РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ДЕТСКОГО ХОРА НА РАССЛАБЛЕНИЕ ТЕЛА

ПДО Коншина И.А. ДДТ Измайловский

На хоровые занятия школьники часто приходят после учебы уже уставшие.

Поэтому важно в начале репетиции сделать несколько упражнений на расслабление тела,чтобы создать благоприятные для занятий условия.

Опишите участникам хора упражнения так ,как это сделано в данной разработке.Пусть участники подключат свое воображение и сами придумают ,какие движения нужно делать.

**Упражнение 1**

Срывайте яблоки с дерева и кладите в стоящую перед вами корзину.Некоторые яблоки висят так высоко,что к ним приходиться тянуться и вставать на цыпочки.

**Упражнение 2**

Стоя на одной ноге,невысоко поднимите вторую и вращайте ступней сначала по часовойй стрелке,потом против.Повторите для другой ноги.

**Упражнение 3**

Участники массируют друг другу спину и плечи.Но не очень сильно!

**Упражнение 4**

Представьте,что вы стоите перед Эйфелевой башней.Провожайте взглядом лифт,который поднимается с первого этажа на самый верхний.Сделайте небольшую паузу,затем проводите взглядом лифт,когда он начнет опускаться.

**Упражнение 5**

Вы стоите на сцене оперного театра, и публика вам аплодирует.Поклонитесь,при этом следите,чтобы колени не выпрямлялись до конца и не напрягались.Выпрямитесь и снова поклонитесь самым дальним рядам.Во время поклонов руки должны быть сложены за спиной.

**Упражнение 6**

Поднимите левое плечо к уху и несколько секунд оставайтесь в таком положении.Затем «уроните»плечо и руку,как будто они очень тяжелые.Повторите для правого плеча.Дышите, как обычно,не нужно подстраивать дыхание под ритм движения.

**Упражнение 7**

Медленно наклоните голову к правому плечу.Несколько секунд оставайтесь в этом положении,потом плавным движением по дуге опустите голову вперед и переведите к левому плечу.Несколько секунд оставайтесь в этом положении,а потом верните голову к правому плечу.Повторите упражнение 10 раз.

**Упражнение 8**

Вы стоите на краю бассейна и готовитесь нырнуть.Колени должны быть выпрямлены.При желании можно коснуться руками пола или пальцев ног.

**Упражнение 9**

Вы вращаете бедрами воображаемый обруч.Руки поставьте на бедра.Ноги должны устойчиво стоять на земле.

**Упражнение 10**

Стоя на левой ноге ,как аист,согните правую ногу и подтяните к животу.Повторите несколько раз,потом смените ногу.

**Упражнение 11**

Поднимите оба плеча и плавно опустите.Повторите 5 раз подряд.По очереди вращайте правым и левым плечом.В завершении упражнения сделайте вращательные движения одновременно двумя плечами.

**Упражнение 12**

Это упражнение обязательно надо делать на всех репетициях.Все участники потягиваются ,кому как больше нравится.

Кроме того,не забывайте напоминать участникам хора,как важно принять **правильную позу**,и сами подавайте пример.Не важно,сидите вы или стоите,без правильного положения тела невозможно правильное звукоизвлечение.

-Стойте прямо,как будто держите на голове корзину с фруктами(как африканцы)

-Держите корпус так,как будто на каждом плече у вас лежит по книге.

-Надо очень крепко стоять на земле,как маяк посреди бури.Только голова может немного поворачиваться из стороны в сторону,как прожектор.

**Неправильные положения:**

-Певец сидит на краю стула,откинувшись спиной на спинку,ноги вытянуты вперед.

-Спина ссутулена,ступни под стулом

-Нога положена на ногу

Чтобы упражнения не надоедали участникам,следует постоянно вводить новые упражнения.За счет правильной позы при пении достигается легкость звучания в хоре,а упражнения на расслабление тела дают общий здоровый тонус.