Муниципальный (опорный) центр
дополнительного образования детей

Базовая организация дополнительного образования в территориальном объединении городской округ – город Тамбов

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей»

Многофункциональный комплекс дыхательных образовательно - оздоровительных упражнений.

Составитель: Алексеева О.Р.,
педагог дополнительного образования

г. Тамбов, 2018

Настоящие рекомендации адресованы педагогам дополнительного образования, руководителям вокальных студий, кружков пения, самодеятельных хоровых коллективов.

Методические рекомендации посвящены многофункциональному комплексу дыхательных образовательно-оздоровительных упражнений, применяемых в вокально-хоровой работе с детьми разных возрастов. Даны рекомендации по дыхательной гимнастике и комплексы упражнений.

Формирование правильного певческого дыхания.

Правильный вдох: необходимо брать носом (или же совместно ртом и носом, но никак не ртом) в нижний отдел диафрагмы, причем не важно - короткий или длинный вдох, самое главное, чтобы был задействован именно нижний отдел диафрагмы.

Дети, как правило, берут дыхание ртом, но если даже носом, то дышат "в плечи", т.е. в бронхи. Такое дыхание не может быть использовано для правильного звукоизвлечения, т.к. нет певческой опоры, без которой невозможна правильная постановка голоса; в области груди образуется "воздушный пузырь" - избыток воздуха, который мешает правильномузвукоизвлечению. В этом случае голос звучит сдавленно, он менее подвижный, музыкальные фразы короткие - не хватает дыхания.

Более того, через некоторое время у исполнителя начинается отдышка, значительно затрудняющая певческую деятельность. (*В такой ситуации у слушателя тоже начнется отдышка, т.к. физиология слушателя как инструмент настраивается на звучащую музыку, в частности, на голос. Если несколько расширить обсуждаемую тему, то не случайно в музыкотерапии используется классическая, духовная, медитативная музыка (инструментальная или вокальная). "Музыка" такого направления как рок, тяжелый металл, реп, разрушительно действует на физиологию, психику, внутреннюю сущность человека, его ауру.)*

<u>Чтобы отработать правильное певческое дыхание, используем различные дыхательные упражнения.</u>

Рассмотрим основные из них.

Тренировку дыхания нужно начинать с активного выдоха, затем сделать небольшую паузу, пока появится необходимость вдоха. Вдох следует

делать бесшумно, медленно, умеренно, заполняя легкие во всех направлениях, но не до отказа.

Упражнения для диафрагмы и брюшного пресса, не связанные с циклом дыхания.

Целью упражнений является тренировка подвижности диафрагмы и брюшного пресса. Упражнения выполняются беззвучно; дышать можно при этом независимо от упражнений. Тренировка проводится на двух позициях, в соответствии с положением живота и диафрагмы.

Упражнения для тренировки диафрагмы и брюшного пресса с включением дыхания.

✓ Выпячивание живота /первая позиция, диафрагма опущена/. Исходное положение - стоя, лицо и руки не напряжены, смотреть прямо, следить за осанкой: корпус прямой, плечи развернуты, шея вертикальная.

Сделать короткий вдох, выпячивая живот. Опустить живот, делая выдох. Вдох через нос, легкий. Повторить пять раз.

✓ Выпячивание живота на первой позиции с задержкой дыхания. Исходное положение то же.

Сделать короткий вдох. Задержать дыхание с выпяченным животом. Отпустить живот, делая выдох. При освоении навыка, в дальнейшем, задержку дыхания удлинять, доведя счет до десяти. Повторить пять раз.

Тренировка межреберных мышц.

Исходное положение то же. Вдох, расширяя нижние ребра, живот немного подтягивается. Выдох удлиненный, произнося протяжно "пфу", ребра сжимаются. Полезно контролировать, положа ладони на нижние ребра (на поясницу, туда где находятся почки).

Тренировка сочетания фаз дыхания с движениями.

Исходное положение при всех упражнениях: ноги на ширине плеч. Хорошая осанка, шея вертикальная, плечи немного развернуты назад. Цель этих упражнений: укрепление дыхательных мышц, увеличение емкости легких. Упражнения проделываются на полноценном вдохе и активном выдохе.

✓ На вдохе развести руки в стороны, на выдохе – охватить руками плечи, прижимая к ним кисти рук, как бы обнимая себя.

✓ На вдохе – руки согнуты в локтях, кисти на плечах, на выдохе – круговые движения руками поочередно в обе стороны.

При выполнении всех упражнений вдох делать носом, выдох – ртом.

Специальные упражнения, подводящие к фонационному дыханию.

Эти упражнения развивают упругость, эластичность межреберных мышц и связочного аппарата грудной клетки, способствуют короткому, активному вдоху, ведут к возникновению ощущения опоры дыхания.

✓ Выдох с перерывами: после вдоха выдыхать через нос с остановками.

✓ Активный выдох сильными рывками с произношением слога "пфу". Повторить два раза, выталкивая воздух животом. После каждого "пфу" сделать небольшую паузу, освобождая живот. Вдох короткий, наполняющий все легкие.

✓ Выдох происходит через рот узкой струей. Выдохнуть, плавно опуская грудь, сжимая ребра и одновременно подавая воздух животом. Вдохнуть

быстро, наполняя все легкие. Повторить 4-8 раз. Это упражнение укрепляет выдыхательные мышцы.

Комментарии. *Дыхательными упражнениями следует заниматься ежедневно 2-3 раза в день по 5-10 минут. Постепенно управление дыхательной мускулатурой совершенствуется, она становится более эластичной, отвечающей на любые задания. Все это облегчает пользование дыханием при пении.*

Голосовая функция человека неотъемлема от дыхания. При пении голосовые связки смыкаются и вибрируют в токе воздуха, поэтому певческое дыхание играет первостепенную роль в голосообразовании.

Задача фонационного дыхания – обслужить пение, работу голосовых связок. Система предложенных упражнений по развитию дыхания, способствует выработке длительного выдоха, короткого активного вдоха, уменьшает длительность паузы после выдоха. При этом будущему певцу необходимо научиться ощущать происходящую антагонистическую борьбу мышц вдыхателей и выдыхателей, что способствует нахождению чувства опоры.

Слаженность процесса пения зависит от координации всех компонентов пения: гортани, дыхания, резонирования и артикуляции. Особенно большое значение имеет ощущение напряженности спинных, поясничных, межреберных мышц и мышц брюшного пресса. Удержание при пении вдыхательной установки приводит к ощущению напряжения выдыхательной мускулатуры и ощущению столба воздуха, как бы опирающегося на диафрагму.

Описанные упражнения (и многие другие, не вошедшие в предложенный материал) способствуют активизации работы мышц спины, брюшного пресса, межреберных мышц, т.е. укреплению мышечного корсета, который удерживает позвоночник в прямом, ровном положении. При систематическом выполнении упражнений наблюдается улучшение осанки, проявляются многие, следующие за этим, положительные эффекты.

Комментарии. Все упражнения рекомендовано делать в проветренном помещении (а в теплое время года - на свежем воздухе). Активная работа всей дыхательной системы способствует "вентилированию" легких, бронхов, что, в свою очередь, ведет к обогащению организма кислородом и активному процессу оздоровления.