

Макаренко Юлия Сергеевна  
Педагог дополнительного образования  
МБУДО "ЦТДМ" "Созвездие" Первомайского района

### **Упражнения для гортани и связок, для расширения диапазона голоса.**

Гортань – важнейший орган, участвующий в звукообразовании. Её правильная работа определяют красоту и лёгкость пения. Малейшие нарушения в функционировании органа приводят к ухудшению звучания голоса. Поэтому так важно с самого начала занятий по вокалу укреплять мышцы гортани и развивать ее подвижность. Представленные ниже материалы направлены решение таких задач, как неподвижность гортани, гудение в грудном регистре и неумение переходить на звуки головного регистра.

**1. С закрытым ртом**, на улыбке (уголки губ приоткрыты) произносить скороговорки или стихи: наша Таня громко плачет, Пришел Прокоп и т.д.

**2. С широко открытым ртом**, язык упирается в твердое нёбо, медленно произносить: Маланья-болтунья болтала молоко, да не выболтала.

**3. Лягушка:** гортанью пульсировать слог ЫС.

**4. Этажи:** с показом рукой ступенек произносить слово «Топ» постепенно повышая интонацию до самого верхнего звука диапазона голоса, затем также вниз.

**5. «Чудо-лесенка».** Каждую последующую фразу дети произносят, повышая тон голоса:

Чу-до-ле-сен-кой-ша-га-ю,

А-подъ-ем-все-вы-ше, кру-че...

Вы-со-ту-я-на-би-ра-ю:

Не-ро-бе-ю, петь хо-чу,

Шаг-на-го-ры,

Пря-мо к солн-цу-я-ле-чу!

Шаг-на-ту-чи...

**6. «Самолет».** В правой руке дети держат воображаемый игрушечный самолет. Он то набирает высоту, то плавно опускается, то снова резко взмывает к небу, то делает «мертвую петлю», наконец приземляется на аэродроме. Движения руки сопровождаются тянущимся звуком УУУ. Голос следует за движением самолета то вверх, то вниз

**7. «Бензопила»:** в нижнем регистре скрипим связками, затем глиссандо вверх до самого верхнего звука диапазона, затем вниз до самого нижнего звука. Сначала упражнение делается с закрытым ртом на звук «М», второй раз – на звук «А».

**8. «Капризная девочка»** (для развития головного регистра): капризным голосом произносить фразу «Я не хочу эту конфету» в высоком регистре.

**9. «Малыши-жирафики».**

Малыши жирафики

А упрямый крокодил

Надевали шарфики

Без пальто гулять ходил

*Голосом пропевают звук «у» сверху  
вниз и показывают длину шеи.*

*Хлопают себя по плечам на звук  
«брр».*

Крошки бегемотики

Простудился, лег в кровать

Надевали ботики

И таблетки стал жевать

*Уфф,уфф,уфф,уфф (движениями  
показывают, что надевают боты).*

*Цокают языком*

**10. «Три медведя».** Разыграйте по ролям фрагмент сказки «Три медведя»: «Кто сидел на моем стуле?» — и попросить ребенка произнести ее от лица каждого из медведей. Обратите внимание ребенка на различие в голосовых интонациях (у Мишутки - высокий, у медведицы – средний, у медведя – низкий).

**11. Пригорки. I вариант.** Ребятам нужно сказать: «Представьте, что мы идем по пригоркам, чтобы подняться на вершину горы, но, чтобы добраться до вершины, надо пройти все пригорки. Их девять, и все надо посчитать вслух: один, два, три... до девяти. Нужно не просто считать, но и повышать голос с каждым следующим пригорком. Чем выше пригорок, тем выше голос».

**II вариант.** Это своего рода «перевертыш» первого варианта. Спускаемся с вершины к подножию горки, где стоит наш дом. С горки можно бежать на счет: девять, восемь, семь... до слова «один».

**III вариант.** Дети работают в паре. Один ребенок «идет» по горе вверх, чтобы встретиться с другом, и считает от одного до девяти, повышая голос с каждой цифрой – «пригорком». Другой ребенок должен «спуститься» вниз и посчитать в обратном порядке от девяти до одного, начиная громко и постепенно понижая голос. Это упражнение не только помогает детям в умении работать над интонацией, четкостью и выразительностью речи, но и учит концентрировать, а затем и распределять внимание при работе с партнером.

12. «**Два парохода**». Соединять с показом (большой, маленький, обиделся и т.д.)

<p>Встретились два парохода:          Один большой-пребольшой,          Другой маленький-премаленький.          Большой спрашивает маленького:          «Почему ты такой маленький»??          ууАА??</p> <p>Маленький обиделся:          «И ничего я не маленький!» УУаа!</p>	<p>Показать большой,          Показать маленький</p> <p>Удивленно развести руками          (глиссандо от нижнего звука к          верхнему, на АА рот широко          открыт)</p> <p>Обиженно,          (глиссандо от верхнего звука (УУ) до          нижнего (АА), на звук А – рот          широко открыт).</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

13. Для разработки корня языка:

- а) кашляем как старички - Кха - кха - кха;
- б) постреляем пальцем, прицеливаясь в мишень - Кх - кх - кх;
- в) застряла в горле рыбная косточка - Кхх - кхх - кхх;
- г) кричит ворона - Кар - кар - кар.
- д) «Крик ослика «- Й - а, й - а, й - а (интонация резко падает сверху вниз);
- е) «Крик в лесу» -А-у, а-у, а-у( интонация снизу вверх);

ж) «Крик чайки» - А! А! А! (интонация резко падает сверху вниз и снизу вверх)

#### **14. «Динозаврик»**

Четыре динозаврика, ура, ура, ура!

Мы любим петь и танцевать, тарам-па-ра-ра-ра!

Смешные мы, хорошие, мы любим пошалить!

И мы все время заняты, нам некогда грустить!

*Дети голосом "рисуют" динозаврика, используя последовательность: "У-о-а-ы-и-скрип!"*

#### **15. «Волчонок учится показывать зубы» (Т. В. Охомуш):**

1 вариант: выдвигается вперед нижняя челюсть, зубы оказываются над верхней губой, пропеваётся звук «В» на любой высоте. Это упражнение снимает зажим с нижней челюсти и гортани.

2 вариант: выдвигается верхняя челюсть, зубы над нижней губой, ноздри расширены, пропеваётся звук «В», упражнение помогает петь, чувствуя мышцы спины.

### **Упражнения Ирины Цукановой:**

**16. Вау-вау:** широко улыбнуться, шепотом произносить на выдохе вау-вау-вау-вау.

**17. «Курочка».** Начинать с расщепления (скрип связками внизу), подъем до среднего регистра: Ко-ко-ко и снова вниз до скрипа. Руки согнуты в локтях, изображать хлопанье крыльев.

**18. Хэй.** Работа в паре: взяться за руки, произносить Хэй-хэй (звук в твёрдое нёбо) в быстром темпе в нижнем регистре, и тянуть руки напарника на себя с усилием, затем произносить все выше и выше.

**19. Звук «ГХА»** - открыть рот квадратно, вдохнуть и на выдохе произнести ГХА с придыханием, но не сипло.

**20. Саша-Маша.** Раскрыть рот горизонтально, и с придыханием произнести Саша, Маша – медленно.

**21. «Хроматизмы».** На звуки ГХА петь хроматическую гамму до 3 октавы вверх и вниз до крайних звуков диапазона, внизу рот еще больше открыть вниз.