

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Центр дополнительного образования детей"

Ирина Николаевна Иванина,
педагог дополнительного образования

**Теоретическая часть содержания занятия по теме:
«Нижнереберное дыхание»**

Главную роль в обучении вокалу отводят дыханию. Дыхание играет очень важную роль в пении. Певческое дыхание - процесс, происходящий осознанно и отличающийся от жизненного выдохом, его большей продолжительностью. От дыхания зависит точность интонации, звуковедение, а также атака звука и красота голоса.

Типы певческого дыхания

Различают несколько типов певческого дыхания:

- ключичное,
- грудное или реберное,
- брюшное,
- грудобрюшное или смешанное.

Нижнереберное дыхание

Задача дыхательной гимнастики - освоить технику нижнереберного диафрагмального дыхания.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым, постепенным выдохом, что позволяет произносить различные по длине речевые отрезки.

Рекомендации при выполнении упражнений:

Вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот.

Вдыхать бесшумно. При вдохе не набирать слишком много воздуха. Не выдыхать весь воздух полностью, а сохранить небольшой запас в легких. Выдох должен быть естественным, экономным, без усилий, дыхание не форсировать.

«Добирать» воздух только между смысловыми отрезками во фразе.

Следить за тем, чтобы во время упражнений не было напряжения мышц шеи, рук, груди; чтобы плечи не поднимались при вдохе.

Необходимо дышать свободно, избегая судорожности и толчков в дыхании.

Выдох должен сочетаться с работой артикуляционного и голосового аппарата, во время которого при вдохе раздвигаются нижние ребра, живот идет вовнутрь.

Вдох

Певческий вдох немного продолжительнее, чем жизненный. Нужно добиваться выработки быстрого и активного певческого вдоха. Скорость вдоха зависит от темпа произведения. Вредно брать лишнее дыхание, от которого приходится во время пения освобождаться.

Вдох можно брать носом, можно - ртом. Но постоянно дышать при пении носом некомфортно, тем более, если в произведении быстрый темп.

Лучше комбинировать и пользоваться смешанным вдохом - когда-то носом, когда-то ртом.

При этом нужно стремиться к бесшумному вдоху.

Нужно помнить:

- низкий регистр и продолжительная фраза требуют более глубокого дыхания;

- в произведениях спокойных, медленных вдох должен быть более глубокий, в быстрых произведениях - вдох короткий и энергичный.

Отработке вдоха нужно уделять серьезное внимание.

Задержка дыхания

Отличие певческого дыхания от жизненного - наличие задержки дыхания между вдохом и выдохом. При помощи задержки дыхания происходит активизация певческого и дыхательного аппарата. У учащихся часто отсутствует фаза задержки дыхания, и необходимо с помощью дыхательных упражнений работать над устранением этого дефекта.

Выдох

Требования к выдоху:

- максимальная продолжительность,
- ровность, отсутствие толчков,
- экономность выдоха.

У неопытных вокалистов выдох короткий. При выдохе следует помнить, что ребра, которые разошлись в стороны при взятии дыхания, возвращаются в исходное положение постепенно, плавно, то есть сохранять при выдохе состояние вдыхательной установки.

Естественное, правильное певческое дыхание способствует пению на опоре. «Опертый звук» воспринимается на слух как возникающее сопротивление при сужении при пении входа в гортань. При пении на опоре звук красивый, объемный и сильный. Нужно научить учащихся петь на опоре, то есть петь, экономно расходуя дыхание и активно смыкать голосовые связки.

Вот такие правила певческого дыхания.

Помните: в голосе ценится тембр, объемность, полетность, звонкость, активная подача звука. Добиться этих качеств нельзя без последовательной и упорной работы над выработкой певческого дыхания.

Упражнения:

1. Очень глубоко и резко взять дыхание через рот (в нижние ребра). Следить, чтобы при этом не поднимались плечи. Резко, активно выдохнуть через рот.

2. Руки положить на область диафрагмы. Выдохнуть остатки воздуха, плавно и неторопливо вдохнуть ртом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперед, поднимая руки. Выдох производится через рот плавно и по возможности полнее. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается. Для контроля ротового выдоха рекомендуется произносить звуки «шшш...» или «ффф...»

3. Руки положить ладонями на ребра (на бока, пальцами к центру груди) и глубоко (до пупка) вдохнуть. Не поднимать плечи. Ваши руки ощутят, как расходятся ребра под напором входящего в грудь (в легкие) воздуха. Это означает, что вы взяли приличный объем воздуха. Сбросить дыхание, выдохнуть. Руки должны ощутить, как опали ребра.

Распевки: До-ре-ми-фа-соль-ля-си-До; МА-МО-МУ-МИ-МЭ; Мия; Ле-ле-ле-ле; Милая мама; Василек мой любимый цветок.