения гигиены голоса. При любой вокальной работе обязательно распеваться.  
Однако распевание не только разогревает мышцы голосового аппарата, но и создает своеобразную психологическую настройку всего организма.  
Овладение этими сложными процессами поможет справиться со многими психологическими трудностями в профессиональной деятельности, например, с волнением перед и во время выступления, то есть процессами торможения и возбуждения головного мозга.

*Распевка* [*https://youtu.be/\_ZoJt6ICk48*](https://youtu.be/_ZoJt6ICk48)

Перед работой нужно обязательно выполнить ряд артикуляционных упражнений. Качественная распевка сохраняется несколько часов. Поэтому если перед концертом или прослушиванием вам будет негде распеться, это можно сделать дома, в спокойной обстановке. Наконец, последнее, но не менее важное применение распевок. Нагрузку необходимо снижать постепенно. Это очень важно для того, чтобы голосовые связки вернулись в обычное для них состояние покоя. По окончании пения ваш разговорный голос должен звучать обычно (не выше и не ниже), и вы должны быть в состоянии спеть самую низкую ноту вашего диапазона. Если в течении концерта с голосом не происходило ничего непредвиденного, то для такого расслабления достаточно спеть несколько раз хроматическую гамму на "И" или закрытый звук от удобной ноты из середины д

**ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ**

[Певческий голос](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fvocalmuzshcola.ru%2Fvokal%2Fgolos-tvoya-vizitnaya-kartochka) – рабочий инструмент вокалиста, который необходимо беречь, и о котором необходимо заботиться. А для этого следует выполнять следующие **правила гигиены певческого голоса:**

— не переохлаждаться, избегать простуд. Вокалист больше подвержен простудным заболеваниям, чем человек не поющий, так как трахея и глотка вокалиста в результате вокальной работы и большой нагрузки имеют более высокую температуру, и есть все шансы переохладиться и простыть, стоит лишь выпить холодный напиток в жару, или поговорить на воздухе в холодную погоду

— укреплять здоровье

— не подвергать голосовой аппарат резким сменам температур: в жару не пить холодные напитки; в морозную погоду, выпив горячий чай, не выходить сразу на улицу

— в холодную и влажную погоду не разговаривать, не смеяться на улице

— в повседневной жизни дышать носом. Это предохраняет дыхательные пути от пыли и инфекций, оседающих в носу, а воздух, проходя через нос, согревается и увлажняется

— соблюдать паузу (не менее часа) между приемом пищи и занятиями вокалом. После еды много энергии уходит на переработку пищи. Полный желудок давит на диафрагму, что затрудняет ее подвижность.

— следить за состоянием зубов. Здоровые зубы – прежде всего, это эстетично, а еще — и правильная дикция. Больные же зубы – источник инфекций верхних дыхательный путей и слизистой оболочки ротовой полости

— не злоупотреблять раздражающей пищей — острой, соленой, маринованной, кислой

— помните – мороженое и газированные напитки вредны для певческого голоса

— соблюдать режим пения

— не перегружать голос звучанием в нерабочей тесситуре, диапазон расширять постепенно, без форсирования процесса и учитывая природные данные вокалиста

**ЗДОРОВЫЙ ГОЛОС И ГИГИЕНА**

Диапазона до самой низкой вашей ноты, а затем немного помолчать.

Человеческий голос – хрупкий инструмент. На состояние певческого голоса оказывают влияние самые разные факторы:

— атмосферное давление и его изменение  
— погода и ее смена  
— влажность или сухость воздуха  
— чистота воздуха или пыль  
— состояние организма человека и его нервной системы

Для вокалиста главное требование – [наличие здорового голосового аппарата](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fvocalmuzshcola.ru%2Fvokal%2Foxrana-golosa), пригодного для профессионального применения.

Здоровый певческий аппарат – это  
\*отсутствие хронических заболеваний рото-глоточной полости  
\* отсутствие дефектов голосового аппарата  
\* отсутствие голосовых узелков

Что нужно знать для сохранения здоровья голосового аппарата?

Чтобы голосовой аппарат оставался здоровым:

— нельзя петь в больном состоянии

— вредно петь сразу после принятия пищи – затрудняется естественное дыхание

— не злоупотребляйте высокими нотами

— не переутомляйте голос речевой нагрузкой

— не форсируйте звук, это приводит к напряжению мышц  
Следует помнить, что крик, форсирование звука, репертуар, не свойственный голосу по тесситуре, зажимы в голосе вызывают появление узелков на голосовых связках.

— не пейте перед пением кофе, чай, так как эти напитки обезвоживают организм и вызывают чувство жажды

— укрепляйте иммунитет – пейте соки, ешьте фрукты, овощи, мед, черную смородину. Употребляйте имбирь как противовоспалительное средство (корень имбиря натереть, залить кипятком, настоять, добавить мед и сок лимона)

— при заболеваниях горла и верхних дыхательных путей обязательно обратитесь к доктору для постановки диагноза и определения тактики лечения

— при кашле принимайте сироп натуральных трав, делайте ингаляции с эфирными маслами – эвкалипта, чайного дерева, хвойных. Но применяйте очень осторожно – возможна аллергическая реакция на какой-либо компонент. Не применяйте масла с добавлением ментола – он вызывает ощущение сухости

— делайте ингаляции с минеральной щелочной водой

**ОСНОВНЫЕ УСЛОВИЯ ОХРАНЫ ПЕВЧЕСКОГО ГОЛОСА:**

— правильная постановка голоса, умелое пользование певческим дыханием и резонаторами

— правильная певческая постановка корпуса, чтобы не допускать перенапряжения мышц

— отсутствие физических и нервных перегрузок

— свободное пение, без напряжения и без крика, без форсирования звука

— отказ от алкоголя и курения. Даже пассивное курение, когда находитесь в накуренной комнате, оказывают негативное влияние на голосовой аппарат

— чистое, с увлажненным (в меру) воздухом рабочее помещение для занятий вокалом. Сухой воздух сушит слизистую оболочку верхних дыхательных путей

— перед пением не употребляйте шоколад, виноград, семечки, орехи, печенье, частички этих продуктов оседают на складках слизистой оболочки и вызывают раздражение

— если охрипли – молчите, не пойте и не разговаривайте. Помните, что причиной нарушения голоса могут быть изменения структуры щитовидной железы или последствие стресса, изменения дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной системы.

— пение всегда начинайте с распевания – разогрева голосовых связок, активизации и приведения голосового аппарата в рабочее состояние

— вырабатывайте волю, настойчивость, самодисциплину, уверенность в своих силах – [необходимые качества вокалиста](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fvocalmuzshcola.ru%2Fvokal%2Fpolza-zanyatij-vokalom-2), которые появляются в результате хорошей профессиональной подготовки и выработки совершенных технических навыков

— правильно организуйте свои силы в день выступления (концерта, экзамена, конкурса). Ни в коем случае не употребляйте тонизирующее или успокоительное средство, так как вы не знаете, как отреагирует на них ваш организм.

Человеческий голос – показатель здоровья – и физического, и психологического. Голос звучит хорошо, когда человек здоров и бодр. Качество голоса зависит и от настроения, так как настроение – это эмоциональное состояние, оказывающее влияние на тонус организма и активность нервной системы.

Вот такие правила гигиены певческого голоса, необходимые для выполнения каждым вокалистом. А результат – профессиональный голос, который будет служить вам верой и правдой долгие годы.

# Презентация "Гигиена певческого голоса"

[**https://www.uchportal.ru/load/204-1-0-82287**](https://www.uchportal.ru/load/204-1-0-82287)

Гигиена голоса[**https://youtu.be/aqgPa5Vh0g0**](https://youtu.be/aqgPa5Vh0g0)

**Домашнее задание:** -