Управление образования администрации округа Муром

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр внешкольной работы»

**Методическая разработка, обобщающая педагогический опыт**

**«Социализация детей с ОВЗ и детей-инвалидов**

**средствами вокально-эстрадного искусства»**

 Николаева Ирина Геннадьевна,

 педагог дополнительного образования,

 руководитель вокальной студии

 «Надежда»

 О. Муром, 2024 год

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Пояснительная записка |  |
| 2.Содержательная часть |  |
| 3.«Цифровые следы» |  |
| 4. Перечень информационных источников5. Приложения |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|   |  |

**1. Пояснительная записка**

**Актуальность**

 Социализация средствами музыкального воспитания является действенным инструментом в образовательном процессе детей с ограниченными возможностями здоровья, которое эмоционально, эстетически и морально окрашивает всю духовную жизнь детей. Атмосфера творчества помогает детям раскрыть себя, формирует уверенность в себе, чувство собственного достоинства, позитивное отношение к миру, понимание эмоционального состояния окружающих людей и потребность в сопереживании. Обучение детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов в коллективе здоровых сверстников является их неотъемлемым законодательно закреплённым правом и основополагающим условием успешной социализации.

**Цель:** формирование социального опыта детей с ОВЗ и инвалидностью средствами вокально-эстрадного искусства.

Создание педагогических условий в рамках заявленной темы предполагает решение определённых **задач:**

* изучить научно - теоретические основания творческого развития и социализации детей с ограничениями в детском вокальном коллективе;
* выделить педагогические условия активного приобщения детей к ценностям вокального искусства, пути саморазвития, самореализации в творческой деятельности;
* определить критерии и уровни творческого развития и социализации детей с ОВЗ и инвалидностью в ходе освоения вокально-эстрадного искусства;
* апробировать формы и методы, направленные на формирование социального опыта детей в вокальном коллективе.

**Организаторы. Категория участников.**

Данный опыт я реализую с учащимися (дети, не имеющие ограничений в здоровье, дети с ограниченными возможностями здоровья, дети-инвалиды) в возрасте от 5 до 8 лет. Наши занятия проходят в образцовой вокальной студии «Надежда» «Центра внешкольной работы» города Мурома.

**Материально-техническое обеспечение.**

Наша студия имеет в обеспечении:музыкальный инструмент (электронное фортепиано), музыкальный центр со звуковоспроизводящей аппаратурой, микрофоны, фонограммы песен «минус».На занятиях также необходимы: дидактические средства (тексты стихов, песен, скороговорок,«долгоговорок», упражнений, нотные записи песен).

Предлагаемый опыт заключается в разработке и использовании системы вокально-логопедических, фонопедических упражнений и дыхательного тренинга, направленных на формирование положительного эмоционального состояния, и средств специальной помощи (игротерапия, музыкотераипя, вокалотерапия, улыбкотерапия).

Важное значение в этом процессе отводится **артпедагогике**. Оформившись на стыке двух наук, она обеспечивает разработку теории и практики педагогического процесса, социального воспитания детей с ОВЗ и вопросы формирования основ художественной культуры через искусство и художественно-творческую деятельность (музыкальную, изобразительную, художественно-речевую, театральную). Работы многих авторов (Ю. Ю. Алексеев, М. В. Киселева, Е. А. Морозова и др.) подтверждают эффективность использования средств искусства в образовательном процессе работы с детьми с ОВЗ и инвалидностью.

 **Содержательная часть**

Социализация - процесс и результат включения индивида в социальные отношения. Она осуществляется путем усвоения индивидом социального опыта и воспроизведения его в своей деятельности. В вокальном коллективе таким ведущим видом деятельности является вокальная, творческая, коммуникативная направленность. В процессе социализации индивид становится личностью и приобретает необходимые для жизни среди людей знания, умения, навыки, т.е. способность общаться и взаимодействовать с другими людьми.

Каждый «особенный» ребёнок, приходящий в вокальный коллектив, оказывается там, где уже предопределена среда для формирования социального опыта. Опыт общения детей разного возраста, возможность самостоятельного принятия решений, ответственность за общий результат формируют социальную сферу «особенного» ребёнка. Реализация разработанной педагогической системы, технологии, форм занятий и тренингов способствуют развитию у детей и подростков навыков самостоятельного планирования культурного досуга; влияют на изменение содержания и качества общения со сверстниками и взрослыми, которое становится интеллектуально насыщенным, эмоционально привлекательным и обретает ценностный характер.

На занятиях в вокальном коллективе дети с ОВЗ более глубоко осознают социальную значимость своей творческой деятельности, так как получают возможность демонстрировать ее результаты в социуме, включая педагогическую и родительскую общественность, а также принимают участие в конкурсах, фестивалях музыкального творчества, концертах, КТД. Занятия вместе со здоровыми детьми помогают развитию коммуникативных способностей, социальной адаптации.

Разработку педагогической системы, сопровождающей образовательный процесс с «особенными» детьми я начала с корректировки программного обеспечения. Мною разработаны и успешно реализуются две инклюзивные программы: программа стартового уровня обучения «Поющие колокольчики», дополнительная образовательная общеразвивающая программа базового уровня «Звонкие трели».

**Программно-методический комплекс.**

Главная **цель** программы «Поющие колокольчики» – выявление и реализация творческих исполнительских возможностей ребёнка через вхождение в мир вокального искусства. Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

* воспитание трудолюбия, целеустремлённости и упорства в достижении поставленных целей;
* усвоение нравственных, гуманистических норм жизни и поведения;
* воспитание культурной толерантности через вхождение в музыкальное искусство различных национальных традиций, стилей, эпох.

В процессе вокальной работы создаются условия для воспитания доброжелательного отношения ребёнка к другим детям, уважения прав сверстников, формируется установка на сотрудничество. Дети овладевают навыками совместной деятельности, понимают её преимущества.

В содержании программы «Звонкие трели» интегрируют разные формы и направления деятельности, что определяет её цель:

- создание условий для формирования разносторонне развитой личности обучающегося, обладающего набором компетенций в области вокального искусства, эффективной социализации и формирования активной гражданской позиции.

В процессе реализации данной программы для каждого ребенка с ОВЗ и инвалидностью создаются:

* комфортная обстановка для занятий;
* атмосфера доброжелательности и сотрудничества для включения в активную социально-культурную деятельность;
* условия для максимальной творческой самореализации личности ребенка, его социального и культурного самоопределения.

Для решения проблем образования детей с инвалидностью созданы **Индивидуальные образовательные маршруты.** ИОМ позволяет организовать обучение ребёнка с учетом его индивидуальных возможностей для получения полноценного образования, достижения социальной адаптации. В процессе реализации ИОМ развиваются способности к самореализации в социуме, осуществится подготовка к самостоятельной деятельности в различных сферах социальной жизни общества.

**Основные техники по развитию детей с ОВЗ и инвалидностью (музыкотерапия, вокалотерапия, игротерапия, улыбкотерапия).**

Практический опыт работы средствами вокально-эстрадного искусства показывает большой эффект в работе с детьми с ОВЗ и инвалидностью. Особое место среди методик занимает **музыкотерапия**. Музыкотерапия-лечение музыкой, оно относится к самым естественным формам воздействия на эмоциональные состояния. Давно известно о благотворном влиянии музыки на ребёнка с ОВЗ и инвалидностью. Музыкотерапия незаменима в развитии мыслительных процессов-воображения, памяти, фантазии**.** Музыка даёт возможность самотерапии, позволяет тренировать устойчивость психики. Одной из составных частей музыкотерапии является слушание музыки. Дети учатся воспринимать музыку с любовью и вдохновением.

Одним из направлений музыкотерапии является **вокалотерапия.** Терапевтическое значения вокального искусства трудно переоценить. Важной формой самовыражения детей является коллективное пение. Коллективное пение начинается с различных артикуляционных упражнений, вокально-логопедических упражнений, дыхательных тренингов, скороговорок для развития автоматизации и дифференциации звуков. В процессе пения воспитываются такие важные черты личности, как воля, организованность, выдержка, что в дальнейшем способствует успешной социализации детей с ОВЗ и инвалидностью.

**Ансамблевое пение** объединяет всех детей (с ограниченными возможностями здоровья и здоровых), сохраняет условия для эмоционального музыкального общения. Оно особенно полезно депрессивным и заторможенным детям. В условиях совместного пения хорошо себя чувствуют неуверенные в себе дети. Они воодушевлены общим примером. Подвижных детей пение делает более уравновешенными. Занятия вокальной деятельностью воспитывает культуру общения, поведения, коллективизма, т.е. создает условия и для формирования нравственных качеств личности ребенка.

Пение развивает коммуникативные способности ребенка. В процессе ознакомления и исполнения песен, дети учатся различать добро и зло, уважать труд людей, бережно относиться к окружающей природе и животным, с любовью и уважением общаться с близкими людьми, умению сопереживать и поддерживать других людей.

**Игротерапия -** этот метод терапевтического воздействия с использованием игры. Игра имеет сильное влияние на развитие личности ребёнка. Игротерапия применяется для предупреждения утомляемости и отклонения в поведении и общении.Ограничивать в движении детей, страдающими различными заболеваниями не нужно, так как они активно растут. Недостаток активных действий оказывает негативное влияние на опорно - двигательный аппарат, а также на нервную, иммунную системы детского организма. Чтобы помочь таким детям, проводятся игровые упражнения, песенки-разминки, направленные на достижение мышечного расслабления( логоритмическая игра «Баба-Яга», «Капитан Краб»).

**Улыбкотерапия.** Занятия пением снимают нервно-психические перегрузки, восстанавливают положительный эмоциональный тонус учащихся, доставляют детям радость. Поэтому очень важно на занятии создание благоприятного эмоционально-психологического климата. В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости повышается работоспособность учащихся, усвоение знаний идет более качественно, появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей детей, решается задача предупреждения утомления учащихся. И здесь следует отметить огромную роль улыбки на занятии – улыбки и учителя, и учеников. В улыбающемся учителе дети видят друга, и учиться им нравится больше, увеличивается их самоотдача и эмоциональная отзывчивость. Очень важна на уроке и улыбка самого ребенка. Помимо того, что при пении за счет улыбки улучшается качество звука – он становится светлым, чистым, свободным, внешняя улыбка со временем становится улыбкой внутренней, и ребенок уже с ней будет смотреть на мир и на людей.

Применение вышеперечисленных технологий на занятиях по вокалу оказывает положительное воздействие на физическое и душевное состояние детей с ОВЗ и инвалидностью.

**Описание вокально - логопедических упражнений, дыхательных упражнений, тренинга для релаксации, дыхательного тренинга.**

**I**. **Вокально - логопедические упражнения** помогают выработать автоматизацию звуков, дифференциацию твёрдых и мягких согласных. Эти упражнения также направлены на организацию охранительного речевого режима, регуляцию эмоционального состояния, развитие моторных систем организма, введение ребёнка в активный организационно-творческий процесс, используя коллективно - индивидуальные формы работы. Данные упражнения помогают освоить навыки унисона, чистоты интонирования, правильного звукообразования.

 **В комплекс вокально - логопедических упражнений входят:**

**1. Голосовые игры.** Целью голосовых игр является домузыкальное освоение координации голосообразующих движений со слуховым восприятием звуковысотности (**«**Медвежонок заболел», «Сердитая кошка», «Маленький тигрёнок», «Весёлая пчёлка», «Летит комарик», «Дятел», «Машина», «Самолёт», «Лифт» и т.д.).

**2. Артикуляционный массаж В.В. Емельянова** (Сказка «Весёлый язычок»)

Для правильного голосоведения большое значение имеет артикуляция. Для развития артикуляции необходимо использовать артикуляционный массаж, активизирующий мышцы губ, языка, глотки и гортани. Массаж активизирует движение лицевой мускулатуры, улучшает мимику лица. Вслед за массажем дети учатся самостоятельно морщить лоб, нос, хмуриться, сдвигать брови, надувать щеки, улыбаться. Все эти упражнения улучшают окраску голоса, его силу и тембр, так как, по данным физиологии, работа мимических мышц, раздражения кожи лица повышают тонус голосовых мышц.

**3. Скороговорки**. Упражнения со скороговорками помогают отработать правильную постановку губ и языка во время речи («Мышки», «Из-под топота», «Везёт Санька»).

**4. Резонаторный массаж** Е. А. Алмазовой. Массаж резонаторных зон (грудь, лоб, виски, крылья носа, верхняя губа, нижняя губа, второй подбородок) даёт детям понять и почувствовать работу резонаторов.

**5. Музыкальные игры с использованием пальчикового праксиса**. Помогают формированию межполушарных связей. Взаимосвязь мелкой моторики и музыкально-речевого развития («Приветствие солнышку», «Звёздочки»).

**II. Фонопедические упражнения В.В. Емельянова.**

 **С помощью фонопедических упражнений эффективно решаются следующие задачи:**

- развитие певческого голоса;

- профилактика заболеваний гортани;

- развитие музыкального слуха;

- развитие фонетического слуха;

- развитие речи.

Основной целью применения фонопедических упражнений является охрана детского голоса и активизация всей голосообразующей системы. В проведении данных упражнений используем "толстый" - низкий речевой голос и "тонкий" -высоки речевой голос, а также элементы массажа гортани, неба, голосовых связок («Бегемот», «Едем», «Толстый голос», «Тонкий голос», «От шепота до крика», «Вопросы-ответы»).

**III. Упражнения для развития дыхания** формируют постановку певческого дыхания, помогают выработать правильное диафрагмальное дыхание, продолжительность выдоха, его силу и постепенность. Они на занятиях сочетаются с движениями рук, туловища, головы. В эти упражнения включен речевой материал, произносимый на выдохе.

**1****. Упражнения для развития «длительного» дыхания** («Воздушный шар» «Ракета», «Обнимашки»), **с использованием движений** («Скакалка»).

**2. Упражнения с использованием музыкального сопровождения** («Раздувалки», «Дразнилки»).

**3. Долгоговорки** (**«**Солнышко моё», «Наша Таня»,» «Как на горке» и т.д.).

**4. Дыхательный африканский тренинг**.

Процесс социализации детей с ОВЗ и инвалидностью протекает только в деятельности. Она обеспечивает познание ребёнком окружающего мира, порождает новые потребности; стимулирует возникновение у детей чувств, активизирует волю, является важнейшим источником овладения опыта межличностных отношений и поведения. Вокальная деятельность регулирует психоэмоциональное состояние детей, уменьшает чувство тревоги и неуверенность; уменьшает раздражительность, разочарование; снимает напряжённость в отношениях с другими людьми; улучшает самочувствие, активность, настроение; уменьшает злобность, агрессию, в результате чего ребёнок с ОВЗ и инвалидностью успешнее входит сначала в микросоциум, а затем и в жизненную среду окружающего общества в целом.

По итогам проведенных мониторингов у детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью отмечаются:

- развитие артикуляционного аппарата;

- постановка певческого дыхания;

- творческая самореализация;

- эмоциональное раскрепощение;

- поддержание и сохранение мышечного тонуса речевого аппарата;

- социализация и адаптация.

Степень социализации детей с ОВЗ и инвалидностью выросла за три года в (диагностика форм общения по методу наблюдения).

Также увеличилась результативность участия в конкурсах творчества МБУДО ЦВР, муниципальных, региональных, Всероссийских (очных и заочных) за три года в 2 раза.

Участие детей с ОВЗ и инвалидностью в мероприятиях различного уровня с 2020 по 2023 годы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название мероприятия | Место проведения |
| 1. | Концерт, посвященный Дню Матери | Реабилитационный центр, г. Муром |
| 2. | Концерт, посвящённый Международному женскому дню.  | Реабилитационный центр, г. Муром |
| 3. | Ежегодный отчетный концерт для родителей | Центр внешкольной работы |
| 4. | Концерт, посвященный Дню Семьи | Центр внешкольной работы |
| 5. | Литературно-музыкальная гостиная «Я родился в России» | Центр внешкольной работы |
| 6. | Литературно-музыкальная гостиная «День памяти и скорби» | Центр внешкольной работы |
| 7. | Литературно-музыкальная гостиная «Пушкинские дороги» | Центр внешкольной работы |
| 8. | Внеклассное мероприятие, посвященное Дню Защитника Отечества «Никто не забыт» | Центр внешкольной работы |
| 9. | Творческая встреча с композитором Д. Нестеровым | ДК 1100-летия г. Мурома |
| 10. | Участие в концертной программе Д. Нестерова | ДК 1100-летия г. Мурома |
| 11. | Творческая встреча с музыкантом, скрипачом А. | ДК 1100-летия г. Мурома |
| 12. | Новогодний концерт «Дари добро» (Выксунская организация молодых инвалидов) | Дворец Культуры, г. Выкса |

Результативность вокально-творческой деятельности детей с ОВЗ и инвалидностью с 2020 по 2023 годы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название мероприятия | Результат | Уровень мероприятия |
| 1. | Фестиваль «Тридцать историй Любви» для семей, воспитывающих детей с ОВЗ  | 1 место | Областной |
| 2. | Конкурс-фестиваль «Вдохновение планеты». Специальная «Социальная номинация» | 2 место  | Международный |
| 3. | Конкурс-фестиваль «В душе моей Россия» Специальная «Социальная номинация» | 1 место | Международный |
| 4. | Фестиваль «Моя семья»  | 1 место | Межрегиональный |
| 5. | Конкурс-фестиваль «До Ре Микс» Специальная «Социальная номинация» | 1 место | Международный |
| 6. | Конкурс видеороликов «Я расскажу вам о Победе» | Сертификат участника | Всероссийский |
| 7. | Фестиваль-конкурс «Звонкие голоса» «Вокальный ансамбль» | 2 место | Уровень учреждения |
| 8. | Фестиваль-конкурс «Грани таланта» «Вокальный ансамбль» | 2 место | Уровень учреждения |
| 9. | Фестиваль-конкурс «Мир без границ» «Эстрадный вокал» для участников с ОВЗ и инвалидностью. | 1 место | Межрегиональный |
| 10. | Музыкальный конкурс «Споем о Победе» для детей с ОВЗ и инвалидностью при поддержке Благотворительного фонда «Открытые сердца» и Фонда Президентских Грантов | 1 место | Областной |
| 11. | Международный фестиваль-конкурс «Щелкунчик» | 1 место3 место | Международный |

 Данный педагогический опыт может быть полезен педагогам дополнительного образования, студентам педагогических колледжей, воспитателям дошкольных учреждений, обеспечив тем самым новое качество образовательной деятельности.

**Цифровые следы**

<https://disk.yandex.ru/d/B5v4aGy6pjQxCA>

<http://crpk.murom.info/wp-content/uploads/sites/23/2023/07/%D0%9A%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B3-%D0%9E%D0%B1%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%BE%D0%BF%D1%8B%D1%82%D0%B0-2022-2023.docx.pdf>

[**https://урок.рф/library/individualnij\_obrazovatelnij\_marshrut\_dlya\_obuchayush\_095522.html**](https://урок.рф/library/individualnij_obrazovatelnij_marshrut_dlya_obuchayush_095522.html)

[**https://vk.com/photos292913736?z=photo292913736\_456239442%2Fphoto\_feed292913736**](https://vk.com/photos292913736?z=photo292913736_456239442%2Fphoto_feed292913736)

[**https://vk.com/photos292913736?z=photo292913736\_456239430%2Fphoto\_feed292913736**](https://vk.com/photos292913736?z=photo292913736_456239430%2Fphoto_feed292913736)

[**https://vk.com/photos292913736?z=photo292913736\_456239264%2Fphoto\_feed292913736**](https://vk.com/photos292913736?z=photo292913736_456239264%2Fphoto_feed292913736)

[**https://vk.com/photos292913736?z=photo292913736\_457242513%2Fphoto\_feed292913736**](https://vk.com/photos292913736?z=photo292913736_457242513%2Fphoto_feed292913736)

[**https://vk.com/cvr\_murom?z=photo-63500346\_457247136%2Fwall-63500346\_3988**](https://vk.com/cvr_murom?z=photo-63500346_457247136%2Fwall-63500346_3988)

**https://vk.com/cvr\_murom?z=photo-63500346\_457247121%2Falbum-63500346\_00%2Frev**

**Перечень информационных источников**

1. Алексеев Ю.Ю. Коррекционно-развивающие музыкальные занятия в интеграционной школе/Ю.Ю. Алексеев - М.: Музыка в школе №1, 2000

2. Абрамов С.А. Коррекционная педагогика и особенности образования и воспитания детей с ограниченными возможностями.

3. Акатов Л.И. Социальная реабилитация детей с ОВЗ. - М., 2011

4. Астапов В.М., Лебединская О.И., Шапиро Б.Ю. Современное состояние проблемы детей с ограниченными возможностями.-М.,1995, стр. 21-27

5. Власова Т.А., Певзнер М.С. О детях с отклонениями в развитии. - М: Просвещение,1976

6. Инклюзивное образование/сост. М.Р. Битянова - М.: «Классное руководство и воспитание школьников», 2015

7. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми.-СПб: Речь, 2006

8. Мещанова Л.Н. Коррекционное развитие ребёнка с ограниченными возможностями. Саратов, 2018, стр.12 - 44

 **Электронные ресурсы**

1. Игротерапия как средство коррекции неконструктивного поведения детей старшего школьного возраста (Морозова О.В., Чекашева Н.И.)

<http://pik100/ucoz.ru/konf/patologia/morozova.htm>

2. Самоукова С.А. Социализация детей с ограниченными возможностями здоровья в учреждении дополнительного образования//научно-методический электронный журнал» «Концепт» - 2016

 http:e-koncept.ru/2016/76543/htm

Приложение 1

**Артикуляционный массаж**

Для правильного голосоведения большое значение имеет артикуляция. Для развития артикуляции необходимо использовать артикуляционную гимнастику, активизирующую мышцы губ, языка, глотки и гортаноглотки. Массаж активизирует движение лицевой мускулатуры, улучшает мимику лица. Вслед за массажем ребенок учится самостоятельно морщить лоб, нос, хмуриться, сдвигать брови, надувать щеки, улыбаться. Все эти упражнения улучшают окраску голоса, его силу и тембр, так как, по данным физиологии, работа мимических мышц, раздражения кожи лица повышают тонус голосовых мышц. Любой массаж целесообразно начинать с общей разминки тела и голоса.

**Артикуляционный массаж В.В. Емельянова**

1. Покусать кончик языка.
2. Покусать язык по всей длине.
3. Пожевать язык попеременно левыми и правыми боковыми зубами.
4. Покусать нижнюю губу по всей длине. Так же покусать верхнюю губу.
5. Закусить изнутри щеки боковыми зубами.
6. Провести надавливающий массаж и сдвигающий массаж лица от корней волос до шеи своими пальцами.
7. Провести поколачивающий массаж лица кончиками пальцев
8. Положить указательные пальцы обеих рук под глаза и поднимать лицевыми мышцами пальцы как гантели. Повторить это движение попеременно правой и левой стороной.
9. Поставить указательные пальцы на переносицу. Сильно наморщить ее и ощутить пальцами движение мышц.
10. Поставить пальцы на челюстно-височные суставные сочленения и помассировать их, открывая рот.
11. Взять левой рукой правый локоть, согнуть кисть правой руки под прямым углом к предплечью и на образовавшуюся "полочку" положить подбородок. Выдвинуть подбородок так, чтобы он не отошел от тыльной стороны кисти, а кисть не изменила своего положения. "Подбородок вперед, нос вверх".
12. Максимально открыть рот, обнажив зубы, наморщив переносицу, включив мышцы под глазами. Широко открыв глаза, сделать 4 движения языком вперед-назад при неподвижной челюсти и губах.

 Приложение 2

**Упражнения для формирования правильного певческого дыхания.**

***Упражнение 1.***

Положим руку на живот для контроля дыхания и сделаем медленный вдох, считая про себя до четырех. Не задерживая дыхания, медленно выдохнем, снова считая до четырех. Почувствуем, как живот надувается при вдохе и сдувается при выдохе (повторяем 3 раза).

***Упражнение 2.***

Повторяем упражнение 1 с наклоном вперед, кладем руки на поясницу. Ощущение движения должно ощущаться и в этой области спины.

Появляется ощущение «дышания» животом.

**Упражнение 3**. «Удивленный вдох».

Вдох через рот, выдох через рот со словами «Ты приехала».

**Упражнение 4**. «Ракета».

Считаем: один, два, три, четыре,пять- берем вдох через рот, задерживаем дыхание на две секунды, выдох ртом-длинная трель языком «р-р-р» с низких звуков на верхние звуки.

**Упражнение 5**. «Свеча».

Представляем перед собой горящую свечу. Наша задача выдыхать ровно, медленно так, чтобы пламя свечи не потухло, и делать это как можно дольше.

**Упражнение 6**. «Секундомер №1».

Вдох ртом, задержка дыхания на две секунды.

Ровный выдох через зубы на звук «с-с-с» с замером на секундомере длительность выдоха (в секундах).

**Упражнение 7**. «Секундомер №2».

Вдох ртом, задержка дыхания на две секунды.

Выдох порциями. выдох через зубы на звук «с-с-с» с замером на секундомере длительность выдоха (в секундах).

***Долгоговорки.***

*Цель этих упражнений - расширить объем дыхания.*

**Упражнение 8**. Стихотворение «Наша Таня» проговорить без пауз, без остановок на одном вдохе:

«Наша Таня громко плачет,

Уронила в речку мячик,

Тише, Танечка, не плачь

Не утонет в речке мяч».

Усложните задачу, повторить это стихотворение несколько раз подряд на одном дыхании.

**Упражнение 9**. Долгоговорка «Как на горке».

Насчитать как можно больше Егорок на одном вдохе, без пауз, без остановок:

«Как на горке, на пригорке

Встали двадцать два Егорки.

Раз Егорка, два Егорка» и т.д.

**Упражнение 10**. «Скакалка» поможет нам регулировать дыхание вовремя движения. Это упражнение лучше выполнять, прыгая на одной или двух ногах, скандируя текст по слогам и на каждый слог прыгая. Необходимо следить за ровностью дыхания и четкостью произносимых слов.

Со скакалкой я скачу,

Научиться я хочу

Так владеть дыханьем, чтобы

Звук держать оно могло бы.

Глубоко, ритмично было

И меня не подводило.

Я скачу без передышки

И не чувствую одышки,

Голос звучен, льётся ровно,

И не прыгаю я словно.

Раз-два! Раз-два! Раз-два! Раз!

Можно прыгать целый час!