Управление культуры города Калуги

МБОУДО «ДШИ №8 г.Калуга

**Мастер класс** **«Игровые формы развития речевого и вокального дыхания на уроках вокала и театральных тренингах"**

Преподаватель

Грудинина

 Евгения Геннадьевна

2024

ПЛАН

Цель мастер класса-урока. Освоение и отработка упражнений по дыхательной гимнастике.

Задачи:

1. **Образовательные.** Ознакомление с системой дыхательных упражнений вне пения и речи (дыхательная гимнастика);
2. Ознакомление с методикой формирования правильного певческого дыхания и опоры звука для постановки речи;
3. Ознакомление и отработка упражнений развивающих технику взятия и развития диафрагмального (брюшного, костно-абдоминального) дыхания
4. **Воспитательные** Способствовать  формированию  культуры  пения и культуры речи  у  воспитанников,   способствовать  формированию  интереса  к  сольному  пению и декламации,  концертным выступлениям,  творческому  самовыражению

Тип урока закрепление изученного материала

Форма работы индивидуальная и групповая работа с учениками.

Методы обучения. -  словесный, наглядный, практический.

- показ ученику и работа вместе с ним над дыхательными упражнениями-показ преподавателем и передача своих ощущений ученику

Дидактическое и материально – техническое обеспечение урока: методическая литература, таблицы по дыханию и строению голосового аппарата, теннисные мячи.

Характеристика учащегося (группы)\_В ходе урока выполнить все поставленные задачи. Мы продолжим работу над техникой певческого дыхания и будем применять его в работе над музыкальными произведениями.

Метод дыхательной гимнастики был разработан замечательным педагогом по речи, у которой я училась в Санкт- Петербургской академии театрального искусства.

**Елена Игоревна Чёрная** (род. [18 апреля](https://ru.wikipedia.org/wiki/18_%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BB%D1%8F) [1941](https://ru.wikipedia.org/wiki/1941)) — актриса, режиссёр, профессор кафедры [сценической речи](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%80%D0%B5%D1%87%D1%8C) РГИСИ ([СПбГАТИ](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%9F%D0%91%D0%93%D0%90%D0%A2%D0%98%22%20%5Co%20%22%D0%A1%D0%9F%D0%91%D0%93%D0%90%D0%A2%D0%98)). Её учебное пособие «Основы сценической речи. Фонационное дыхание и голос» (2012) входит в качестве основной и дополнительной литературы в рабочие программы таких учебных заведений, как [Московский гуманитарный университет](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B3%D1%83%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%83%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82)[[1]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D1%91%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F%2C_%D0%95%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B0_%D0%98%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0#cite_note-literatura-1), [Московский государственный институт культуры](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B3%D0%BE%D1%81%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%82%D1%83%D1%82_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B)[[2]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D1%91%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F%2C_%D0%95%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B0_%D0%98%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0#cite_note-literatura6-2), [Санкт-Петербургская консерватория имени Н. А. Римского-Корсакова](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D1%82-%D0%9F%D0%B5%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B1%D1%83%D1%80%D0%B3%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F_%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B8_%D0%9D._%D0%90._%D0%A0%D0%B8%D0%BC%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%9A%D0%BE%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0)[[3]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D1%91%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F%2C_%D0%95%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B0_%D0%98%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0#cite_note-literatura5-3),  и др. Помимо преподавания на кафедре сценической речи, вела уроки актёрского мастерства (студия Александринского театра при СПбГАТИ, руководитель нар. арт. России [С. И. Паршин](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D1%88%D0%B8%D0%BD%2C_%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%B9_%D0%98%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87)), разрабатывая авторскую методику воспитания актёрского внимания с помощью дыхательных упражнений гимнастики [йоги](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%99%D0%BE%D0%B3%D0%B0).

«Голос — живой звук. Он более живой, чем звук самого совершенного музыкального инструмента. Человек рождает голос собою — своим телом, своим дыханием, мыслью и эмоциями. Речь и пение — это физиологический и нервно-психологический процесс. Человеческое тело —болеет, страдает, чувствует, и все это вплотную связано с голосо-речевым аппаратом и самим звуком голоса, который блокируется и искажается различными физическими и нервными напряжениями, или «зажимами».

«Освобождая» голос, нужно «разжать», снять эти напряжения, прочистить каналы, восстановить нервно-мышечные связи и услышать естественный природный голос человека, который в результате всегда оказывается богаче и выразительнее.»

Дыхание вплотную связано с вниманием, которое повышается на высоте вдоха. Внимание — человек замер, не дышит! Секунду, долю секунды — весь во внимании!

Мгновения внимания на высоте вдоха — мгновения света, определяющие перспективу, направление, куда движется мысль, воля и чувство говорящего или поющего человека. Внимание пульсирует ритмично, как ритмично дыхание. В полной зависимости друг от друга и, не имея возможности

Разъединиться. В поисках путей воспитания ритмичности дыхания как основы сбалансированной работы всей необходимой связи: «дыхание — внимание — голос — пение ( речь)» нам показалось совершенно естественно, а обратиться за помощью к древней апробированной системе — индийской йоге.

 В культуре южной и юго-восточной Азии практикуются системы ритмических дыхательных упражнений, направленных на развитие предельной концентрации внимания, идеального баланса между телом и духом. Предлагаемые упражнения имеют источником восточные системы психофизических тренингов они имеют динамичный характер и воспитывают направленность энергии наружу. Дают энергию, бодрость.

Все упражнения направлены на развитие диафрагмального (брюшного, костно-абдоминального) дыхания. Общий принцип действия упражнений осуществляется через воспитание выдоха с непременным активным участием мышц живота и бесшумного свободного вдоха как условий для дальнейшей непроизвольной само регуляции, или само организации, фонационного дыхания. Мышцы брюшного пресса — выдыхатели — обладают особой эластичностью и подвижностью, благодаря которым возможно очень точное управление дыханием. Для нас особенно важно то, что мышцы брюшного

пресса прекрасно поддаются произвольному управлению, включая при этом целую цепь непроизвольных актов, то есть автоматических реакций всех дыхательно-речевых органов, звеньев одной нервно-физиологической цепи1.

Самая непосредственная связь существует у брюшного пресса с диафрагмой — основной мышцей-вдыхателем. Поэтому на этапах тренировки фонационного дыхания так важен контроль над мышцами брюшного пресса, и самым первым элементом тренинга должно быть обучение активным ритмичным их движениям, то есть, по сути обучение брюшному, или диафрагмальному, дыханию, поскольку это одно и то же. В довольно короткий срок эти поначалу произвольно выполняемые движения становятся непроизвольными и, что самое главное, необходимыми. Соединение дыхания и голосообразования с пластикой тела.

**Тренинг.**

    Особенностью и важным **преимуществом** дыхательной гимнастики Е.И.Черной является использование форсированного выдоха. Живот внутрь — выдох. Выдох всегда шумный. Губы несут выдох вперед. Вдох должен быть бесшумным. Условием бесшумного легкого вдоха является освобожденность, раскрытость дыхательного тракта на всем пути — сразу же после выдоха. Тренировка брюшного дыхания, активизируя совместную работу мышц живота и диафрагмы, налаживает наш природный физиологический «насос», и, раскрывая путь для воздуха, напоминает организму о естественном впуске воздуха — без затягивания и накачивания.

Чтобы почувствовать мышцы живота, упражнение.

**«Наклоны вперед»** Наклоняемся и выдыхаем через рот, сформированный в рупор «х». Выпрямляемся, не закрываем рот, воздух автоматически заполняет легкие. Повторить упражнение 30 раз.

При первых занятиях у детей происходит головокружение из за большого количества кислорода которое поступает в кровь. Поэтому останавливаемся и отдыхаем. Эти упражнения равносильны занятиям спортом, поэтому чередуем работу и отдых. Со временем голова перестает кружиться, и учащиеся становятся более выносливыми. Количество выполнений упражнений увеличиваем до 50.

 **«Цветок»** «Теплый» выдох — природное выдыхательное движение, предназначенное для выведения из легких наружу самых глубоких и согретых слоев воздуха. Он словно укорачивает и расширяет воздухоносные пути и дает явное ощущение широкого теплого экспираторного потока воздуха, со дна легких попадающего почти сразу на губы. Губы подхватывают струю выдыхаемого воздуха, формируют ее и толкают наружу. Губы, их не напряжённость, мягкость и подвижность тоже должны стать предметом отработки. Стоя открываем горячим дыханием кисти рук, которые держим в кулаках, на раскрытие суставов только выдыхаем в середину ладони, рот открыт, как у маленьких детей. Выдыхательные упражнения с помощью кисти руки очень полезны. Раскрывающаяся вместе с выдохом ладонь создает за пределами рта модель выдоха. Если пальцы раскрываются медленно, то выдох получается столь же длительный. Если суставы пальцев «взрываются», мгновенно раскрывая ладонь, то выдох вырывается изо рта тоже мгновенным взрывом.

 **«Перебросы из руки в руку»** Перебрасываем мяч из руки в руку на резкий выдох животом. Вдох происходит рефлекторно. Добиваемся моторики в движениях. Тренируем только выдох. Руки цепкие как у «кошки». Начинаем с медленного ритма, затем ускоряем. Делаем упражнение 50 раз. Работа с теннисным мячом. Помогаем скоординировать моторику рук и формировать артикуляцию.Упражнения можно моделировать самим, проявляя творческое мышление.

**«Потянутся в потолок»** с выдохом растягиваем все тело вверх к пололку растем на выдохе. Упражнение полезно для освобождения мышц тела. Формирует хорошую осанку.

**«Два мяча»** перебросы, первый мяч с выдохом подбрасываем, второй передаем из руки в руку. С выдохом тренируется внимание. Держим в поле зрения мяч, который подбрасываем. С мячами можно работать в паре, боле взрослые учащиеся одновременно перебрасывают мяч с выдохом. Скорость движения можно убыстрять.

**«Движение борьбы»** с резким выдохом ударяем локтем нападающего со спины. Рука согнута в локте работает вверх затем вниз. Упражнение освобождает зажим плечевого пояса.

Работа в команде **«Дротики»** с резким выдохом выбрасываем вперед руку эмитируя выстрел дротика. Добиваемся полного раскрытия руки. При этом возникает эмоциональное общение учащихся, отрабатывается внимание.

**«Горячая картошка»** работа в паре или команде, передача мяча из правой руки партнеру с выдохом, представляя, что в руке горячая картошка и ее надо быстрее отдать. Начинаем медленно, затем темп убыстряется.

**«Футбол»** стоя на ноге второй на выдохе имитируем пинок мяча. Упражнение помогает формированию мышц ног, освобождению зажимов.

**Вывод**. Все упражнения усваиваются детьми очень быстро, позволяют им не только тренировать, но и освобождать мышечные зажимы тела. Дают хорошее настроение, бодрость, мотивируют работу в команде, и тренируют внимание.

**Литература.**

Воспитание фонационного дыхания с использованием принципов дыхательной гимнастики «йоги». Учебное пособие. М., 2009

Основы сценической речи. Фонационное дыхание и голос. Учебное пособие. СПб, Планета музыки. 2012

Рече-движение 2. //Актуальные вопросы преподавания сценической речи. Межвузовский сборник. М., 2013

Курс тренинга фонационного дыхания и фонации на основе упражнений Востока. Учебное пособие. СПб, 2014