

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Алтайский районный детско-юношеский центр»

Комплекс упражнений для вокалистов
«Дыхательная гимнастика
по методу А.Н. Стрельниковой»

Составила:

педагог дополнительного образования

Кисельман А.Ю.

с. Алтайское

Введение

Вы – начинающий вокалист, никогда не выходили на большую сцену, но очень-очень хотите научиться петь? Вам нужно сделать первый шаг – научиться правильно дышать. Мы познакомим вас с дыхательной гимнастикой для вокалистов. Предлагаем попробовать эффект системы Александры Стрельниковой. Эта женщина преподавала вокал когда-то, сама лично восстановила голос себе и тысячам своих учеников. Ее система - супер-голосовой помощник для пения.

1. Зачем нужна гимнастика для голоса?

Чтобы разогреть голос, привести в тонус голосовые связки и звучать уверенно. После гимнастики ваш голос окрепнет, дыхание станет сильным и «опертым» (для вокала такое дыхание и нужно). Готовы? Приступим.

Выполняйте дыхательную гимнастику для голоса для начала 1 раз в день, натошак и лучше на свежем воздухе.

2. Полезна голосовая гимнастика?

Неважно, в каком жанре вы поете, ведь голос вы используете везде. А укреплять его нужно. Дыхательная гимнастика полезна всем.

Для продвинутых певцов поможет разогреть голос и подготовить к длительным нагрузкам

Начинающим вокалистам - поможет в постановке дыхания.

3. Гимнастика Стрельниковой для вокала

Весь комплекс состоит из 12 упражнений. Дыхательная гимнастика Стрельниковой для вокалистов и восстановления голоса требует соблюдения правил:

- Вдох - короткий и резкий. Как хлопок. Выполняется с закрытым ртом, но губы должны сомкнуться непроизвольно.
- Выдох - свободный (происходит как бы сам собой). Выполняется через рот.
- На вдохе нельзя поднимать плечи, вдох «в живот».
- Все упражнения выполняются в темпе марша. Это примерно 60 вдохов в минуту.

4. Упражнения для начинающих

Если вы только осваиваете упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой для голосовых связок с нуля, сделайте 8 вдохов – отдохните 15-30 секунд. Затем еще 8 – и снова отдых. Так делаем 4 подхода. Далее переходите ко второму упражнению и следующим.

Почувствовали головокружение? Не переживайте, для начинающих это нормально. В организм поступило много кислорода, и он пока не привык. Передохните, пока головокружение не пройдет, и попробуйте снова.

5. Гимнастика для восстановления голоса: упражнения

Упражнение «Ладонки».

Станьте прямо, спина прямая, ноги на ширине плеч. Руки нужно согнуть в локтях, локти опустить вниз, а раскрытые ладони развернуть вперед. На вдохе резко сожмите ладони в кулак, а на выдохе – медленно раскройте.

«Обними плечи».

Упражнение, которое разогревает голос сразу. Вокалистам, готовящимся к выступлению: выполните это одно упражнение перед выходом на сцену – и сразу услышите эффект. Встаньте прямо, руки держите перед собой присогнутыми. «обнимите» себя за плечи, руки как бы бросьте с силой за лопатки. Вдох (выдох). Повторите 8 раз и отдохните. Руки менять нельзя!

«Повороты головы».

Встаньте прямо, плечи расслаблены. Поверните голову вправо и сделайте резкий вдох, голову влево – вдох. Повторите 8 раз и отдохните.

«Ай-Ай-Ай».

Упражнение называется так, потому что мы делаем резко вдох и покачиваем головой из стороны в сторону – к левому плечу и к правому. Плечи не поднимайте. Сделайте 8 вдохов-выдохов - и перерыв.

Интернет-источник: <https://artvocal.ru/dyhatelnaya-gimnastika.php>