Учебно - методическое пособие

«КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ»

Человеческий голос - самый совершенный из всех музыкальных инструментов, и этим инструментом нужно научиться владеть. Только здоровый голосовой аппарат, хорошая вокальная выучка, регулярные тренировки могут служить основой, на которой выстраивается высокое творческое достижение певца.

Одно из важнейших условий в пении - умение владеть дыханием. Если считается, что дыхание - это жизнь, то для певца правильно поставленное дыхание – фундамент его профессии. Правильное певческое дыхание способствует естественному развитию голоса, свободному пению, оздоровлению всего организма и, прежде всего, голосового аппарата. Правильный вдох и выдох - лучшее средство для укрепления легких. Великий певец Э. Карузо говорил: «Невозможно художественно петь, не владея в совершенстве контролем дыхания». Дыхание – это двигательная сила голоса, без него голосовой аппарат при всем его природном совершенстве будет мертв.

Очень важно с самого начала занятий обращать внимание на правильное распределение и постепенное развитие дыхания. Как голос делается сильнее и звучнее благодаря постоянным занятиям, так же вследствие упражнений усиливается и дыхание. Оно делается более послушным, позволяя ученику управлять им вполне осознанно и побеждать трудности, казавшиеся непреодолимыми.

Одним из упражнений дыхательной гимнастики является пение.

Для этого мы тоже делаем ряд упражнений.

Для контроля над дыханием во время упражнений, да и потом при пении, держать ладони рук на нижних ребрах.

При правильном вдохе нижние ребра раздвигаются не только с боков, но и в спине.

Типы дыхания

1. **Нижнее или «брюшное», «диафрагмальное»**

–. диафрагма,
–. вентилируется нижняя часть легких

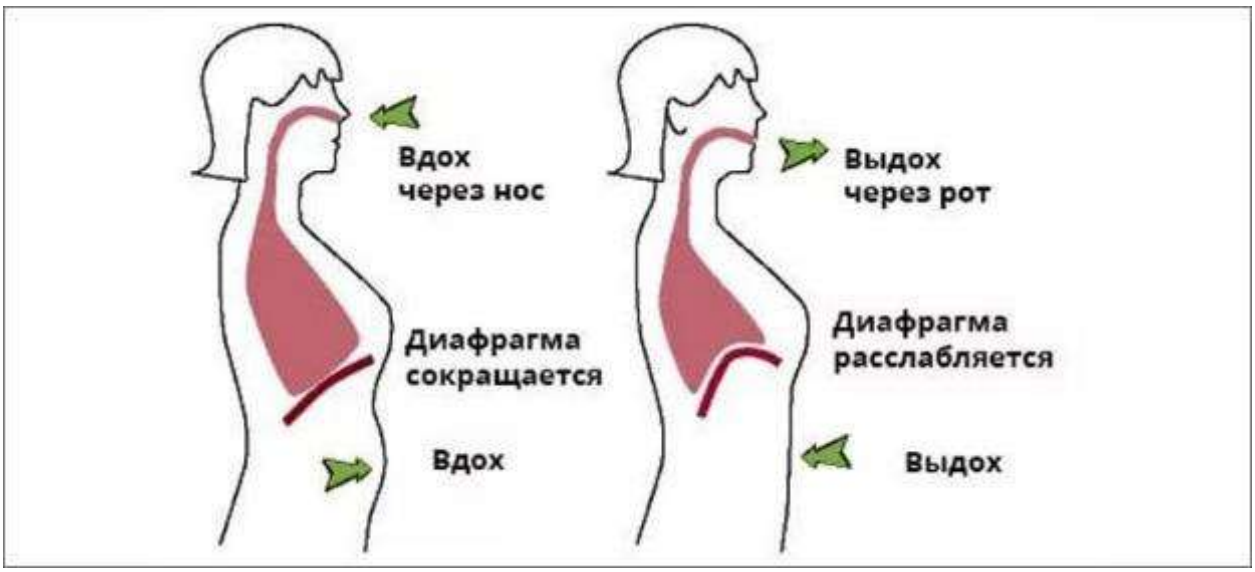
2. **Среднее или «реберное»**

–. межреберные мышцы,
–. вентилируется средняя часть легких

3. **Верхнее или «ключичное»**

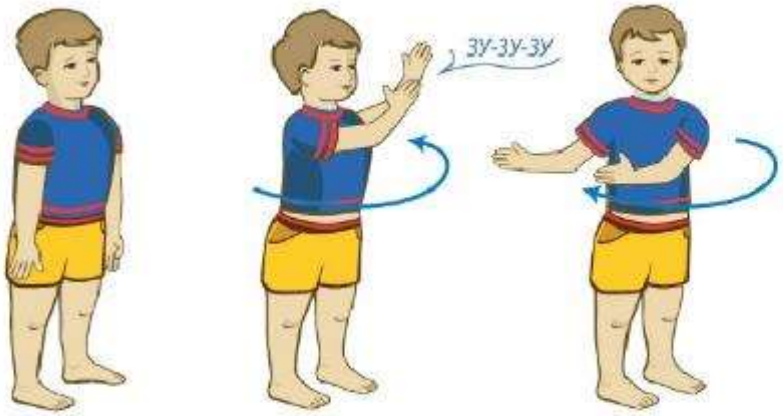
–. поднятия ключиц и плечей ,
–. вентилируются верхушки легких

1 2 3


Вдох
через нос
Диафрагма
сокращается
Вдох
Выдох
через рот
Диафрагма
расслабляется
Выдох

Диафрагмальное дыхание
Диафрагма
Положение диафрагмы
при выдохе
Положение диафрагмы
при вдохе
На рисунке изображено
диафрагмальное дыхание.
При вдохе живот выпячивается.
При выдохе вдавливается в себя.

Упражнения на дыхание



Цель дыхательных упражнений – увеличить объем дыхания, нормализовать его ритм, выработать плавный, цельный, экономный выдох.

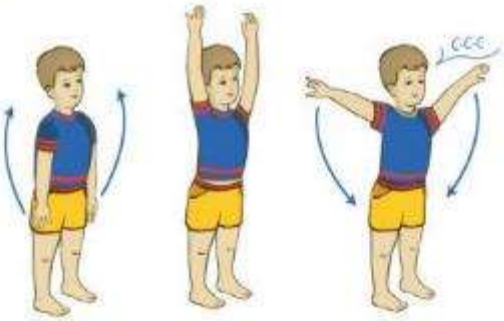
Правила певческого дыхания:

1. Выдохнуть воздух.
2. Закрыть рот и вдохнуть через нос (плечи не поднимать!).
3. Задержать дыхание.
4. Во время пения удерживать расширенное состояние грудной клетки.

«Насос»

Исходное положение: стоя с опущенными руками.

На вдохе руки поднимаются *вверх, на длинном выдохе произносится «с-с-с»* и руки плавно опускаются.



«Сильный дровосек»

На вдохе поднять руки над головой и сложить их, будто держа топор.

На выдохе вытянутые руки резко опускаются вниз между ног, тело при этом наклоняется.

Ребенок будто бы рубит бревна, говоря на выдохе «бах».

Упражнение «Курочки»

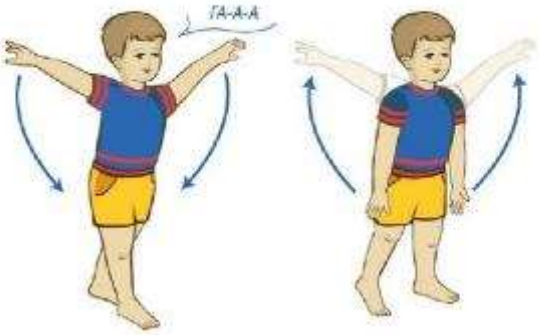
Курочки спят- ребенок стоит, чуть наклонившись вперед, свесив расслабленные руки и голову.

Курочки хлопают крыльями- ребенок должен похлопывать себя по коленкам и на выдохе говорить «тах-тах-тах».

После этого поднимаем вверх руки и делаем глубокий вдох.

«Гуси полетели»

Ребенок медленно и размеренно ходит по комнате, *на вдохе плавно поднимая руки*, как крылья, а *на выдохе резко опуская и громко произнося «га-а-а».*



«Кипящая каша»

Исходное положение: сидя, одна рука на груди, другая – на животе.

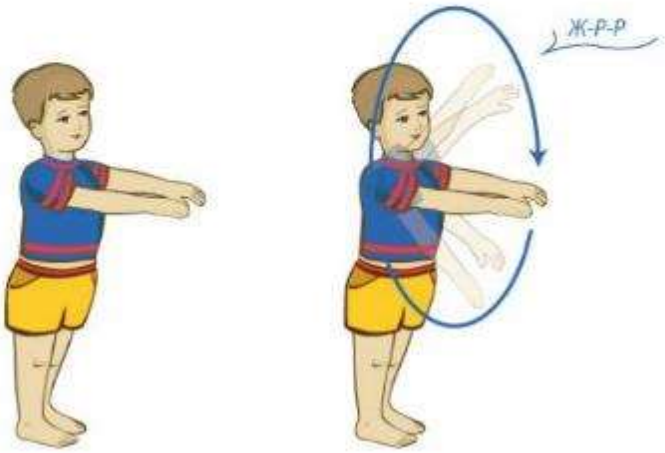
Вдох и на выдохе дополнительно продолжительно *произносить «ф-ф-ф»,* изображая выход пара.

«Мельница»

Исходное положение: стоя, вытянуть вверх руки.

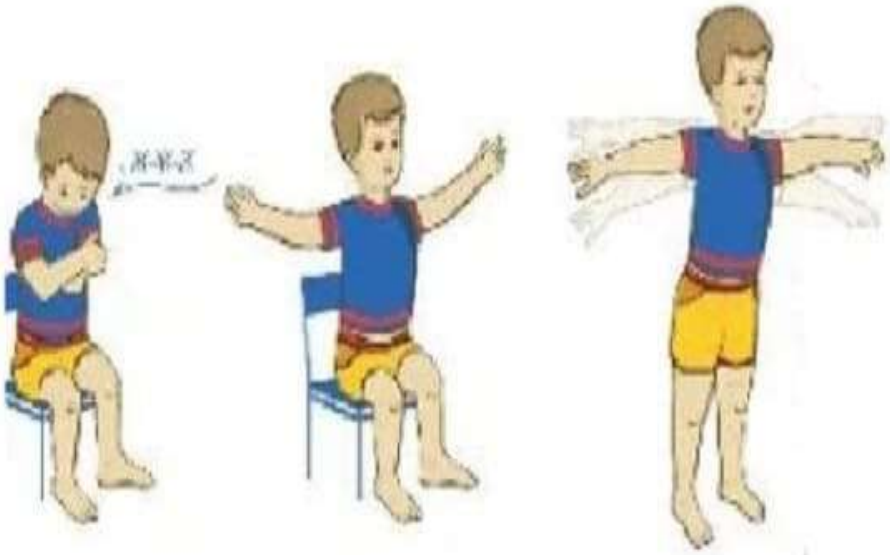
На длительном *выдохе произносим «ж-ж-ж» и вращаем руками.*

Постепенно ускоряя движения, необходимо увеличивать громкость этих звуков.



Упражнение «Пчелка»

Исходное положение: сесть на стул и прямо, опустить голову и обхватить свою грудную клетку, скрестив руки.

Пчелка жужжит- на продолжительном выдохе ребенок произносит «ж-ж-ж», сжимая скрещёнными руками свои ребра.

Пчелка летает- на вдохе через но сон раскидывает выпрямленные руки в стороны и максимально расправляют плечи.