

физминутки на занятиях вокального кружка

Агеева Татьяна Сергеевна,
учитель музыки
МБОУ «Гимназия №20»
г. Донской Тульской области

2016г



- *Физминутки* во время занятия, включающие в себя:
- а) дыхательные упражнения
- б) расслабляющие встряхивания рук, кистей;
- в) детские подвижные игры, музыкальные игры, а также игры с пением народных песен и попевок.



- Искусство пения – это, прежде всего, правильное дыхание, которое и является одним из важнейших факторов здоровой жизни. Давно известно, что пение - это **лучшее дыхательное упражнение**: тренируется дыхательная мускулатура, улучшается дренаж бронхов, увеличивается жизненная емкость легких. Умение управлять дыханием способствует умению управлять своим организмом. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Дыхательные упражнения

«Вдыхаем запах леса»

И.п.: о.с. 1 – руки поднять вверх, вдох носом;
2 – руки опустить вниз, выдох. Повторить 2-3 раза.

«Шум леса»

И.п.: о.с. 1 – вдох носом;
2 – на выдохе произнести «С-с-с»;
3 – выдох носом;
4 – на выдохе произнести «Ш-ш-ш-ш»;
5 – вдох носом;
6 – на выдохе произнести «Щ-щ-щ-щ».

Фонетическая гимнастика

- 1. карточка звук [А]

Интонация радости.

И.П. - Стоя, руки вытянуты вперед собой. Развели руки в стороны.

Ротик открыли широко, губы - окошко круглое, большое; воздух выходит свободно, горлышко поет - А-А-А-А

Присели на корточки, обхватили руками, колени голову наклонили к коленкам «спрятались» - 3 раза.

● 2. Карточка звук [О]

Интонация удивления.

И.П. -- Стоя, руки в низу. Поднимаем руки через стороны вверх

Ротик открыли, окошко овальное, воздух выходит свободно, горлышко поет - О-О-О-О-О

Присели на корточки, обхватили руками колени, голову наклонили к коленкам «спрятались» - 3 раза.



● . Карточка звук [У]

Интонация угрозы.

И.П. - Руки согнуты на уровне груди. Ладони повернуты от себя. Давящим движением выпрямляют руки вперед и вниз. Губы вытянули вперед трубочкой, горлышко поет - У-У-У-У-У



● 4. Карточка звук [И]

● *Интонация радости и удивления.*

И.П. – Руки согнуты перед грудью, указательные пальцы направлены вверх, остальные сжаты в кулачки. Встают на носочки, поднимают руки высоко над головой, тянутся вверх. Губки растянуты в улыбке, зубы разомкнуты, воздух выходит свободно, горлышко поет - И-И-И-И-И.



Упражнение на развитие СЛУХОВОГО ВНИМАНИЯ

Игра: «Гриб, дерево, кочка»

А сейчас мы поиграем в игру, где надо быть очень внимательными.

Если вы услышите команду: - гриб

Вы должны остановиться поднять руки над головой и соединить их, сделать шляпку гриба. (показ учителем позы)

Если услышите команду: - дерево

Вы должны встать прямо, поднять руки вверх. (показ учителем позы)

А когда услышите команду: - кочка

Вы приседаете, обхватив колени, опустив голову. (показ учителем позы)

● *Распевки:*

- 1. Для стимуляции артикуляционного аппарата,
- 2. Для подготовки гортани к пению,
- 3. Для выработки единой певческой постановки,
- 4. На одном звуке и с ускорением темпа,
- 5. Для развития ладо - гармонического слуха,
- 6. Для увеличения длины выдоха и многие другие.

● Можно использовать следующую систему распевок:

- Ми-Мэ-Ма-Мо-Му на одной ноте, постепенно повышая.

Мм-Мм-Мм-Мм / Мо-Ми-Мо-Ми-Ма по тризвуку (два раза)

То же самое только по всем нотам до квинты.

Мо-Ме-Ми-Му-Ма по тризвуку. Резко, отрывчато.

- Универсальный вариант для всех голосов: Ми-йо-ми-йо-ми. (обратить внимание, чтобы голос не "заваливался" на "о").

- Для настройки резонатора: у-у-у-у-у отрывчато через очень маленькое отверстие в губах. Губы напряжены, зубы максимально раскрыты.

Упражнения с шариком-массажёром Су-Джок

- **Цель:** воздействовать на биологически активные точки по системе Су-Джок, стимулировать речевые зоны коры головного мозга.
- **Оборудование:** шарик – массажёр Су-Джок.



В переводе с корейского языка Су означает кисть, Джок – стопа. Таким образом, Су - Джок терапия - это метод лечения с использованием кистей и стоп



Массаж Су – Джок шарами. /дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом/

Я мячом круги катаю,
Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку.
Будто я сметаю крошку,
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка,
Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну.



ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ
НА ВСЬ ДЕНЬ!

