**Здоровье сберегающий метод использования фонопедических и вокально-двигательных упражнений на уроках музыки.**

Проблема укрепления и сохранения здоровья в той или иной мере сейчас рассматривается всеми педагогическими работниками и специалистами школы. Какой же вклад в ее решение может сделать учитель музыки? Первоочередной задачей ФГОС третьего поколения является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. При этом мы должны развивать личность, мотивацию и способности детей в направлении художественно-эстетического развития.

Пение – основной и самый доступный вид деятельности на уроках музыки и внеурочной деятельности. Способность красиво и с удовольствием петь предполагает формирование и развитие целого комплекса умений. Такие певческие навыки, как дыхание, точность интонации, умение петь в различных регистрах, правильно организованное звукоизвлечение, дикция и артикуляция, требуют системных тренировок и репетиций. Поэтому мы стремимся найти эффективные приемы, позволяющие без ущерба здоровью детей добиваться хороших результатов.

Многими хормейстерами, музыкальными руководителями опробован на практике и получил положительные отзывы фонопедический метод развития голоса В.В. Емельянова. Упражнения его методики развивают и укрепляют голосовой аппарат, построены на игровых приемах, позволяющих ребенку в непринужденной игровой форме добиваться ощутимых успехов.

Виктор Вадимович Емельянов подчеркивал, что **детский певческий голос надо, прежде всего, развивать, охранять и тренировать по мере роста детского организма.** Эти задачи решаются посредством использования в музыкальной деятельности различных здоровье сберегающих технологий. К ним относятся **песенки-распевки, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, фонопедические упражнения, речевые игры**.

Фонопедические упражнения (по разработкам В. Емельянова) способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга, укрепляют хрупкие голосовые складки детей, помогают профилактике заболеваний верхних дыхательных путей. Дыхательная гимнастика тренирует дыхательные мышцы, регулирует работу дыхательного центра, развивает певческие способности детей. Важно отметить, что все **упражнения разработаны с учетом биологической целесообразности вокального действия**, поэтому происходит развитие защитных механизмов органов верхних дыхательных путей дошкольника.

Сам В.В.Емельянов подчеркивал экологический характер своего метода, указывал причины его разработки, назовем некоторые из них:

* Ухудшение повсеместно экологической ситуации приводит к тому, что гортань человека все в большей степени выполняет функцию фильтра, на котором осаждаются вредные компоненты, вдыхаемые из воздуха. Для компенсации вредных явлений необходима активизация обменных процессов, усиление и активизация микроциркуляции в слизистой оболочке.
* Голос у людей многих профессий выступает орудием труда, поэтому необходимы способы подготовки и тренинга голоса, восстановления его.
* При нормальном развитии ребенка специалисты не вмешиваются в процесс развития голоса, а дети зачастую впитывают все дефекты голосообразования, присутствующие у окружающих их людей, к примеру: неравномерное развитие механизмов голосообразования, отсутствие координации между слухом и голосом, неадекватность интонирования, «гудошники», хриплость при здоровой гортани.

Работая с младшим хором в ДШИ, автор использовал метод Емельянова, наблюдая значительные результаты. Но любой тренинг требует многократных повторений и длительных временных затрат. На уроках в музыкальной школе можно и нужно распевать и упражнять детей игровыми «неэстетическими» приемами в течение 20 и даже 30 минут от 45-минутного занятия. В школе, на уроках музыки, занятие не может длиться более 45 минут. Поэтому на практике используется самый эффективный, доступный и, если хотите, любимый детьми минимум упражнений. Поняв принципы методики, можно использовать самостоятельный, игровой материал.

**Дыхательная гимнастика**

Упражнение для развития длинного постепенного выдоха при чтении текста. Необходимо ритмично на одном дыхании произносить фразы, сначала одну, потом две, три и после некоторых тренировок все четыре фразы: «1.Кто там ходит? 2.Кто там бродит? 3.Мы все слышим! 4.Мы все видим!» При этом можно менять интонацию, темп, тембр. Важно только следить, чтобы текст читался на одном дыхании.

**Артикуляционная гимнастика**

Несколько упражнений, которые не отнимут много времени на занятиях, но помогут активизировать артикуляционный аппарат и развивать речь детей, настроить их на пение.

Четыре раза слегка прикусите зубами кончик языка. Повторить 4 раза. (Далее каждое задание исполняется 4 раза).

        Покусайте язык попеременно правыми и левыми боковыми зубами, кА бы жуя его. Сделайте языком круговые движения между губами и зубами с закрытым ртом. То же в противоположном направлении.

        Пощелкайте языком, изменяя форму рта. Обратите внимание на изменения щелкающего звука.

        Покусайте нижнюю губу, верхнюю губу, втяните щеки и закусите боковыми зубами их внутреннюю поверхность.

        Выверните наружу нижнюю губу, обнажив десны и придав лицу обиженное выражение.

        Приподнимите верхнюю губу, обнажив десны и придав лицу подобие улыбки.

        Чередуйте два предыдущих упражнения в ускоряющемся темпе.

        Губы соберите в «трубочку», вытяните вперед и сделайте поцелуйчик.

        «Прокалывайте» щечки язычком до болевых ощущений, постепенно ускоряя темп.

        Растягивайте рот вертикально и горизонтально, чередуя движения.

        Сделайте нижней челюстью круговое движение вперед-назад.

        Сделайте нижней челюстью круговое движение вперед-вправо-назад-влево-вперед.

        Исполнение упражнений, связанных с работой губ и открыванием рта, необходимо контролировать в зеркале. В дальнейшей работе также желателен постоянный визуальный контроль

**Фонетико-интонационные упражнения.**

***Упражнение 1***. Исходное положение: рот открыт максимально движениями челюсти вперед-вниз, верхняя и нижняя губа оттопырены так, чтобы были видны десны, при этом углы рта не должны напрягаться, но только натягиваться, рот должен иметь форму прямоугольника. Это положение рта обозначается условно буквой (А). В таком положении производится бесшумный вдох ртом (в перспективе - одновременно ртом и носом). Само упражнение состоит в сильном активном произношении согласных звуков в следующей последовательности: «Ш, С, Ф, К, Т, П, Б, Д, Г, В, З, Ж». Каждый звук произносится 4 раза.

***Упражнение 2.*** *«Страшная сказка».* Исходное положение: рот открыт движением челюсти вперед – вниз, губы расслаблены, пальцами рук проверьте мягкость губной комиссуры, проткнув щеки, не давая рту закрываться. В таком положении произнесите гласные тихим низким голосом. Глаза широко раскрыты, брови подняты, общее выражение лица – испуганное.        Последовательность гласных: «У, УО, УОА, УОАЭ, УОАЭЫ, Ы, ЫЭ, ЫЭА, ЫЭАО, ЫЭАОУ». Произносить гласные нужно без видимых движений губ и челюсти.

***Упражнение 3.****«Вопросы-ответы».* Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении.

Основным элементом упражнения является скользящая восходящая и нисходящая интонация с резким переходом из грудного в фальцетный регистр и из фальцетного – в грудной с характерным «переломом» голоса, который условимся называть «регистровым порогом». Условно этот момент обозначается буквой «П».

***Упражнение 4.***Исходное положение: мышцы лица расслаблены, рот слегка приоткрыт, язык мягкий, плоский, расслабленный – лежит на нижней губе. Расслабленное выражение лица связано с включением расслабляющего регистра голоса, не имеющего фиксированной звуковысотности, а представляющего собою шумовой, низкий шуршащий – трещащий – скрипящий – рокочущий звук (в немецкой терминологии – «штро – бас»). Условное обозначение – три косых крестика, стоящих друг за другом.

Доречевые голосовые сигналы:

* Счетдо10, от шепота до крика
* Вой «Волчонок»
* Ой-ой-ой

Тренировка грудного регистра:

* Губная вибрация «Большая машина»
* Ха-ха-ха
* «Клоуны»

Тренировка фальцетного регистра

* Губная вибрация Маленькая машинка
* Продувание «Ветерок», форточка открылась

Очень полезно прорабатывать художественные произведения с помощью фонопедических приемов, то есть петь определенные фрагменты песен следующим образом:

* На губной вибрации
* Продувание на глиссандо
* Язык на нижней губе расслаблен и неподвижен – слоги шао, кхыа, чеа
* Язык на нижней губе расслаблен и неподвижен. Петь произведение с текстом, сохраняя указанное положение языка
* Петь произведение с текстом на вытянутых вперед губах «уточка»

Включая в занятия с детьми фонопедические и вокально-двигательные упражнения, мы сможем не только развить их вокально-певческие навыки, но будем способствовать укреплению здоровья и эмоционального благополучия.