Управление образования администрации г. Орска

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Центр развития творчества детей и юношества «Радость» г. Орска»

***Комплекс упражнений для развития певческого дыхания и разогрева дыхательного аппарата по системе Стрельниковой А.Н., Гонтаренко Н.Б., Емельянова В.В.***

Автор-составитель:

Водопьянова Инна Владимировна,

концертмейстер высшей категории

Орск, 2021

***Пояснительная записка***

 Для разогрева артикуляционного и подготовки дыхательного аппаратов мы используем различные методы, приёмы, способы формирования вокальных навыков у обучающихся. Подготовительный этап самый ответственный. Наибольший эффект в развитии речевого аппарата, активизации работы лицевых мышц, снятии зажима с нижней челюсти даёт фонопедический метод Емельянова В.В.

 Артикуляционная и дыхательная гимнастика не занимает много времени. Главное – научиться контролировать работу мышц и органов, чтобы подготовить их к процессу певческой фонации. Задача педагога заключается в том, чтобы косвенным путём вмешиваясь в «голосовую стихию», вырабатывать технику голосообразования не по частям, а в целом – именно: дыхание, касание звука, освобождение фонационных путей от мышечных зажимов.

 Сам процесс голосообразования представляет собой чрезвычайно сложный механизм, в котором участвуют мышцы лица, связки, лёгкие, диафрагма, брюшные мышцы. Поэтому подготовительный этап самый ответственный. Именно в нём необходимо выработать комплекс условных рефлексов – непривычное сделать привычным.

 Системная работа над артикуляционными упражнениями по Емельянову В.В. и дыхательными упражнениями по Гонтаренко Н.Б. и Стрельниковой А.Н. закладывает фундамент и формирует стереотип, которые позволяют педагогу добиться желаемого эффекта с наименьшей затратой труда и времени. Навыки правильного звучания автоматизируются в процессе многократных, целеустремлённых тренировочных занятий, а при отсутствии их - они утрачиваются. Постепенно наработанные и закреплённые гимнастикой мышечные ощущения автоматически будут использоваться в работе над произведениями.

***Система упражнений для разогрева***

***артикуляционного аппарата по Емельянову В.В.***

***Артикуляционная гимнастика*** не занимает много времени, но в значительной степени активизирует речевой аппарат:

* высовывание языка до отказа с последовательным прикусыванием языка от кончика до всё более далеко отстоящей поверхности (повторить 6-8 раз);
* покусать кончик языка (повторить 6–8 раз, пока не почувствуете, что активизировалась работа слюнных желёз и полость рта увлажнилась);
* покусывание языка боковыми зубами для увлажнения ротовой полости (повторить 4-6 раз);
* покусывание внутренней поверхности щёк для увлажнения ротовой полости (повторить 6-8 раз);
* цокать и пощёлкивать языком, меняя размеры и конфигурацию рта;
* языком, как иголочкой, протыкать поочерёдно левую и правую щеку (повторить несколько раз);
* «Строим рожицы» - оттопыриваем и выворачиваем нижнюю губу, придавая лицу обиженное выражение; поднимаем верхнюю губу, оскаливая верхние зубы. Чередуем эти движения: «обиженное лицо –радостное лицо» (повторить несколько раз);
* «снимаем напряжение» *–* круговыми движениями языкато влево, то вправо проведите между дёснами и губами – как бы чистим языком зубы (повторить 3-4 раза).
* игра «эхо» (педагог–ребенок). Педагог коротко и чётко прозносит согласные «к-к-к», «л-л-л», «ф-ф-ф», «м-м-м», «н-н-н» и так далее. Обучающиеся по руке дирижера повторяют согласные в том же характере и заданном темпе. Воспитывается внимание, отзывчивость на дирижерский жест, чёткость и одновременность в произношении согласных. При выполнении упражнения следить за правильной осанкой (ощущение опоры корпуса), ощущать мышцы брюшного пресса и нижних рёбер.

***Дыхательная гимнастика по системе Емельянова В.В.***

* «От шепота до крика». Считать «раз, два» шепотом, «три, четыре» тихим голосом, «пять, шесть» средним голосом, «семь, восемь» громко, «девять!» очень громко, «десять!!!» – крикнуть. Сосчитав до десяти, увеличить силу звука от пиано до форте и наоборот;
* ищем «скрип» в горлышке. Скрип должен быть скрипом, без звука, похож на пение мантров у тибетских монахов;
* «рисуем динозаврика»: скрип в низкой тесситуре - глиссандо на две октавы - визг (или свист гортани) и обратно. Упражнение имеет целью осознание экстремальных энергетических затрат на верхнем участке диапазона фальцетного регистра (или с переходом на свистковый регистр). При переходе с глиссандо на визг возможно срабатывание еще одного регистрового порога, переводящего гортань из фальцетного в свистковый регистр;
* «крик чаек»: руки лежат на прессе, легкий *вдох*, прижали воздух диафрагмой и постепенно *выдыхаем*, имитируя крик чаек «а-а-а-а-а». Ощущая при этом диафрагмальное дыхание. Запоминаем мышечные ощущения;
* **«нюхаем цветок»:*****в****дох* носом, задержать дыхание и медленно *выдыхать*;
* **«греем руки»:**подставить ладони к лицу, выполнить глубокий *вдох* носом, широко открыть рот и *выдыхать* медленно на ладони теплым воздухом;
* **«змея»:*****в****дох* носом, челюсти сжать, издавать шипение на долгом *выдохе*;
* **«свечи»:*****в****дох* носом, широко открыть рот, сделать 4 резких *выдоха* на звуке «Х», как будто тушим свечи.

## *****Комплекс упражнений дыхательной*****

## *****гимнастики Стрельниковой А.Н.*****

 Рассмотрим ***основной комплекс.*** Стоит повторить правила, которые нужно соблюдать, выполняя первые эти упражнения.

### ****Правила:****

1. Думать только про *вдох* носом. Тренировать только *вдох*. *Вдох* – резкий, короткий, шумный (хлопок в ладошки).
2. *Выдох* происходит после *вдоха* самостоятельно (через рот). *Выдох* не задерживать и не выталкивать. *Вдох* – очень активный через нос, *выдох* – через рот, не слышный и пассивный. Шума при *выдохе* быть не должно!
3. Одновременно с *вдохом* делаются движения, и ни как иначе!
4. В [дыхательной гимнастике Стрельниковой](http://pererojdenie.info/dyxatelnye-gimnastiki/dyxatelnaya-gimnastika-strelnikovoj-a-n.html) А.Н. движения – *вдох* и *выдох* выполняются в ритме строевого шага.
5. Счет выполняется мысленно, и только на 8.
6. Упражнения можно выполнять в любом положении – стоя, сидя.

## *****Упражнение №1. «Ладошки»*****

 Исходное положение – стоя. Встать прямо, руки согнуты в локтях (локтями вниз), а ладошки вперед – «поза экстрасенса». Стоя в этом положении следует делать короткие, ритмичные, шумные *вдохи* через нос при этом сжимая ладони в кулачки (так называемые «хватательные» движения). Без паузы сделать 4 ритмичных, резких *вдоха* через нос. Потом [руки](http://pererojdenie.info/sport/fizicheskie-uprazhneniya/ruki) опустить, *выдох* и отдохнуть 4-5 сек. Затем сделать еще 4 шумных, коротких *вдоха* и опять пауза. В норме нужно сделать по 4 вдоха 6-8 раз.

 Это упражнение можно делать в любом исходном положении. В начале занятия может возникнуть головокружение, ничего страшного! Можно присесть и продолжать сидя, увеличив паузу до 10 секунд.

***Упражнение №2. «Повороты головы»***

 Исходное положение – стоя, [ноги](http://pererojdenie.info/sport/fizicheskie-uprazhneniya/nogi) уже плеч. Поворот головы вправо – короткий, шумный *вдох* через нос. Тоже самое - влево. Шея не напряжена. *Выдох* в положении головы «посередине». Важно помнить! *Выдох* нужно делать ртом после каждого вдоха. В норме: 12 раз.

***Упражнение №3. «Наклоны головы»***

 Исходное положение – стоя, [ноги](http://pererojdenie.info/sport/fizicheskie-uprazhneniya/nogi) уже плеч. Легкий наклон головы с резким, шумным *вдохом* вправо, ухо к правому плечу – *выдох* через рот. Тоже самое - влево. Немного покачать головой, взгляд направлен вперед. Упражнение похоже на «китайского болванчика». *Вдох* и *выдох* выполняются вместе с движениями. Выдыхая, не открывать рот широко! В норме: 12 раз.

***Упражнение №4. «Наклоны головы»***

 Исходное положение – стоя, [ноги](http://pererojdenie.info/sport/fizicheskie-uprazhneniya/nogi) уже плеч. Легкий наклон головы с резким, шумным *вдохом* вперед, *выдох* через рот. Тоже самое - назад. *Вдох* и *выдох* выполняются вместе с движениями. Выдыхая, не открывать рот широко! В норме: 12 раз.

***Упражнение №5. «Насос»***

 Исходное положение – стоя, [ноги](http://pererojdenie.info/sport/fizicheskie-uprazhneniya/nogi) немного уже, чем ширина плеч, [руки](http://pererojdenie.info/sport/fizicheskie-uprazhneniya/ruki) внизу (основная стойка). Сделать 6 легких наклонов (тянуться руками к полу), при этом сделать 6 коротких и шумных вдохов через нос. Немного приподняться, выдохнуть через рот. И снова 6 наклонов и вдохов, затем выдох. Можно представить, что Вы как будто накачиваете шину в автомобиле. Наклоны выполняются легко и ритмично, низко наклоняться не стоит, достаточно наклониться до уровня пояса. Спину округлить, голову опустить. Важно!! «Качать шину» в ритме строевого шага. В норме упражнение выполняется 12 раз.

***Ограничения*:**

 Травмы позвоночника и головы, многолетние остеохондрозы и радикулиты, повышенное внутричерепное, артериальное и внутриглазное давление, камни в печени, мочевом пузыре, почках – не стоит наклоняться низко. Наклон делается чуть заметно, но короткий и шумный вдох выполняется обязательно. Выдох пассивный после вдоха через рот, при этом рот широко не открывать.

 Данное упражнение достаточно результативное, способно остановить сердечный приступ, приступ печени и бронхиальной астмы.

***Упражнение №6. «Обними плечи»***

 Исходное положение – стоя, руки согнуть и подняты до уровня плеч. Необходимо очень сильно бросить [руки](http://pererojdenie.info/sport/fizicheskie-uprazhneniya/ruki), как будто бы хотите обнять себя за свои плечи. И с каждым движением делается вдох. Руки во время «объятия» должны быть параллельны по отношению друг к другу, очень широко в стороны разводить их не стоит. В норме упражнение выполняется 12раз – 8 вдохов-движений. Можно выполнять в разных исходных положениях.

***Ограничения****:*

 Ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт, врожденный порок сердца,– при данных заболеваниях не рекомендовано делать это упражнение. Начать его следует со 2 недели занятий.

***Система дыхательных упражнений***

 ***по Гонтаренко Н.Б.***

Дыхание – энергетический источник голоса. Недаром итальянцы говорят:

«Как вдохнешь, так и запоешь». По типу вдоха определяется нижнереберное и диафрагмальное дыхание. Длительность и сила дыхания развиваются при помощи упражнений. Они развивают способность управлять мускулатурой и необходимыми мышцами. Разминка должна стать регулярной перед вокальной работой (уроком, репетицией, концертом).

***Упражнения для наработки навыков дыхания через нос***

1. Широко раздув ноздри, *вдохнуть*. На *выдохе*, наоборот, снять напряжение с мускулатуры.
2. Зажать правую ноздрю пальцем, сделать *вдох* левой ноздрей. *Выдыхая*, производить легкое похлопывание по ноздре. Выполнять упражнение, поочередно зажимая то одну, то другую ноздрю.
3. *Вдох* носом. На *выдохе* протяжно тянуть «м» или «н» или постукивать кончиками пальцев по обеим ноздрям.
4. *Вдох.* Зажав ноздри пальцами, на *выдохе*, сосчитать до десяти. Повторить счет с открытыми ноздрями.
5. «Паровоз» - работа носом: *вдох* – *выдох*. Постепенно ускоряем, как поезд набирает скорость;
6. Имитация работающего дровосека. *Вдох*. *Выдох* без толчков ровной выдыхаемой струей, лучше со звуком «ух», «ах», «эх».

***Следить:***

а) за правильной осанкой (ощущение опоры корпуса);

б) за ощущением мышц брюшного пресса и нижних ребер;

в) за входящим дыханием: производится быстро, бесшумно;

г) входящее дыхание сопровождать представлением, будто мы наполняемся ароматом цветка;

д) выходящее дыхание должно быть плавным, без толчков.

***Упражнения на осознание и работу мышц,***

***участвующих в певческом дыхании***

1. *Вдох* через нос. *Выдох* – представлять, что дуем на горящую свечу так, чтобы пламя не погасло.
2. Левую руку поднести к губам, проверяя теплоту дыхания.
3. Сделать легко и быстро *вдох* через нос. Производить фиксированный *выдох*, то есть процеживать воздух через сопротивляющиеся губы, или небольшое отверстие между губами. *Выдох* свободный, равномерный, можно со звуками «с», «ш», «х», «ф».
4. *Вдох* через нос. *Выдохнуть* через рот, произнося любую из гласных «и», «э», «у». «Полениться», исполняя на qlissando «а-а-а-а-а». Удивиться на гласной «о-о-о-о-о».
5. Стоя, пятки вместе, носки врозь. Поднимаемся на носки – *вдох*. Позвоночник вытягиваем за руками вверх. *Выдох*: при приседании, при повороте корпуса в сторону.
6. *Вдох* носом. Наполниться дыханием, а затем ровный, спокойный, продолжительный *выдох* на «с», «ф», «ш». Мысленно считаем такты 2/4, 4/4. Доводим распределение дыхания до четырех тактов и более. Выдох с сопротивлением хорошо тренирует мышцы, участвующие в процессе выдоха.
7. *Вдох* – наполняемся ароматом цветка, втянуть мышцы пресса и затаиться в задержке воздуха. Затем мышцы резко расслабить, резко сделав *выдох*

через рот, со вздохом облегчения.

1. *Вдох* носом быстрый, поверхностный. Медленный *выдох* носом. Слушать мышцы диафрагмы, которая опускается вниз, как поршень.
2. *Вдох* спокойный, ровный. Ртом или носом делаем резкий *выдох*, подобный выпрыскиванию из духов флакона. Одновременно разжимаем кисть, имитируя процесс.

***При выполнении перечисленных упражнений необходимо****:*

а) контролировать участие мышц;

б) контролировать равномерность расходования входящего дыхания;

в) использовать небольшой объем воздуха, так как переизбыток его отражается на качестве звука;

г) при вдохе грудь и плечи должны быть абсолютно спокойны.

**Список литературы:**

1. Гонтаренко, Н.Б. Сольное пение. Секреты вокального мастерства / Н.Б. Гонтаренко. – Ростов: Феникс, 2007. – 156с.

2. Емельянов, В.В. Фонопедический метод формирования певческого голосообразования: Методические рекомендации для учителей музыки / В.В. Емельянов. - Новосибирск: Наука. Сиб. отделение, 1991. – 165с.

3. Огороднов, Д.Е. Музыкально-певческое воспитание детей в образовательной школе / Д.Е. Огороднов. – Москва: Музыка, 1972. – 96с.

4. Сергеев, Б.А. Программа обучения по специальности «Пение» для детских музыкальных школ и гимназий искусств: Учебное пособие для детских музыкальных школ / Б.А. Сергеев. – Санкт-Петербург: Союз художников, 2003. – 76с.

5. Щетинин, М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой для детей/М.Н.Щетинин. - Москва: Метафора, 2012.-152с.

6. Щетинин, М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой: Книга о здоровье / М.Н. Щетинин– Москва: Метафора, 2004. – 231.