

## ПЛАН

### Занятия в вокальной студии «Микст»

**Тема занятия:** Беседа о строении голосового аппарата и гигиене голоса.  
Дыхательная гимнастика.

**Цели занятия:**

1. Рассказать о строении голосового аппарата, показать строение голосового аппарата
2. Рассказать о нижнереберном диафрагмальном дыхании.
3. Подготовить дыхательную систему, мышечную систему и голос к вокальной работе. Включить и активизировать дыхательную систему, дыхательные мышцы, координацию. Добиться правильного выполнения упражнений дыхательной гимнастики.

**Время:** 40 минут.

**Материальное обеспечение:** микрофон, электроаппаратура, компьютер.

**Учебные пособия:** дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

Фонопедический метод развития голоса Емельянова

Раздел занятия	Содержание занятия	Время (мин)
• Подготовительная часть.	Рассказ о строении голосового аппарата, показ строения голосового аппарата(см. приложение к программе №3) : 1. Гортань. 2. Диафрагма. 3. Легкие. Рассказ о гигиене голоса. 1. Болезни. 2. Уход. 3. Общее состояние голосового аппарата.	10
• Дыхательная гимнастика.	Комплекс дыхательных упражнений А.Н. Стрельниковой : 1. «Насос» 2. «Обними плечи» Дыхательная ритмика. Упражнения: 1. Ноги на ширине плеч. Приседаем на 3 счета. Добавляем выдох на 3счета через рот и вдох на 3 счета через рот без паузы. (Повторять 8 раз по 3 подхода) 2. Стоим ровно делаем плавный вдох при этом руки в сторону вместе со вдохом до положения параллельно полу и в конце вдоха приседаем. Во время приседания выдыхаем через короткий звук «Пррр». При	25

	этом активизируя опору. (Звук «Прр» делаем 3 раза по 5-3-1 ступеням мажорного трезвучия, использовать 5 тональностей) Упражнение по Емельянову. 1.Штраобас	
• Заключительная часть.	Подведение итогов занятия. Задание на самостоятельную подготовку.	5

**Вывод:** Участники вокальной студии получили информацию о строении голосового аппарата и гигиене голоса. Им удалось включить и активизировать дыхательную систему, дыхательные мышцы, координацию. Добиться правильного выполнения упражнений дыхательной гимнастики.