УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СОЧИ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ   
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ   
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ХОСТА» Г.СОЧИ**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Методическая разработка

**«Здоровьесберегающие педагогические технологии**

**на занятиях вокалом в системе**

**дополнительного образования»**

**Номинация:** методика повышения качества образовательного процесса в творческих объединениях

Составитель:

**Харченко Нина Петровна**

*педагог дополнительного*

*образо­вания*

**г. Сочи**

**2017**

**Содержание:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Аннотация** | 3 |
| 2. **Введение** | 3-4 |
| 3. **Основная часть.**  Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях вокалом | 4-7 |
| 3.1 музыкотерапия | 4-5 |
| 3.2 ритмотерапия | 6 |
| 3.3 терапия творчеством | 6 |
| 3.4 улыбкотерапия | 6 |
| 3.5 релаксация, коррекционные технологии, технологии обучения ЗОЖ | 6-7 |
| 4. **Заключение** | 7 |
| 5. **Использованная литература** | 7 |
| **6. Приложение** | 7-17 |

**1. Аннотация**

Представленная методическая разработка относится к программам художественной направленности, реализуемыми педагогом дополнительного образования Харченко Н.П., для расширения возможностей учащихся в овладении элементами музыкального и вокального творчества.

Методическая разработка содержит материалы и рекомендации, подготовленные с учетом современного подхода к дополнительному образованию детей на основе педагогического опыта Харченко Н.П.

В ней представлены основные виды здоровьесберегающих педагогических технологий, классифицируются области применения, цели, задачи, содержание и прогнозируемый результат их использования.

Задача педагога дополнительного образования, руководителя творческого объединения «Фортуна», заключается в создании полноценных условий для сохранения здоровья учеников, развитии интереса к занятиям, включающим здоровьесберегающие технологии, во внедрении этих технологии в ежедневный образовательный процесс.

Позитивный настрой в творческом процессе, комфортное состояние учащихся на занятиях и здоровьесберегающие технологии - вот три основных компонента вокального искусства, на которых строится образовательный процесс.

Материалы методической разработки ориентированы на их практическое использование педагогами по вокалу системы дополнительного образования в процессе учебной деятельности детского объединения образовательного учреждения любого типа. Материалы разработки могут применяться практикующими педагогами как методическое пособие к занятиям.

***Перспектива деятельности***

Методические рекомендации помогут:

* повысить результативность занятия;
* включить детей в творческую деятельность;
* систематизировать положительный опыт деятельности педагогов дополнительного образования;
* помочь формированию гармонично развитой психически, нравственно, физически личности;
* преодолеть тенденцию ухудшения здоровья детей;
* создать полноценные условия для сохранения здоровья учащихся.

**2. Введение**

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. По результатам Всероссийской диспансеризации детского населения доля здоровых детей в целом снизилась до ***32%.***Вдвое увеличилось количество детей, имеющих хронические патологии – их теперь ***16%***. Уровни завышенной учебной нагрузки в учебных заведениях увеличены в ***8 раз***. По результатам обследования школьников выявлено, что число здоровых детей в младших классах ***не превышает 10 %***, в старших классах – ***5 %***, у***80%*** школьников нарушена социальная адаптация. Необходимо объединить усилия медиков и педагогов, потому что в одиночку никто не в силах преодолеть тенденцию ухудшения здоровья детей.

Тем самым определяется **основная цель:**формирование гармонично развитой личности здорового ребенкана основе творческой деятельности.

При этом важно понимать, что имеется в виду не только физическое здоровье, но и психическое, социальное и нравственное.

**Основная задача вокального педагога для достижения этой цели:** Внедрить здоровьесберегающиепедагогическиетехнологии в ежедневный образовательный процесс и закрепить навыки и умения детей, с целью улучшения физического здоровья, голосовых и музыкальных данных, а также здоровья психики ребенка и комфортного состояния в образовательном процессе.

Можно утверждать, что кроме развивающих и обучающих задач, занятие вокалом помогает решать еще одну немаловажную задачу - оздоровительно-коррекционную, так как задача педагога дополнительного образования вокального объединения – создать полноценные условия для сохранения здоровья детей, развить интерес к занятиям, включающим здоровьесберегающие технологии.

В своей педагогической деятельности вокальный педагог обязательно должен учитывать возрастные особенности учащихся, применяя те, либо иные здоровьесберегающие технологии, так как незыблемым остаётся педагогическое и медицинское общее правило: «не навреди!»

**3. Основная часть.**

**Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях вокалом**

*Музыкотерапия* - это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека, где музыка используется как лечебное средство. В России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения ещё 2003 в году. Музыкотерапия в мире становится признанной наукой. При Российской Академии Музыки им. Гнесиных создано отделение музыкальной реабилитации. В ряде западных ВУЗов готовят профессиональных докторов, врачующих музыкой.

Музыка и искусство врачевания неразрывно связаны друг с другом. Музыка воздействует на определенные мозговые зоны и активизирует работу мозга в целом.

Подбирая музыкальные произведения, можно добиться нужного эффекта расслабления или повышения активности. Любая музыка ассоциируется лично для каждого человека с каким-то событием, вызывает определенные эмоции.

Наблюдения за детьми и анализ результатов показывают, что музыка, зачастую сопровождаемая просмотром репродукций произведений изобразительного искусства, положительно влияет на их психоэмоциональное состояние. Музыка как ритмический раздражитель стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и вегетативной сфере.

*Вокалотерапия* – важная составляющая здоровьесбережения. Уже на первых занятиях педагог объясняет правила гигиены голосового аппарата. Работая над постановкой голоса, педагог даёт физические и дыхательные упражнения для выработки условных мышечных рефлексов и снятия зажимов. Часто рекомендуется выполнениедыхательных упражнений по широко известной лечебной системе Стрельниковой.В процессе постановки голоса укрепляется мышечный корсет, выправляется осанка, дыхание становится естественным, экономным.Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает и более качественное функционирование сердечно-сосудистой системы. О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания. Если рассматривать лечебные звуки и звукосочетания с позиции музыкотерапии (то есть не столько в плане их произнесения, сколько в плане их «пропевания»), то с учетом открытий в современной науке рекомендации в этой специфической области вокалотерапии будут следующими:

***Гласные звуки***

***А* –** снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

***Э* –**улучшает работу головного мозга;

***И* –**лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, «прочищает» нос;

***О* –**оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

***У* –**улучшает дыхание, стимулирует работу почек, мочевого пузыря, предстательной железы (у мужчин), матки и яичников (у женщин);

***Ы* –**лечит уши, улучшает дыхание.

***Звукосочетания***

***ОМ* –**снижает кровяное давление;

***АЙ, ПА* –**снижают боли в сердце;

***УХ, ОХ, АХ* –**стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

     Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных ***согласных***звуков (лучше их пропевать)

***В, Н, М* –**улучшает работу головного мозга;

***С* –**лечит кишечник, сердце, легкие;

***Ш* –**лечит печень;

***Ч* –**улучшает дыхание;

***К, Щ* –**лечат уши;

***М* –**лечит сердечные заболевания.

Большое значение имеет и интенсивность произношения («пропевания») звуков. При заболеваниях сердца или легкихона должна быть низкой или средней. При терапии внутренних органов более высокой.

Для усиления концентрации лечебного воздействия произносимых или «пропеваемых» звуков (звукосочетаний) рекомендуется положить свою руку на ту область организма, где находится подвергающийся звукотерапии орган, и представлять этот орган здоровым и активно работающим.

Особенно полезны занятия вокалом детям с речевой патологией, так как пение благотворно влияет на развитие голоса и помогает строить плавную и непрерывную речь.

*Ритмотерапия*. Чтобы добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление на занятиях в вокальном объединении, можно применять музыкально-ритмические упражнения. Они выполняют релаксационную функцию (переключение внимания на другой вид деятельности – уже отдых).

Потребность в проведении ритмотерапии возникает и тогда, когда в разучиваемом произведении не получается тот или иной ритмический рисунок. Иногда заведомо трудное место подготавливают специальными ритмическими упражнениями, а уже потом разучивают. Содействуя выпрямлению и разгрузке позвоночника, музыкально-ритмические минутки способствуют улучшению здоровья.

*Терапия творчеством.* Все – кисти рук, ног, мышцы, кровь – все, до последней клетки, вступает во взаимодействие тогда, когда человек говорит, кричит или поет. Приемы свободного движения под музыку песни развивают музыкально-творческие способности детей. Деятельность, основанная на принципах вокального творчества, развивает эмоционально-чувственную сферу, художественно-образное ассоциативное мышление, фантазию, позволяет активизировать различные творческие проявления детей. Естественность свободного проявления себя в вокальном творчестве укрепляет эмоциональное, психическое здоровье ребёнка, активизируя весь организм в целом.

*Улыбкотерапия*– важная составляющая часть здоровьесберегающих технологий. На уроке улыбка учителя и улыбка самого ребенка очень важна. Если ребенок поет и улыбается, то за счет этого звук становится светлым, чистым и свободным. Постепенно его качества переходят и на личность ребенка в результате постоянной тренировки улыбки.

Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и ученик уже с ней смотрит на мир и на людей. Позитивный настрой в творческом процессе, комфортное состояние детей на занятиях и здоровьесберегающие технологии – вот три основных кита вокального искусства, на которых строится образовательный процесс в вокальном объединении.

*Релаксация -* умение расслабиться; одним детям она помогает снять эмоциональное и мышечное напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение.

*Коррекционные технологии –* используютсядля коррекции нарушений в эмоционально-волевой сфере на основе внутренних и поведенческих мотиваций. Это может быть диспут, игра, беседа и т.д.

*Технология обучения здоровому образу жизни –* ряд бесед и участий в мероприятиях, посвященных здоровому образу жизни, лекции о гигиене голосового аппарата.

**4. Заключение**

Использование здоровьесберегающих технологий,  направленных на решение самой  главной задачи  – сохранение здоровья учащихся, создание  условий для  психического развития, помогут сформировать у ребят необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Применение здоровьесберегающих педагогических технологий на уроках вокала повышает результативность образовательного процесса, формирует у учащихся целостные нравственные и социальные ориентации, мотивацию к творчеству и здоровому образу жизни. Поэтому современный вокальный педагог обязательно будет их использовать при работе с детьми.

**5. Использованная литература:**

1. Васильев. В.Н.: Утомление и восстановление сил. – М., 1994.
2. Домогацкая И. Е.: Программа по предмету «Развитие музыкальных способностей детей и здоровьесберегающие технологии каждый день». – М., 2007.
3. Пекерская Е. М.: Вокальный букварь. –М., 1996.
4. Митяева А.М.: Здоровьесберегающие педагогические технологии.– М., Академия, 2008

**6. Приложение.**

В качестве пособия ниже даны уроки, в которых используются здоровьесберегающие технологии. Целью занятий является снятие зажимов вокалиста.

**План-конспект занятия № 1**

**Тема занятия:** «Архитектура вокального голоса. Снятие зажимов»

**Цель занятия:** Научить учащихся отслеживать мышечные зажимы и снимать лишнее напряжение в процессе пения.

**Задачи:**

* Обучающая - учить детей осознанию мышечной деятельности в вокальном процессе, тренировка и освобождение мышц, участвующих в вокальном процессе.
* Развивающая - развивать мышление детей и умение применять полученные знания на практике.
* Воспитывающая – учить детей внимательности, концентрации и нацеленности на осознанное выполнение заданий.

**Оборудование:** Компьютер, синтезатор, микрофон, аудиозаписи, зеркало.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные этапы занятия:** | **Краткое содержание** | **Используемые методы** |
| 1.  Организация начала занятия | Приветствие, проверка готовности учащихся к занятию. Установка эмоционально-творческого настроя на работу. Раскрытие общей темы занятия. | Метод мобилизации |
| 2. Подготовка к основному этапу занятия | Педагог напоминает о том, что в процессе пения участвует все тело человека, поэтому необходимо знать, какие мышцы участвуют в процессе пения. С некоторыми из них вы уже познакомились. К сожалению, ввиду различных причин у вокалистов бывают мышечные зажимы, которые мешают нормальной работе голосового аппарата. Это может быть психологический страх перед сложной нотой, наработанный неверный аттрактор (неправильная работа структур голосового аппарата, вызывающая излишнее напряжение мышц и вызывающая дискомфорт в пении), форсирование, боязнь сцены и т.д.  Для того, чтобы легко и свободно петь, не бояться сцены и получать удовольствие от выступления надо прежде избавиться от мышечных зажимов.  Педагог, исполняя фрагмент песни, демонстрирует виды зажимов и то, как в это время звучит голос. Затем исполняет тот же фрагмент без зажимов. Учащиеся, рефлексируя, приходят к следующему выводу: некоторые группы мышц работают всегда, а другие нужно научиться «выключать» так как они могут мешать вокальному процессу.  Педагог предлагает познакомиться с некоторыми приёмами снятия мышечных зажимов. | Метод словесной актуализации.  Метод объяснения,  Метод демонстрации  метод сравнения, метод рефлексии |
| 3.  Основной этап занятия. Усвоение новых знаний. | Чтобы понять, где и какие зажимы у нас происходят надо научиться ощущать свои мышцы (ощущать, как они изменяются при напряжении и расслаблении).  Чтобы нам расслабиться для начала разомнём мышцы лица, щек, лба и челюсти.На нашем лице более ста мышц и если напряжены мышцы под волосяным покровом, лобные мышцы, мышцы щек губ, языка то никакого полноценного выступления не получится. Пока мы зажаты физически, то мы зажаты психологически и наоборот.  Приступаем к упражнениям. Каждое упражнение выполняется 8 раз. Дыхание при этом должно быть свободным.  *Примечание: все упражнения проводятся под спокойную позитивную музыку. При необходимости для самоконтроля рекомендуется учащимся использовать зеркало.*   1. **Снятие зажимов лицевых мышц**   При выполнении каждого из этих упражнений на вдохе через нос определенные мышцы лица напрягаются, на полном выдохе расслабляются.  ***а) «Маска удивления».***  Закрыть глаза. С медленным вдохом максимально высоко поднять брови задержать на секунду дыхание и с выдохом опустить брови.  ***б) Упражнение для глаз «Жмурки».***  С медленным выдохом мягко опустить веки, постепенно наращивать напряжение мышц глаз, и наконец, зажмурить их насколько можно сильно. Затем секундная задержка дыхания и расслабление мышц, дыхание свободное.  ***в) «Маска поцелуя».***  Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы, как будто для поцелуя, довести это усилие до предела и зафиксировать его. На секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить мышц  ***г)*** «***Фыркающая лошадь”***  Этоупражнение для губ, ведущее к расслаблению всего лица.  Сомкните губы вместе и слегка подайте их вперед, держа их вместе по внутренней стороне. Сделайте выдох с вибрацией губ. Дайте губам повибрировать, как выдыхают воздух лошади.  Упражнение снимет напряжение с нижней части лица (напряженные губы не могут вибрировать, а значит, вам придется их расслабить), а так же дает вам почувствовать границы губ, чтобы не прилагать излишних усилий для их смыкания во время речи.  ***д) «Свободная улыбка звезды»***  Для выполнения этого упражнения попробуем повторить восторженную улыбку эстрадной звёзды, которая только что узнала о том, что ей будет вручён долгожданный приз. Для этого нужно подтянуть мягкое небо, подтянуть мышцы на скулах, опустить у задних зубов мышцы щек (что открывает больше пространства в глотке, все это при овальной форме рта). Напоминается, что улыбка в действительности должна бытьв глазах, а не на устах.  Упражнение выполняем медленно, до предела, после этого напряжение немного ослабляется. Удерживаем позицию на счёт 1,2,3,4, затем рот спокойно закрываем, мышцы на скулах остаются немного подтянутыми. Тем самым достигается ощущение комфортного, свободного, но рабочего состояния мышц.   1. **Освобождение челюстей от зажима.**   Пение с зажатыми челюстями, особенно нижней - наиболее часто встречающийся аттрактор.  Нижняя челюсть прикрепляется к верхней очень сильными мышцами. Эти мышцы находятся около ушей и их движение можно проконтролировать указательными пальцами. Попробуем их освободить. При выполнении следующих упражнений нужно особое внимание обращать на то, чтобы не напрягались, а расслаблялись «ненужные» мышцы. Дыхание свободное, задерживать его нельзя!  ***а) «Ямки».***  Мягко опускаем нижнюю челюсть до тех пор, пока указательные пальцы рук не ощутят околоушные впадины или ямки, которые образуются перед козелком (небольшим отростком, находящимся перед входом в ухо). При хорошем расслаблении мышц пальцы легко попадают в ямки.  На счёт «раз» медленно опускать челюсть, погружая кончики указательных пальцев в образовавшиеся ямки.  На счёт «два» поднять челюсть, убрав указательные пальцы из ямок.  ***б) «Ленивый алфавит»***  Мягко, ленива опускать нижнюю челюсть, .контролируя указательными пальцами появление околоушных ямок. При движении вниз произносить согласные звука в алфавитном порядке с добавлением гласного «а».  Алфавит произносить протяжно, лениво, негромко.  Ба-а-а Ва-а-а Га-а-а Да-а-а Жа-а-а  За-а-а Ка-а-а Ла-а-а Ма-а-а На-а-а  Па-а-а Ра-а-а Са-а-а Та-а-а Фа-а-а  Ха-а-а Ца-а-а Ча-а-а Ша-а-а Ща-а-а  ***в) «Кивающая голова»***  Мягко наклоняем голову вперёд. Пальцы рук сплетены за головой, ладони мягко обхватывают шею сзади.  Медленно откидывая голову назад, расцепляем пальцы и поглаживающим движением задней и боковой частей шеи снимаем руки. Затем – кивок вперёд. При каждом откидывании головы назад произносим звуки ленивого алфавита:  Ба-о, Ва-о, Га-о, Да-о, Жа-о, За-о, Ка-о, Ла-о, Ма-о, На-о, Па-о, Ра-о, Са-о, Та-о, Фа-о, Ха-о, Ца-о, Ча-о, Ша-о, Ща-о   1. **Снятие зажима мышц корпуса, шеи, ног и рук.**   Напряжены могут быть не только мышцы лица. Но и мышцы тела, шеи, спины и т.д. Для того чтобы ощутить свободу нужно прежде всего напрячься и почувствовать искусственный зажим.  Выполним следующее упражнение:  ***Встаем прямо и напрягаем мышцы лопаток и спины , включая поясничные. Затем быстро сбрасываем это напряжение.*** Остаются работать только мышцы, которые держат нашу спину и шею. Никакие другие мышцы, горловые, лицевые и мышцы плеч не зажаты. Для проверки можно свободно поднять – опустить руки, покачать головой. | Метод практической деятельности  Метод полных нагрузок  Метод упражнения,  концентрации, практической деятельности,  Метод сравнения, Метод анализа |
| 4. Обобщение и систематизация знаний, полученных на занятии | После выполнения упражнений на снятие мышечных зажатий учащемуся предлагается исполнить несколько знакомых интонационных упражнений, стараясь контролировать работу своих мышц. Педагог вновь напоминает, что пение – это не полностью расслабленный процесс, а активная работа определённой группы мышц, и ими нужно управлять, снимая нагрузку с одних мышц и перенаправлять её на другие, необходимые для свободной фонации. | Метод практического действия, применения знаний, обобщения, |
| Подведение итогов занятия | Проводится опрос учащихся на предмет мышечных ощущений в начале и в конце урока. Учащиеся замечают, что достигнута определённая мышечная свобода. Совместно с учащимся дается общая характеристика занятия, отмечается важность управления мышцами и контроля над ними до полного автоматизма. Педагог рассказывает, что на следующих занятиях продолжится тема снятия зажатий и будут изучены новые приёмы. Вместе с тем, педагог отмечает успешность овладения темой занятия и предлагает выполнять изученные упражнения дома для лучшего закрепления ощущений мышечной свободы. | Метод рефлексии, стимулирования и перспективы. |

**План-конспект занятия № 2**

**Тема занятия:** «Архитектура вокального голоса. Расширяем ФГС»

**Цель занятия:** Научить учащихся разводить фальшивые голосовые связки для свободного голосоведения.

**Задачи:**

* Обучающая – учить детей осознанному управлению ФГС, тренировка мышц, участвующих в вокальном процессе.
* Развивающая – развивать мышление детей и умение применять полученные знания на практике.
* Воспитывающая – учить детей внимательности, концентрации и нацеленности на осознанное выполнение заданий.

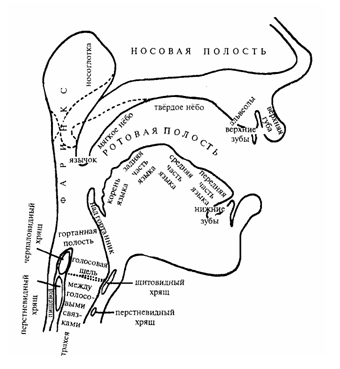
**Оборудование:** Компьютер, мультимедийная установка, наглядные пособия, синтезатор

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные этапы занятия:** | **Краткое содержание** | **Используемые методы** |
| 1.  Организация начала занятия | Приветствие, проверка готовности учащихся к занятию. Установка эмоционально-творческого настроя на работу. Раскрытие общей темы занятия. | Метод мобилизации |
| 2. Подготовка к основному этапу занятия | Педагог напоминает о том, что в процессе пения участвует все тело человека, поэтому необходимо знать, какие мышцы участвуют в процессе пения. С некоторыми из них вы уже познакомились. К сожалению, ввиду различных причин у вокалистов бывают мышечные зажимы, которые мешают нормальной работе голосового аппарата. Иногда вокалисты жалуются на ощущение комка в горле, который мешает петь или на ощущение сдавливания горла в районе связок. Сегодня мы найдём причину этого голосового зажима и научимся его устранять. | Метод словесной актуализации. |
| 3.  Основной этап занятия. Усвоение новых знаний. | Педагог: давайте разберёмся, что же такое в горле может мешать свободно петь. Рассмотрим рисунок «Строение голосового аппарата» (наглядное пособие № 1). Найдем на нём щитовидный хрящ. Вы видите, что он немного выдаётся вперёд. Особенно хорошо он заметен у мужчин, у женщин гораздо реже его видно. В народе щитовидный хрящ нередко называют кадыком, адамовым яблоком. Теперь найдём его у себя. Для этого положим три пальца на среднюю часть горла и активно скажем «ой!». Вы почувствовали некоторое движение под пальцами. Это и есть щитовидный хрящ. Непосредственно внутри него находятся голосовые связки и фальшивые голосовые связки.  Посмотрите следующую иллюстрацию  (Пособие № 6 <file:///E:/маг/маг%20таблицы/golos.gif>.) Вы видите процесс фонации. Обратите внимание на голосовые связки. Для удобства будем их называть сокращенно ГС. Над ними располагаются фальшивые голосовые связки - ФГС. Возникает вопрос. Зачем они нужны?  Человеку ФГС даны в качестве защитников. Набухая и сжимаясь, они защищают от повреждения голосовые связки от возможного усилия, связанного с напряжением. Они сжимаются, при крике, кашле, шепоте, физическом усилии. Стимулом закрытия ФГС может быть любая ситуация напряжения или нестабильности, в том числе высокая или очень низкая нота, окончание фразы (при задержке дыхания), сильное волнение или страх. И возникает хорошо знакомый вокалисту эффект зажима с последующим ощущением «царапины в горле».  Что же делать? - спросите вы.  Давайте рассмотрим следующую группу рисунков, где изображены различные состояния *(Педагог демонстрирует наглядное пособие № 3 «Три положения ФГС»).*   1. ФГС полностью закрыты, сжаты в результате сильного физического усилия. 2. ФГС в среднем положении, готовы в любой момент к сжатию. Таковы они, при обычном разговоре. 3. Полное открытие ФГС, голосовые связки свободны. Таковы они при смехе или плаче.   Для того, чтобы контролировать состояние ФГС великой певицей и педагогом Джо Эстил были изобретены специальные упражнения.  Приступим к выполнению этих упражнений.  *(Упражнения №3, №4, №5 сначала показывает педагог, потом каждое из них несколько раз выполняют учащиеся, стараясь поймать заданные ощущения)*  Педагог: Для того, чтобы лучше сосредоточиться в поиске ощущений, во время выполнения упражнений можно закрывать глаза. Ощущения будут тонкими, особенно в начале тренинга, поэтому нужно очень постараться почувствовать разницу в **раздельных** действиях ГС и ФГС. Будьте внимательны и ещё раз внимательны!   1. Дышите спокойно и расслабленно; ФГС и ГС открыты. А теперь задержите дыхание почувствуйте разницу между тем, когда ГС и ФГС сомкнуты. Ощущения малозаметные, но они есть, поэтому постарайтесь уловить микроскопическую разницу. Это очень важно. 2. Поставьте перед собою стул. Напрягитесь беззвучно, как будто пытаясь его поднять. Внимание гортани, тому, что происходит в ней! ФГС и ГС сомкнуты. А теперь посмейтесь и поплачьте беззвучно. ГС и ФГС открыты. Постарайтесь поймать ощущения разницы между сжатыми и открытыми ФГС. 3. Посмейтесь беззвучно на «хи-хи-хи» как в мультике, создавая шум между нёбом и языком. Где происходит работа? Отчасти на уровне брюшины. А теперь поместим большой и средний палец по бокам шеи внизу, а согнутый указательный палец положим на кадык, ничего не сжимаем. Посмеёмся. Где работа? Кажется, шейные мускулы как будто расширяются, открываются. ФГС открыты. 4. Посмейтесь в голос. Сохраняя позицию смеха, негромко спойте звук «И». Теперь сожмите ФГС, представив, что тужитесь, и опять спойте «И». Сделаем паузу. Теперь спойте «И» в обычной разговорной позиции, а затем снова в позиции смеха. Почувствуйте разницу в между открытыми ФГС (позиция смеха), сжатыми и средне-сжатыми (разговорная позиция). 5. Выполним упражнение на гласную «И» без остановок, чередуя открытие, сжатие и средне-сжатие ФГС. Теперь выполним это же упражнение на гласные «Э», «А», «О», «У». 6. Выполняем упражнение аналогично №3, только в позиции плача. 7. Выполняем упражнение аналогично №4, только в позиции плача. 8. Выполняем упражнение аналогично №5, только в позиции плача. | Метод объяснения,  Метод демонстрации  Метод иллюстрации  Метод проблемно-поисковый  Метод практической деятельности, полных нагрузок  Метод упражнений, сравнения,  Метод сравнения, Метод концентрации  Метод рефлексии,  метод анализа |
| 4. Обобщение и систематизация знаний, полученных на занятии | После тренинга учащемуся предлагается исполнить одно из знакомых интонационных упражнений, стараясь контролировать открытые ФГС. При этом педагог вновь напоминает, что пение – это не полностью расслабленный процесс, а активная работа определённой группы мышц, и ими нужно управлять, снимая нагрузку с одних мышц и перенаправлять её на другие, необходимые для свободной фонации. Проводится опрос учащихся на предмет мышечных ощущений. Учащиеся отмечают, что при открытых ФГС достигается определённая голосовая свобода. | Метод практического действия, применения знаний, обобщения,  Метод самоконтроля рефлексии, анализа |
| 5.  Подведение итогов занятия | Совместно с учащимся дается общая характеристика занятия, отмечается важность управления ФГС и контроля над ними до полного автоматизма. Педагог рассказывает, что на следующих занятиях будут продолжены тренинги по управлению ФГС, а также будут предложены новые упражнения. Вместе с тем, педагог отмечает успешность овладения темой занятия и предлагает выполнять изученные упражнения дома для лучшего закрепления ощущений мышечной и голосовой свободы. | Метод рефлексии, стимулирования и перспективы. |

**Наглядные пособия**

**Пособие № 1**

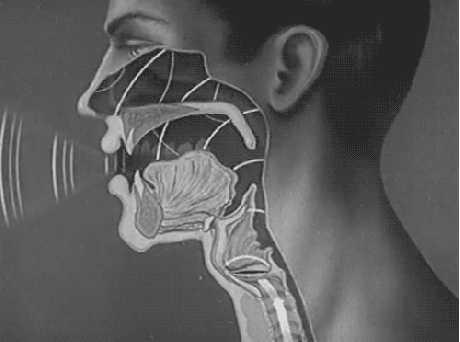
**Строение голосового аппарата**

****

**Пособие № 2**

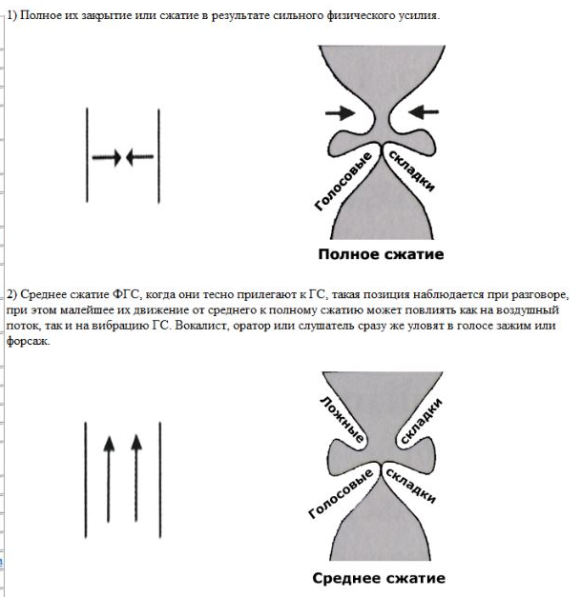
**Голосообразование**

<file:///E:/маг/маг%20таблицы/golos.gif>.

****

**Пособие №3**

**Три положения ФГС**

****

****