

**Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей Центр детского творчества  
г. Ковдор Мурманской области**

**Учебно-методические рекомендации  
по теме:  
«Упражнения на дыхание  
для подготовки певческого аппарата к активной работе»**

**Составитель:**  
Воробьёва Светлана Борисовна,  
педагог дополнительного образования

**Ковдор  
2010**

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	стр. 3
2. Основные типы певческого дыхания .....	стр. 4
3. Упражнения на дыхание .....	стр. 6
4. Схемы строения дыхательной системы и голосового аппарата .....	стр. 9
5. Литература .....	стр. 11

## **Пояснительная записка**

В многочисленных пособиях по работе с детскими голосами подробно рассматриваются вопросы о певческом дыхании. Дыхательная гимнастика – важная часть распевания, она крайне необходима детям на начальном этапе обучения пению. «Искусство пения – это искусство дыхания» - самая известная истина. Голос – это и есть дыхание. Дыхание – энергетический источник голоса. С певческим дыханием связан один из самых старых, широко распространённых и вместе с тем один из наименее расшифрованных терминов, так называемая певческая опора. Это та основа, на которой держится певческий звук, то, чего добиваются все педагоги–вокалисты от своих учеников. Именно певческая опора («*arrogiare la voce*» - «поддерживать голос», итал.) придаёт голосу присущий ему певческий тембр, большую силу, полётность, а главное неутомимость. Дыхательные упражнения способствуют развитию физической выносливости, а также ведущих качеств певческого голосообразования: яркости звука, силы и гибкости голоса, длительности звучания, развития диапазона. Кроме того, ребёнок начинает заниматься дыхательной гимнастикой через приятный, эмоционально окрашенный вид деятельности – пение. Это формирует у него «дыхательное удовольствие», которое чрезвычайно важно в процессе оздоровления дыхательной функции. Таким образом, физиологическая сущность «вдыхательной установки» заключается в обеспечении наилучшего контроля за выдыхаемым воздухом с целью наибольшей экономии и создании оптимального давления на голосовые связки.

Раздел «Упражнения на формирование певческого дыхания и активной работы голосового аппарата» введён в образовательную программу вокальной студии эстрадной песни «Сверчок» на первом году обучения и усложняется с каждым последующим этапом развития певца.

### **Основные типы певческого дыхания**

Дыхание является энергетическим фактором, от которого зависит сила и длительность звука, его тембровые краски. Певческое дыхание складывается из фазы вдоха и выдоха и во многом отличается от обычного дыхания. Выдох, во время которого происходит пение, значительно удлиняется, вдох же укорачивается. Работа дыхательных мышц становится более активной. Она становится более интенсивной. Мы имеем возможность наблюдать работу органов, участвующих в дыхании. В зависимости от того, какие из этих органов принимают наиболее активное участие в дыхании, говорят о типах дыхания. Основной

задачей управления певческим дыханием является формирование навыка плавного и экономного певческого выдоха.

Различают следующие типы дыхания:

1. **Ключичный (верхнегрудной)** – энергично участвуют мышцы верхнего отдела грудной клетки, плечевого пояса, шеи. Такое дыхание встречается у детей, оно не приемлемо для пения, т.к. в этом случае дыхание поверхностное, мышцы шеи напряжены, ограничены движения гортани и потому затруднено голосообразование.
2. **Грудной** - при нём наиболее активно работают мышцы грудной клетки. Внешние дыхательные движения сводятся к активным движениям стенок грудной клетки, особенно верхнего отдела. Диафрагма малоподвижна, живот при вдохе втянут.
3. **Брюшной (диафрагматический)** – активно сокращаются диафрагма и мышцы брюшной полости, в частности видимые нами мышцы брюшной стенки, при относительном покое грудной клетки.
4. **Смешанный (грудобрюшной)** – такой тип дыхания осуществляется при активной работе мышц, как грудной, так и брюшной полости, а так же нижнего отдела спины.

Деление дыхания на отдельные типы является условным, в значительной степени теоретическим, на практике же чистых типов дыхания и резких границ между ними нет. Грудной тип дыхания характерен для детей младшего школьного возраста. В вокально-педагогической практике наиболее удобным считается смешанное и диафрагматичное дыхание.

Огромным значением для правильной работы голосового аппарата является соблюдение правил певческой установки, а так же формирование у обучающихся основных певческих навыков. Одной из важнейших задач распевания является не только подготовка голосового аппарата к работе, но и формирование основных певческих навыков:

1. Певческой установки
2. Певческого дыхания и опоры звука
3. Высокой вокальной позиции
4. Точного интонирования
5. Ровности звучания на протяжении всего диапазона

6. Использование различных видов звуковедения

7. Правильной артикуляции

Все вокальные навыки находятся в тесной взаимосвязи, и работа над ними проводится параллельно.

Певческое дыхание тесно связано с другими элементами вокально-хоровой техники: атакой звука, интонированием, дикцией, динамикой, регистрами и др. От его правильной постановки во многом зависит формирование всех певческих навыков.

На первом этапе работы обязательно присутствуют упражнения дыхательной гимнастики, без пения. Затем небольшие интонационно-дыхательные распевки, с активной опорой и работой всех мышц живота.

Для скорейшего формирования прочного навыка правильных дыхательных движений упражнения следует выполнять регулярно: на первом этапе работы – на одном уроке несколько раз. Также, укреплению дыхательных мышц, появлению опоры и тренировке артикуляции способствуют скороговорки и проговаривание текста песен на активном шёпоте.

Дальше, используя интонационные распевки, следует ставить задачи выполнения всех дыхательных правил и приобретённых навыков. Напоминать и следить за воспитанником, каким образом он применяет навык дыхательной гимнастики при пении.

Например, используя упражнение, построенное на нисходящем гаммообразном звукоряде, ровным по силе голоса, нужно тренировать плавность и постепенность выдоха – неременное условие формирования навыка хорошего певческого дыхания.

## **Упражнения на дыхание**

### Упражнение №1 «Собачка»

Активный короткий (шумный) вдох носом, как будто ребёнок принюхивается (как собачка к вкусной колбаске, лежащей в углу комнаты). Крылья носа должны смыкаться, дыхание необходимо тут же выпустить, приоткрыв рот. Следим, чтобы ребёнок не поднимал плеч и грудную клетку. Во время вдоха эмоционально командуйте ему: «Нюхай! Вдох!»

### Упражнение №2 «Воздушный шарик»

- 1). Взять как можно больше воздуха в живот, проверяя при этом руками надутие живота, как мяча. Только после того, как ребёнок взял воздух в живот, а не в грудную клетку продолжаем, или переходим в следующий этап данного упражнения.
- 2). Набрав воздух в живот, задержать его там на 2-3 секунды, ощущая наполненность всего себя и только после этого выпускаем через букву «с» воздух маленькими порциями (как сквозь ослабленную ниточку завязанного воздушного шарика), наклоняясь при этом вперёд.

### Упражнение №3 «Тараканище»

Напомнить ребёнку (детям) сказку К.Чуковского «Тараканище», в которой крокодил проглотил солнышко. Предложить представить себя этим «крокодилом»: «Держи это солнышко в себе!» (на счёт 1,2,3,4,5.....)

### Упражнение №4 «Ныряние»

Это упражнение построено по принципу и задачам, как и упражнение «Тараканище» - задержка дыхания на вдохе и на выдохе, т.е. после глубокого вдоха делается полный выдох и дыхание задерживается. Следует напомнить детям, что если они больше не могут «сидеть под водой», то нужно «вынырнуть», но при этом запомнить, сколько секунд они просидели без дыхания.

### Упражнение №7 «Взять дыхание»

Согнув в локтях руки в верхней части грудной клетки, резким движением обнять себя, закинув руки за спину, т.е. сжать грудную клетку. Делать это движение активно, но легко, меняя положение рук: правая внизу, левая наверху и наоборот. Акцентировать внимание ученика только на вдохе. Выдох должен быть самопроизвольным и почти не слышимым.

Упражнение №5 «Чудо-нос» (мотив здоровья)

1. МОТИВ ЗДОРОВЬЯ «ЧУДО-НОС»

Но-си-ком ды-шу, ды - шу сво - бод - но, глу-бо-ко и ти - хо, как у - год - но.

Вы-пол-ню за - да - ни - е, за - дер - жу ды - ха - ни - е... Раз, два, три, четыре -

и пой-му я муд-ро - е ска-за-ни - е. Без ды-ха-нья жиз-ни

нет. Без ды-ха-нья мерк-нет свет. Ды-шат пти-цы и цве - ты, ды-шим он и я, и

ты. Без ды-ха-нья жиз-ни ты. Ды-шим он, и я, и ты.

Носиком дышу, дышу свободно, глубоко и тихо, как угодно.  
Выполню задание, задержу дыхание...

Раз, два, три, четыре -  
И пойму я мудрое сказание.

**Припев:**

Без дыханья жизни нет.  
Без дыханья меркнет свет.  
Дышат птицы и цветы,  
Дышим он, и я, и ты.

(2 раза)

**Пояснение.** Во время исполнения песни, после слов «задержу дыхание», дети делают вдох и задерживают дыхание. По окончании этого теста песня продолжается дальше.

Упражнение №6 «Скрип двери»

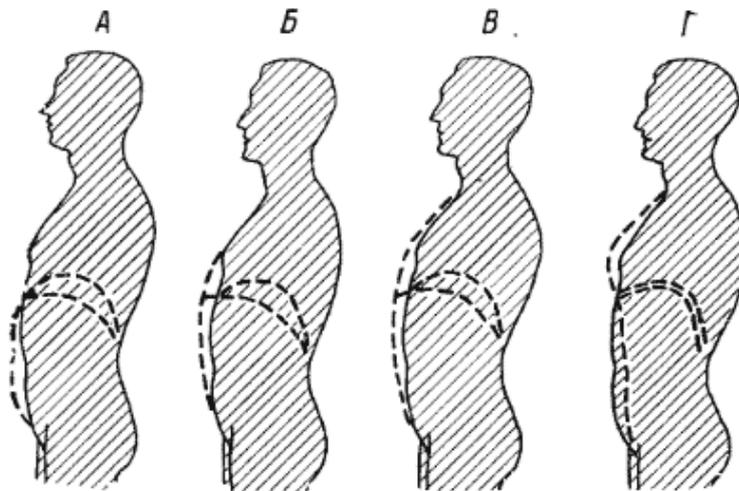
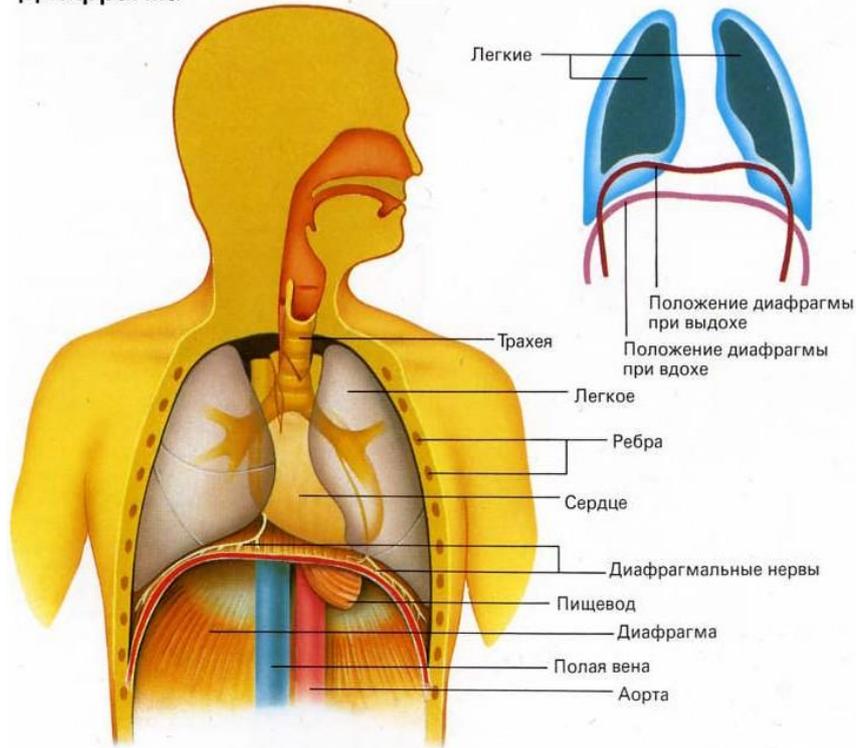
После задержки дыхания, попросить ребёнка выпускать не воздух (и не голос!), а «скрип», как скрипит несмазанная дверь. При скрипе следить за тем, чтобы в нём не было не единой голосовой краски. Скрип вырабатывает не только равномерный выдох, но и является своего рода массажем голосовых связок, держит диафрагму, мышцы живота. Контролем правильности выполненного упражнения является желание выдохнуть остатки воздуха и расслабить мышцы брюшного пресса.

Интонационные упражнения с выполнением всех дыхательных правил и закрепления певческих навыков:

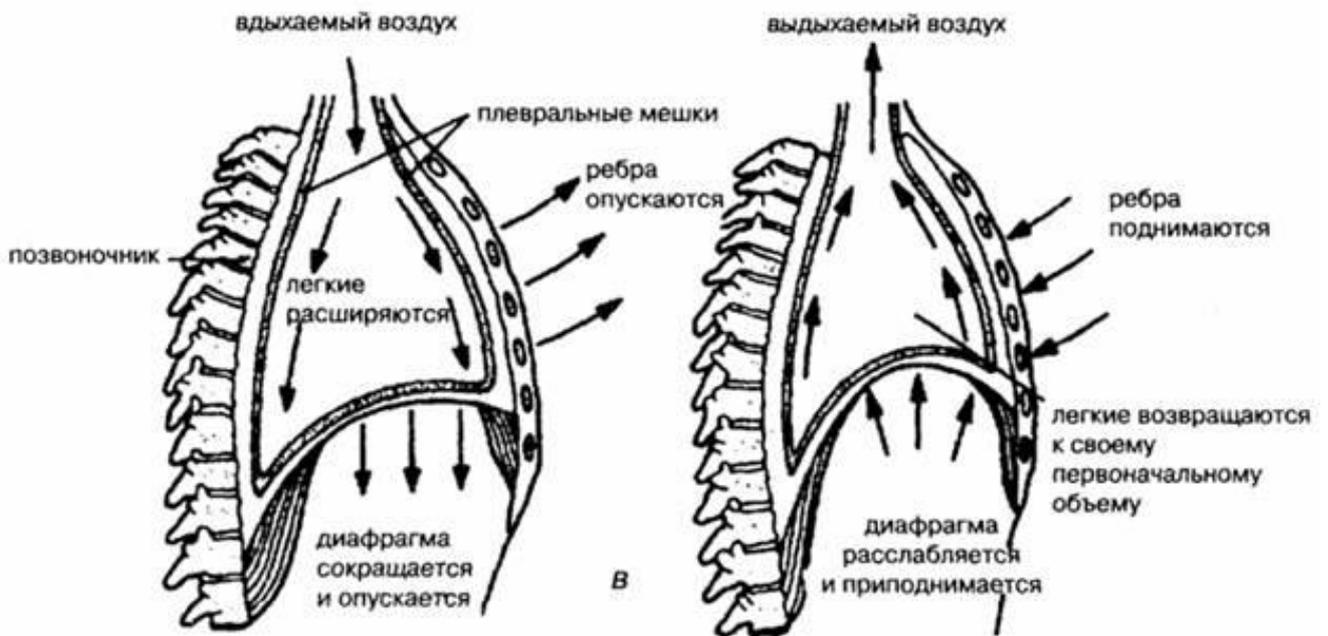
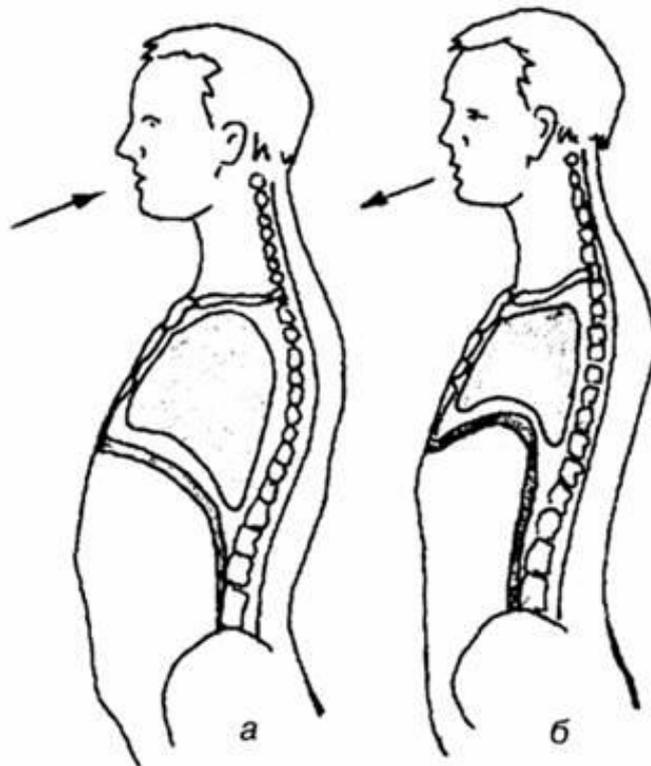


## Схемы строения дыхательной системы и голосового аппарата

### Диафрагма



*Рис. 45.* Типы дыхания в пении: А — чисто брюшной (абдоминальный, диафрагматический) тип дыхания, когда грудная клетка неподвижна, вдох осуществляется только опусканием диафрагмы и живот при этом выпячивается вперед. Б — грудобрюшной тип (нижнереберно-диафрагматический или костоабдоминальный) с превалированием брюшного дыхания. В дыхание включается кроме диафрагмы — нижний отдел грудной клетки. Диафрагма при этом растягивается. В — грудобрюшной (реберно-диафрагматический или костоабдоминальный) тип дыхания, где во вдохе равномерно участвуют и грудные стенки и диафрагма. Г — чисто грудной тип дыхания (костальный, реберный), где диафрагма во время вдоха почти не принимает участия и живот втягивается.



## Литература:

1. Стулова Г.П. Акустико-физиологические основы вокальной работы с детским хором. - М.: Классикс стиль, 2005.
2. Яковлев А.В. О физиологических основах формирования певческого голоса. Вопросы певческого воспитания школьников. - Л., 1959.
3. А.Г. Менабени. Методика обучения сольному пению.- М. «Просвещение» 1987.
4. В.В Емельянов «Развитие голоса (координация и тренаж)». – С-П, 1997.
5. Данилова Ю.А. «Работа над певческим дыханием в хоровом пении» Методическое сообщение. Журнал «Педагогический мир», 2011
6. Шамина Л. «Работа с самодеятельным хоровым коллективом».- М. «Музыка»,1988.
7. Д.Огороднов «Музыкально- певческое воспитание детей в общеобразовательной школе». К.-«Музычна Україна», 1989.
8. М.Лазарев «Здравствуй» Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста часть 3, «Чудо-нос».- В. 2010
9. Козлова М.Б. «Вокальные упражнения как способ формирования певческих навыков у учащихся младшего и среднего возраста».- Н. Статья, 2011.
10. Н.Н Лавров. «Дыхание по Стрельниковой». Р-Д. «Феникс»,2004
11. Материалы сайта <http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie>

**Мастер-класс для педагогов ОУ города и родителей воспитанников ЦДТ по теме:  
« Музыкально-певческое развитие младших школьников в системе дополнительного  
образования » проводит педагог Воробьёва С.Б.**

