**Что такое диафрагма?**

Вокалистам часто приходится слышать о том, что при правильном певческом дыхании активно работает диафрагма, нижние рёбра и передняя стенка живота. Но что такое загадочная "диафрагма" многие новички представляют себе довольно смутно.

Так вот, "диафрагма" - мышечная перегородка, отделяющая грудную полость от брюшной, грудобрюшная преграда. Условно её границу можно провести по нижнему краю рёбер.

Она образована системой поперечнополосатых мышц, которые, по-видимому, являются производными системы прямой мышцы живота. И свойственна, только млекопитающим и крокодилам!

Икота – не что иное, как результат ее спазма! Но, помимо этого малоприятного эффекта, диафрагма известна также своей важной ролью в пении. Правильная вокальная техника требует поддержки со стороны диафрагмы: ее мышцы направляют воздух из легких, заставляя ваш голос звучать сильнее.

**Как почувствовать диафрагму?**

В отличие от, например, бицепсов, мышцы диафрагмы обнаружить сложно, поэтому важно узнать их местоположение в организме, чтобы затем перейти к их укреплению для пения.

Чтобы лучше понять, как петь диафрагмой, представьте себе, что мускулы диафрагмы – это поверхность платформы или стола. Они должны быть крепкими и сильными и обеспечивать своего рода "опору", чтобы ваш голос поднимался от легких к связкам.

Если у вас не получается определить, где находится ваша диафрагма, лягте ровно на пол и положите на живот не слишком тяжелый груз, например, большую книгу.

Приподнимите груз вверх, используя только мышцы живота. Одновременно наберите полные легкие воздуха. Теперь пойте. Мышцы, которые вы сейчас задействуете, – это и есть диафрагма.

**Как развить диафрагмальное дыхание?**

Чтобы "дышать диафрагмой", вдохните как можно глубже и надуйте живот как можно сильнее, при этом все остальное тело должно оставаться максимально неподвижным. Выдохните и втяните живот. Следите, чтобы плечи не шевелились.

Абсолютно необходимо, чтобы мышцы, задействованные при дыхании, во время пения оставались напряженными, но не зажатыми. Мышцы груди, плеч и лица должны оставаться расслабленными.

Представьте, что вы – это дымоход, и когда вы поете, голос поднимается из "печки" (диафрагмы) через легкие и выходит на "крышу".

**Для чего нужна артикуляционная гимнастика?**

Артикуляционная гимнастика – это упражнения для тренировки органов артикуляции (нижней челюсти, языка, губ), необходимой для правильного звукопроизношения.

Чтобы ребенок научился произносить сложные звуки ([с], [з], [ш], [ж], [л], [р]), его губы и язык должны быть сильными и гибкими, долго удерживать необходимое положение, без труда совершать многократные переходы от одного движения к другому.

**Почему необходимо заниматься артикуляционной гимнастикой:**

1.Благодаря своевременным занятиям артикуляционной гимнастикой и упражнениями по развитию речевого слуха, некоторые дети сами могут научиться говорить чисто и правильно.

2.Дети со сложными нарушениями звукопроизношения смогут быстрее преодолеть свои речевые дефекты, когда с ними начнёт заниматься логопед: их мышцы будут уже подготовлены.

3.Артикуляционная гимнастика очень полезна также детям с правильным, но вялым звукопроизношением, про которых говорят, что у них «каша во рту».

4.Занятия артикуляционной гимнастикой позволят всем: и детям, и взрослым - научиться говорить правильно, чётко и красиво.

**Упражнения для губ**

1."Улыбка"- Удерживание губ в улыбке. Зубы не видны.

2."Трубочка" - Вытягивание губ вперед длинной трубочкой.

3."Хоботок" - Вытягивание сомкнутых губ вперед.

4."Бублик", "Рупор" - Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед. Верхние и нижние резцы видны.

5."Кролик" - Зубы сомкнуты. Верхняя губа приподнята и обнажает верхние резцы.

**Упражнения для языка**

1. «Лопаточка» - Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.

2. «Чашечка» - Рот широко открыт. Передний и боковой края широкого языка подняты, но не касаются зубов.

3. «Иголочка» - Рот открыт. Узкий напряженный язык выдвинут вперед.

4. «Горка» - Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, спинка языка поднята вверх.

5. «Часики» - Рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка попеременно тянуться под счет педагога к уголкам рта.

6. «Качели» - Рот открыт. Напряженным языком тянуться к носу и подбородку, либо к верхним и нижним резцам.

7. «Почистить зубы» - Рот закрыт. Круговым движением языка обвести между губами и зубами.

8. «Лошадка» - Присосать язык к нёбу, щелкнуть языком. Цокать медленно и сильно, тянуть подъязычную связку.