Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

«Ленино-Кокушкинская Детская школа искусств»

Пестречинского муниципального района Республики Татарстан

**Методическая разработка на тему:**

**«Дыхание – основа пения».**

выполнила: Алексеева Марина Валентиновна

преподаватель высшей квалификационной категории

МБУДО «Ленино-Кокушкинской ДШИ»

с.Ленино-Кокушкино, ноябрь 2023 г.

**Введение.**

Одно из важнейших условий в пении - **умение владеть дыханием**. Если считается, что дыхание - это жизнь, то для певца правильно поставленное дыхание - фундамент его профессии. Дыхание – это двигательная сила голоса, без него голосовой аппарат при всём его природном совершенстве будет мёртв. Правильное певческое дыхание способствует естественному развитию голоса, свободному пению, оздоровлению всего организма и, прежде всего, голосового аппарата. Великий певец Энрике Карузо говорил: «Невозможно художественно петь, не владея в совершенстве контролем дыхания». А знаменитый теоретик новой итальянской школы пения Франческо Ламперти утверждал - «Школа пения - это школа дыхания».

**Основная часть.**

Родился маленький ребёнок и первым делом что он делает? Правильно – набирает воздух в лёгкие и начинает кричать. С рождением новой жизни, рождается и дыхание, а вместе с ним и голос. Но это жизненное дыхание, а есть ещё и певческое. Пример певческого голоса можно показать на обычном воздушном шарике. Для этого берём воздушный шарик, надуваем его, кладём на руку и тихонько спускаем воздух. Во второй раз опять надуваем шарик, но теперь в районе «горлышка» шарика пальчиками растягиваем резинку и получается при этом звук. Это была имитация голоса. Певческое дыхание от жизненного отличается выдохом, более продолжительным. Певческое дыхание влияет на интонацию, звуковедение, атаку и силу звука. Так же певческое дыхание имеет оздоровительное значение. У вокалистов со временем увеличивается объём лёгких, что ведёт к более интенсивному насыщению организма кислородом, а так же во время пения происходит естественный массаж внутренних органов.

Существует несколько типов дыхания: **грудное** (активно работают мышцы грудной клетки); **брюшное** (активно сокращаются диафрагма и мышцы брюшной полости); **грудно-брюшное** (активны мышцы грудной и брюшной полостей, а также диафрагма). Деление дыхания на отдельные типы является условным. На практике же чистых типов дыхания и резких границ между ними нет. В вокально-педагогической практике наиболее удобным считается нижнерёберно-диафрагматическое дыхание, т.е. смешанное дыхание, при котором высоко поднимаются и расширяются при вдохе нижние ребра, а остальная часть грудной клетки почти неподвижна, активна диафрагма и мышцы брюшной полости, хорошо ощущаются движения передней стенки живота. При грудном дыхании зачастую при пении образуются зажимы шеи, грудной клетки, поэтому на начальном этапе работы с вокалистами необходимо научить их правильно работать с дыханием. А помогают в этом, конечно же, упражнения.

Почти все упражнения выполняются в вокальной позиции – опора на две ноги, одна нога чуть выступает вперёд, опора на макушку, которая тянется вверх, животик в себе, спинка прямая, грудь развёрнутая, свободная, плечи опущены вниз.

Всем известно, что дыхание начинается **со вдоха**. Вдох, как укол мгновенный и глубокий. Или как моргание глазками. Вдох должен осуществляться через нос. Вдох ртом достаточно поверхностен, а вдох носом заставляет расширяться рёбра. Взятие воздуха через нос кроме всего прочего защищает слизистую ротовой полости от пересыхания, пыли и холодного потока воздуха.

1. С малышами в самом начале можно использовать упражнение **«Пчёлки».** Дети летают по «лугу», напевая жжжжжж, а затем останавливаются у понравившегося цветочка, слегка наклоняются к вымышленному цветочку и пытаются его понюхать носиком, делая глубокий вдох.

2. Упражнение **«Накачай шину»** (дыхательная гимнастика Стрельниковой). Сделать короткий шумный вдох в конечной точке наклона. Слегка приподняться, но не выпрямляться полностью - в этот момент абсолютно пассивно уходит выдох через нос или через рот. Сделайте подряд 4 (8) наклонов – вдохов, после чего остановитесь, отдохните 3-5 секунд – и снова 4 (8) наклонов-вдохов. Увеличивать количество наклонов постепенно, начиная с 4-8 и до мах 96 раз (для более старших).

3. Упражнение **«Обними плечи»**. Вдох на сжатии грудной клетки.

В момент короткого шумного вдоха носом направляем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Сразу же после короткого вдоха руки слегка расходятся в стороны, в этот момент на выдохе пассивно уходит воздух. Важно: Чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест. При этом одна рука окажется над другой (всё равно какая над какой). Главное в течение всего упражнения положения рук менять не следует.

На следующем этапе проверяем себя - **правильно ли мы дышим**. Ребёнок должен понять, а куда именно должен поступать набранный воздух. Берём ручки и кладём в районе животика, где солнечное сплетение, где наша мышца - диафрагма. **Диафрагма** - дыхательная мышца, которая делит наш корпус пополам и крепится к позвоночнику. Делаем вдох. При этом ручки не должны остаться на месте**.** Основа идёт снизу. Воздух набираем в «амбар», в «шарик», про запас. Если что-то пошло не так и ручки остались на месте, то наше дыхание самое не рациональное и неправильное. Можно это же упражнение выполнять и в положении лёжа. Для лучшей наглядности можно вместо рук положить книгу на живот. Делаем вдох и медленно выдыхаем на звуке С-С-С-С-С.

Так как дыхание идёт не только в область живота, но и спины, боковых стенок, низа и верха, то при выполнении упражнения **«Кобра»** руки кладём на область спины и делаем вдох. При этом руки должны раздвинуться в стороны, а при выдохе вернуться на прежнее место. Другая разновидность данного упражнения – это наклониться вперёд, руками упереться в колени. Сделать вдох. Ощущение вдоха в таком положении будет ярче и вы поймёте идёт воздух в межрёберные мышцы или нет.

На следующем этапе мы **активизируем** наше дыхание. В первую очередь возьмём нашу физиологию – наш замечательный смех. Когда мы смеёмся, то у нас всё время работает диафрагма и она работает правильно. Смех - это естественная вибрация нашей диафрагмы. Детям это очень нравится. Устраивайте весёлые смехоминутки. Посмеялись, всё заработало, настроение поднялось.

**Дыхательные упражнения для подготовки к пению и «разогрева» диафрагмальной мышщы:**

1.Упражнение **«Надуй воздушный шарик».** Руки широко развести в стороны и сделать глубокий вдох, затем медленно сводить руки, соединяя ладони перед грудью и выдувая воздух – «ссс». Для правильного вдоха рекомендуются сравнения: «Вдохни так, чтобы воздух дошёл до пояса», «вдохни глубоко, с удовольствием, как будто нюхаешь душистый красивый цветок». Взяв дыхание, не следует сразу выдыхать воздух. Необходима небольшая задержка дыхания, затем очень экономный, продолжительный выдох.

2. Упражнение **«Сдуй шарик».** Упражнение выполняется последовательно на буквы – с, ц, ч, ш, щ, ф, х на одном дыхании.

4. Упражнение «Салфетка». Берётся обычная бумажная салфетка. Подходим к стенке. Прикладываем эту салфетку к стене и дуем на неё, не придерживая руками.

5. Упражнение **«Согрей руки».** Держим руки на небольшом расстоянии ото рта и выдыхаем на них тёплый воздух

6. Упражнение **«Свеча».** Одну руку положить на нижнюю часть живота (для контроля правильности вдоха и выдоха), а другую – держать перед собой у рта на расстоянии 20-30см., ладонь обращена к губам. Детям предлагается представить, что перед их ртом находится не ладонь, а воображаемая свеча, которая горит. И им надо так мягко и равномерно, без толчков распределять выдох (причём как можно дольше), чтобы при этом свеча не погасла, а в крайнем случае её пламя лишь бы только колебалось от дуновения лёгкого ветерка.

7. В упражнении **«Пушинка»** идёт замена образа «Свечи» на образ «Пушинки», которая лежит на ладони. Соответственно ладонь необходимо держать перед ртом в горизонтальном положении, и тихонечко дуть, чтобы пушинка не слетела с ладони.

8. Упражнения **«Прогулка в осеннем парке».**

Представить себе золотую осень, солнечный день, мы гуляем по парку, собираем опавшие листья. Выбираем себе самый красивый, берём его в руку, затем делаем глубокий вдох и тихонечко дуем на свой листочек так, чтобы он наклонялся под одним ровным углом.

9. Упражнение **«Собачка».** Приглядитесь, как дышит собачка, высунув язык. Это упражнение полезно выполнять у зеркала. Сядьте на стул, облокотитесь на его спинку и расслабьте плечи и шею. Выполняя упражнение, следите, чтобы плечи не поднимались.

10. Игра **«Сова».** Просьба к учащемуся изобразить голосом звуки, издаваемые совой. Во время игры, с каждым новым разом неоднократных воспроизведений звуков совы, предлагается придавать голосу определённый характерный оттенок.

Слова учителя: «Сейчас, мы с тобой поиграем. Будем изображать голосом звуки, издаваемые совой. Этим звукам надо будет придавать различные характерные оттенки, которые расскажут о настроении «нашей» воображаемой совы, о её действиях». К примеру, сова разговаривает, что-то рассказывает; сова ругает кого-то; сова восхищается чем-то, сова удивляется чему-либо; сова смеётся, хохочет; сова поёт мелодию и т.д.

Одним из существенных недостатков дыхания является **неравномерность выдоха**. Голос звучит толчками, дрожит и качается. Тренируя ровный выдох, мы закладываем основы ровного звучания голоса. Помогут опять-таки упражнения.

1. Сделаем медленный вдох, считая про себя до четырёх. Не задерживая дыхания, медленно выдохнем на звуке СССС или ЦЦЦЦ, снова считая до четырёх. При каждом последующем вдохе-выдохе увеличиваем счёт на единицу (пять, шесть, семь и т.д.).

Важно, чтобы в конце упражнения сделать полный выдох и опустошить лёгкие.

2. Упражнение **«Полёт ракеты на луну».** Упражнение выполняется стоя. Руки - по швам. Медленно поднимать прямые руки вверх, одновременно с этим, скользить голосом (глиссандо - на гласном звуке А) от лёгкой хрипотцы, с самого низкого звука, который может воспроизвести учащийся своим голосом, до самого высокого звука, до писка. «Замерев» на самом высоком звуке («приземлившись на луне»), начать движение рук вниз с одновременным скольжением голоса от писка до хрипотцы, и, закончить упражнение («вернувшись на землю»). Делать это упражнение можно несколько раз подряд. В это время происходит так называемая тренировка голосовых связок по их максимально возможному диапазону, совершенно, без какого-либо напряжения.

3. Сидя на стуле, упираясь ступнями в пол, а руками в колени. На выдохе произносим сочетание «КШ» очень активно, представляя перед собой кошку, которую вы хотите прогнать. При этом область диафрагмы расширяется. но ни в коем случае не сжимается. Повторение звукосочетания произносится с интервалом в 2-3 секунды.

В работе над дыханием помогает проговаривание **скороговорок**. Делаем вдох, начинаем постепенно выдыхать воздух, проговаривая скороговорку по три раза подряд на одном дыхании.

Примеры скороговорок:

1. От топота копыт пыль по полю летит.

2. На дворе – трава, на траве – дрова.

3. Шла Саша по шоссе и сосала сушку.

4. Ехал Грека через реку, видит Грека в реке рак

Сунул Грека руку в реку, рак за руку Греку цап.

5. Оса уселась на носу, осу на сук я отнесу.

6. Бобр добр для бобрят.

7. Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа.

8. Кукушка кукушонку купила капюшон, надел кукушонок капюшон. Как в капюшоне он смешон

9. У Сони и Сани в сетях сом с усами. Сом с усами в сетях у Сони и Сани.

10. У доярки платье ярко

11. Два щенка щека к щеке щётку щиплют в уголке

12. Карл у Клары украл кораллы, Клара у Карла украла кларнет

13. Ты сверчок сверчи, сверчи, сверчать сверчаток научи

14. Сшил паук себе гамак в уголке на потолке, чтобы мухи покачались в гамаке

Немаловажную роль в работе над дыханием играет постепенное расширение объёма в лёгких. Тут нам очень помогают многочисленные **попевки**.

1. Пропевание гласных звуков на одном дыхании.

- У\_О\_А\_Э\_Ы;

- О\_Э\_Ы\_У\_А;

- А\_О\_У\_Э\_Ы и т.д.

Важно: следить за ровностью звучания гласных, которая напрямую зависит от равномерности выдоха и положения корпуса. Очень важно равномерно распределить выдох, и , соответственно более глубоко взять вдох.

2. Пропевание слогов

- МА\_МЭ\_МИ\_МО\_МУ; ДА\_ДЭ\_ДИ\_ДО\_ДУ

- РИ\_РУ\_РЭ\_РО\_РУ; ВИ\_ВУ\_ВЭ\_ВО\_ВУ

- БРУ\_БРО\_БРА\_БРЭ\_БРИ; ГРУ\_ГРО\_ГРА\_ГРЭ\_ГРИ

- НГА\_НГО\_НГЫ\_НГЕ\_НГУ\_НГЯ и т.д..

Важно: следить за ровностью звучания слогов, которая напрямую зависит от мягкости и равномерности выдоха, положения корпуса. Очень важно равномерно распределить выдох, и , соответственно более глубоко взять вдох.

Для развития дыхания так же полезны упражнения для "сбрасывания" не использованного в фонации воздуха. Воздух сам "втекает" в лёгкие, потому что плотность внешнего воздуха оказывается больше, чем воздуха в лёгких.

**Упражнение «Скакалка».** Прыгайте через воображаемую скакалку, делая руками соответствующие движения и сопровождайте прыжки таким текстом:

сО скакАлкой Я скачУ,

НАучИться ЯхочУ

ТАк владЕть дыхАньем, чтОбы

ЗвУк держАть онО моглО бы,

ГлУбокО, ртмИчно бЫло

ИменЯнепОдводИло.

Я скачУ без пЕредЫшки

И не чУвствуЮ одЫшки,

ГОлос звУчен. льЕтся рОвно,

И не прЫгаЮя слОвно.

РАз-два! РАз-два! РАз-два! РАз!..(раз-два - проговариваются как восьмые)

МОжно прЫгать цЕлый чАс...

Кончил прыгать, вижу я:

Речь легко звучит моя.

В этом тексте 48 ударных слогов, которые совпадают с таким же количеством прыжков. Избежать одышки поможет навык «сбрасывания» дыхания. Не задерживайте дыхание! «Подлаивайте» ударные. Затем можно произносить стихи без скандировки, естественно. Обязательно прочтите после проделанного упражнения какое-нибудь лирическое стихотворение

Затем берите другой текст, произносите его уже не скандируя, прыгая со скакалкой настоящей, а не воображаемой. Меняйте темп прыжков и речи.

**Упражнение «Зарядка».** Все слова сопровождаем действиями.

Чтобы голос был в порядке,

Проведу сейчас зарядку.

Влево — вправо поворот.

А теперь наоборот.

Приседаю, поднимаюсь.

Пригибаюсь, наклоняюсь,

Пол руками достаю,

Но свободно говорю!

А теперь прыжки на месте.

Прыгну хоть сто раз, хоть двести

И двумя ногами сразу,

И на левой, и на правой,

На одной и на другой -

Нет одышки никакой!

Следует так же поговорить о вспомогательных упражнениях для необходимой расслабленности в работе. Часто мешают мышечные зажимы, излишнее напряжение отдельных групп мышц, мышечный тонус. Они могут быть как психологические, так и физиологические. На это тоже следует обращать внимание, чтобы солисты чувствовали себя комфортно.

**Упражнения для укрепления горла, снятия напряжения:**

1. Шея расслаблена. Мягкие движения головы по кругу в правую и левую стороны.

2. Мягко опускаем нижнюю челюсть вниз, затем возвращаем на место. Выполнять мягко, осторожно. Правильное положение нижней челюсти можно найти, открыв рот на максимальную ширину, а затем немного ослабив мышцы.

3. **«Лошадка».** Поцокайте языком громко и быстро в течение 10-30 сек.

4. **«Ворона».** Произносите “Ка - аа - аа - ар”. Смотрите при этом в зеркало. Постарайтесь как можно выше поднять мягкое нёбо и маленький язычок. Повторите 6-8 раз. Попробуйте повторить это беззвучно.

5. **«Колечко».** Напряжённо, скользя кончиком языка по нёбу, старайтесь дотянуться до маленького язычка. Делайте это с закрытым ртом. Повторите несколько раз.

6. **«Лев».** Дотянитесь языком до подбородка. Повторите несколько раз.

7. **«Зевота».** Зевоту легко вызвать искусственно. Вот и вызовите несколько раз подряд в качестве гимнастики для горла. Зевайте с закрытым ртом, как бы скрывая зевоту от окружающих.

8. **«Трубочка».** Вытяните губы трубочкой. Повращайте ими по часовой стрелке и против часовой стрелки, потянитесь губами до носа, потом - до подбородка. Повторить 6-8 раз.

**Заключение.**

Дыхание имеет огромное значение в пении. Для того чтобы его развить и укрепить рекомендуются специальные упражнения, которые повторяются до тех пор, пока правильное дыхание не превратится в привычку. Приобретение вокальных навыков может быть успешным лишь только в том случае, когда певец будет хорошо владеть техникой дыхания. Несомненно, дыхательная гимнастика оказывает общеукрепляющее действие на детский организм в целом. А так же является очень организующим и настраивающим на динамичную и творческую работу звеном в построении структуры и драматургии занятия с детьми.