

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Центр детского творчества»**

**Методическая разработка
на тему
«Дыхание – как основа пения»**

Автор:

Кулькова Екатерина Васильевна

педагог дополнительного образования

Нижний Новгород

2013 г.

Содержание.

Введение.

1. Краткая характеристика типов дыханий в певческой практике.
2. Работа над оптимальным типом дыхания в работе с детьми.
3. Упражнения на развитие дыхания.
4. Оздоровительная методика в работе над дыханием по системе Е, Емельянова, А. Стрельниковой.
5. Заключение.
6. Список литературы.

Ведение.

Накопленный педагогический и практический опыт и знания ведущих специалистов в этой области, и личный опыт в том числе, позволяет взглянуть на пение, как на процесс, имеющий лечебно - оздоровительный эффект.

Хоровые занятия в нашей студии – это наиболее массовый вид музыкального воспитания детей. Особенно важным является направленность этих занятий на этапе первоначального обучения (подготовительный хор), когда закладывается фундамент музыкального развития ребенка, фундамент, который впоследствии может стать основой дальнейшего совершенствования и развития не только музыкальных, но и в целом творческих способностей.

Помогая с детства тем, кому нужна помощь, дети будут уметь чувствовать и ценить любовь и поддержку, а это, наверно, самое человеческое в человеке. Мы все должны уметь принимать друг друга. Другой вопрос - как сделать, чтобы процесс занятия был на пользу всем: и детям, которые имеют природные способности, и ребятам, которые не имеют их вообще. Практика показала, что наиболее гибкой и приемлемой методикой является та, в основе которой лежит **хоровое пение**. Потому что пение - один из самых доступных видов творчества.

В основу обучения был положен принцип перспективности. Одним из решающих условий для того, чтобы достичь успеха в нашей работе было сознательное овладение детьми с первых же шагов обучения основными певческими навыками (в их комплексе). И в первую очередь мы с детьми должны научиться правильно дышать. Ведь дыхание - это основа основ в пении, а затем и правильно формировать звуки. Учитывая, что у многих детей серьезные проблемы с артикуляцией, с неразвитыми лицевыми мышцами, с заиканием, с диагнозом ДЦП, я включаю упражнения – тренировки по различным методикам (опять же в комплексе). Результаты есть. Яркий пример тому - проблема с заиканием. Произнесение фраз нараспев не позволяет «тормозить» на сложных звукосочетаниях. Важен и психологический момент – заикание бывает связано с боязнью аудитории. А чем чаще мы открыто поем, тем увереннее себя чувствуем, и, кстати, избавляемся от стресса. Воздействие музыкой влияет не только на центральную нервную систему, но и на функции других жизненно важных систем.

Поэтому я всегда говорю всем детям, да и взрослым тоже, пойте на здоровье песни, одни, или в хоре. Радуйтесь Жизни! Даже если вы никогда не пели, или у вас нет слуха, и вы не знаете нужного тона и частоту – ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ результат всегда будет! В конце

концов, улучшится настроение, отступит грусть, снимется напряжение, появится желание жить творчески и радостно. И пусть в этом вам поможет замечательная песня!

" Звук обладает мистическими свойствами. Он может приобретать физическую форму и контуры, которые способны воздействовать на наше здоровье, сознание и поведение. Звуки музыки оказывают воздействие на клетки, ткани и органы человеческого тела. Вибрирующий звук создает образы и энергетические резонансные поля, которые вызывают движение в окружающем пространстве. Мы поглощаем эту энергию, и она воздействует на наш организм".

Рауль Юссон

Голосовой аппарат – наиболее тонкая и хрупкая система человеческого организма.

Существующие **типы дыхания** в певческой практике, для того, чтобы ясно представлять какой из типов дыхания принесет наибольшую пользу при работе с детьми.

Каждому человеку присущ определённый тип дыхания. В зависимости от того, какие из дыхательных мышц задействованы во время вдоха и выдоха, различают три типа, хотя полностью изолированного типа дыхания в жизни практически не встречается. В любом из них принимает участие, в большей или меньшей степени, вся система дыхания, но с преобладанием какой-либо одной группы мышц. Так, например, -

1. Ключичное (верхнереберное) дыхание - осуществляется только за счёт поднятия ключиц и плеч вверх при неподвижной грудной клетке и некотором втягивании диафрагмы; при этом в основном вентилируются верхушки лёгких и немного средняя часть.

2. В грудном дыхании - участвуют мышцы, расширяющие грудную клетку в средней и верхней её частях.

3. Диафрагмальное (брюшное) дыхание - совершается главным образом при помощи сокращения (опускания) диафрагмы во время вдоха, отчего стенки живота несколько выпячиваются вперёд. Грудная клетка остаётся практически без изменений; при этом в основном вентилируется нижняя часть лёгких и немного средняя.

Но эти типы дыханий используют в своей деятельности профессиональные певцы и артисты. Не будем забывать, что перед нами дети. Поэтому

оптимальным типом дыхания, при котором голос ребенка звучит легко и естественно, является **смешанное дыхание**.

II. Детские легкие малы по своей емкости, и, отсюда, – естественная ограниченность силы звука детского голоса. На начальном этапе обучения я работаю над смешанным дыханием, так как развивать какой-то определенный тип дыхания – вредно, потому что в этот период дыхание у детей – поверхностное. Но в дальнейшем, к концу второго года обучения мы плавно переходим на освоение более серьезного типа дыхания диафрагмального. Правильное певческое дыхание связано с правильной атакой звука. На первоначальном этапе обучения – используем только мягкую атаку. Она способствует развитию протяжного (кантиленного) пения и образованию спокойного, мягкого звука. Твердая атака обычно приводит к форсированию звука, что может губительно сказаться на развитии голосового аппарата ребенка. Очень часто дети не поют, а проговаривают текст в ритме песни. Главным же в вокальном искусстве является связное, плавное пение, поэтому с самого начала обучения я стремлюсь прививать навыки протяжного пения.

Для достижения этой цели применяю русские народные напевы. Общий же репертуар включает песни различные по характеру; колыбельные, маршевые, веселые, шуточные и серьезные, задумчивые песни о природе, животных, о любимых сказочных персонажах. С первых уроков приучаю детей брать дыхание по руке - дирижерскому жесту.

В упражнениях, развивающих дыхание, я использую комплекс упражнений дыхательной гимнастики Евгения Емельянова. Упражнения, как показала практика, представляют большую ценность. Оказывается, они не только укрепляют здоровье и развивают дыхание, они еще вовлекают в работу большое количество мышц (мелких и крупных), необходимых ребятам для координации движений, для воспитания красоты и пластичности, так нужных в обычных жизненных движениях. С этого момента эти «дыхательно-двигательные» упражнения, как я их назвала стали постоянной составной частью нашего урока. Позже мы стали их несколько видоизменять, исполнять под музыку и таким образом они стали привычными для ребят и выполняются ими с большим удовольствием. Первое время дети несколько утрируют вдох, порой даже с призвуком, но со временем это проходит. Часто при пении у них начинают подниматься плечи. В таких случаях объясняю детям, что необходимо сидеть прямо, не поднимая плеч, и не поднимая высоко голову. Первый год (подготовительный) внимательно слежу за посадкой каждое занятие. Нахожусь всегда рядом с детьми, которые нуждаются в моей поддержке.

- **И каждый свой урок начинаю с работы над дыханием. (Комплекс дыхательной гимнастики Е. Емельянова). Применяю его в виде игровых упражнений.**

1. упражнения – «вдох аромата цветка». Прошу детей мысленно представить самый нежный и любимый их цветок, его чудный аромат, или аромат душистых ягод. С каким восторгом, трепетом мы наслаждаемся, представляя его в своих фантазиях! Дети закрывают глаза и интуитивно, приподнимая слегка шею и подбородок, с шумом втягивают воздух. Поправляю, говорю, что вдох должен быть спокойным и **бес-шум-ным**. Я специально произношу это слово по слогам для того, чтобы акцентировать внимание детей на важнейшем моменте взятия вдоха. Показываю, а затем мы учимся выполнять это упражнение. Оно делается стоя. Выпрямили спину, одну руку поставили на пояс и крепко обхватываем нижние ребра. Ладонь другой руки держим на вытянутом расстоянии прямо перед лицом. И, не поднимая плеч, делаем мягкий, бесшумный вдох через нос, задерживаем его на 2-3 секунды, (наслаждаясь «любимым ароматом») затем плавно, равномерно выдыхаем воздух, направляя его на ладошку. Для чего рекомендую при выдохе держать одну ладонь прямо перед собой? Для того, чтобы ребенок мог контролировать количество выдыхаемого воздуха. При этом отмечаю самый главный момент при вдохе – **ПЛЕЧИ НЕ ПОДНИМАЕМ! ВДОХ БЕСШУМНЫЙ!** Делаем это упражнение несколько раз.

2. Пробую усложнить следующий этап: **упражнение – «надуваем шарик».** Те же требования к моменту вдоха, а момент выдоха прошу контролировать временем. То есть своеобразная игра как в детстве; кто дольше продержится, у кого лучше развиты легкие, кто экономнее будет расходовать в момент выдоха воздух, не подменяя при этом дыхания. Прошу быть всех детей предельно честными, и, если у кого-то закончится дыхание – тихо сесть и не мешать другим. Также объясняю всем, что «давиться» ради того, чтобы быть лучшим в этой игре – упражнении, ни в коем случае нельзя, чтобы мышцы живота и лица не перенапрягались, ведь конечный результат – улучшить самочувствие. Усложняем упражнение еще и тем, что момент выдоха мы осуществляем на звуке. Звук может быть любым, но только гласным, чтобы его удобно было тянуть. То есть, мы включаемся в процесс пения. На определенном звуке, определенной высоты – тянем его, значит поем. Игра-упражнение настолько захватывает детей, что они готовы целый урок соревноваться друг с другом кто лучше, стараясь изо всех сил. Каждый старается показать тренированность своих легких. Во время этих упражнений я подхожу к каждому из класса ребенку и контролирую процесс работы над техникой дыхания. Проверить легко, кто хитрит, а кто старается быть точным при выполнении поставленной задачи. Кладу руку на

диафрагмальную мышцу и чувствую напряжение, или наоборот – слабую работу мышц. Хочется в этой связи отметить следующий момент. Не все дети могут выполнять все эти упражнения стоя, в силу своих особенностей (например, с диагнозом ДЦП), некоторые вынуждены включаться в процесс сидя. А это значительно усложняет им и без того непростую задачу. Иногда я помогаю поддержать спину, не давая «завалиться» корпусу, поскольку в этом и заключается основная задача – в спокойном, ровном положении спины и не сдавленных мышцах живота (нижне - реберной и диафрагмальной) брать мягкий вдох. Для многих детей выполнение поставленных задач – сродни подвигу. И вот, что характерно: практически все дети с большим интересом, желанием и удовольствием выполняют все упражнения. Сколько радости на лицах! И желания еще, еще и еще «дышать», а, значит, творческий процесс приносит и удовольствие, и пользу!

3. Следующее упражнение на укрепление диафрагмальной мышцы. Резкие, короткие выдохи в течение 20 секунд. Упражнение «подули на одуванчик». Держа обе руки на поясе и сильно прижимая ладонями нижние ребра – резко и коротко делаем 10-20 выдохов. Особенность данного упражнения заключается в очень быстром и резком движении верхней мышцы живота (диафрагмы). Упражнение требует определенных усилий и навыков. Сначала мы его выполняем на «преддыхании» с эффектом легкого шума, а затем на чередовании гласных и согласных звуков. Своеобразная мышечная гимнастика, равносильная «качанию пресса». Практически все дети после выполнения этих дыхательных тренировок становятся румяными, радостными и активными. А это значит, что кровь начинает активнее циркулировать, легкие насыщаются кислородом, работают активно, организм ребенка полон сил и бодрости.

- **На каждом занятии обязательно используем комплекс дыхательной гимнастики Александры Стрельниковой.**

Данный комплекс упражнений направлен на то, чтобы сделать дыхание более глубоким. В основе гимнастики - **парадоксальный вдох** по методике Александры Николаевны. Грудная клетка сжимается скрещиванием рук, и вдыхаемый воздух проникает глубже, в нижние отделы лёгких. Повышается активность диафрагмы. Упражнения по данной методике активно используем при тренировке фонационного дыхания в процессе постановки речевого голоса. Существует множество вариантов выполнения этих упражнений. Здесь я хотела бы предложить именно тот комплекс, который Александра Николаевна рекомендовала для певцов.

И.п.: Спина прямая, подбородок слегка опущен, взгляд вперёд. Руки немного согнуты в локтях и подняты – ладони на уровне рта. Рот широко открыт, язык у нижних передних зубов. Вдох производим сначала через рот, затем через нос. Число вдохов должно быть кратным 4. Выдох незаметный, происходит произвольно. Думаем только о вдохе. Ритм вдохов равняется ритму сокращения сердечной мышцы.

Упражнение 1.

Одновременно –

1. Скрещиваем руки на уровне груди

2. Активно вдыхаем ртом или носом. Выдох.

Упражнение 2. .

То же положение, что и в упражнении 1, только корпус поворачиваем вправо (к впереди стоящей ноге) на 45 градусов.

Упражнение 3.

То же положение, что и в упражнении 2, только корпус поворачиваем влево на 45 градусов.

Упражнение 4.

То же положение, что и в упражнении 1, только выполняем с лёгким наклоном корпуса вперёд.

Упражнение 5..

То же положение, что и в упражнении 1, только выполняем с лёгким наклоном корпуса назад

Дети упражнения выполняют стоя, а главное, соблюдая прямую осанку, при этом я стою с детьми рядом и помогаю.

Алгоритм Дмитрия Огороднова.

Имя Дмитрия Огороднова хорошо известно всем, кто занимается вопросами вокального воспитания. Результаты его работы с детьми демонстрировались на научных конференциях по детскому пению. Занятия, по системе автора естественно и полно развивают музыкальные и исполнительские способности детей.

На хоровых занятиях мы используем дидактический материал, в виде наглядной схемы. Данные упражнения предоставляют педагогу широкое поле для собственного педагогического творчества, поскольку они обладают свойством вариативности, а также, предоставляют возможность уже на первом этапе работы с учащимся использовать и домашние задания. Определенным образом, подготовленный учащийся, пользуясь схемой,

может самостоятельно тренировать свой голосовой аппарат по индивидуальному плану педагога.

Основные вокально – ладовые упражнения начинаются с сильной доли такта. Практика показывает, что, не организовав дыхания, трудно добиться от неподготовленного певца, чтобы он вслед за стаккато свободно протянул звук на легато. Да и вся манера пения у не обучавшихся серьезно певцов (у многих из них зажата нижняя челюсть) требует активного вмешательства педагога. На слабой же доле и дыхание, и артикуляция труднее поддаются контролю. В дальнейшей работе, когда педагог найдет нужным, те же упражнения можно начинать и с заката: легкое стаккато на слабой доле наилучшим образом обеспечивает непринужденность звукоизвлечения. Все упражнение звучит при этом легче, подвижнее. Дыхание углубляется. Но сначала его надо организовать.

Перед пением любого упражнения всегда дается настройка в определенной тональности (трезвучие или каданс). Все упражнения начинаются с выдоха на сильной доле, первое время на слоге ух. Этот выдох начинается уже с фонации на гласном у в слоге ух. Позднее учащиеся могут делать его и беззвучно. Это углубляет последующий вдох и смягчает атаку в стаккато на гласном у. По мере освоения упражнений и совершенствования вокальных навыков, выдох может быть еще более удлинен и углублен за счет продления соответствующей ноты или за счет применения других, более сложных слогов, таких как ульх, ах, альх, аульх и др. Положение выдоха на сильной доле и завершение его звуком х создает сброс дыхания, поскольку голосовая щель в это время широко открыта. Выдох получается активным, а все дыхание более глубоким.

Вдох состоит из трёх элементов:

1. Сначала диафрагма сокращается, выпрямляется, идёт вниз и давит на органы брюшной полости, отчего верхние стенки живота выпячиваются

2. Затем происходит лёгкое расширение грудной клетки в нижней и средней её частях, именно расширение, а не поднятие.

3. В завершении вдоха происходит лёгкое подтягивание нижних стенок живота, для того чтобы при помощи брюшных мышц удержать диафрагму в сокращённом состоянии и регулировать, таким образом, выдох. Выдох происходит ровной длительной струёй, без толчков, с одинаковой лёгкостью в различных положениях тела, что обеспечивает ровное и свободное звучания голоса. Расширение нижней и средней части грудной клетки и лёгкое выпячивание живота сохраняется почти до конца выдоха. Дыхание ровной струёй выходит через отверстие в губах. Живот и грудная

клетка опадают очень медленно. Регулятором служат нижне -брюшные мышцы.

Только такое дыхание обеспечивает чрезвычайно важный для голоса механизм - опоры звучания. «Опора (arrogio) – это специальный термин, определяющий сознательное замедление фазы выдоха, благодаря контролированию напряжения мышц -«выдыхателей».

А именно этой цели подчинены данные дыхательные упражнения. Упражнения, с помощью которых мы достигаем звучания голоса на ОПОРЕ, применяя данный тренинг. Таким образом, весь комплекс дыхательной гимнастики напрямую связан с процессом оздоровления!

Заключение:

Хотелось – бы несколько отклониться от сугубо методического и педагогического направления и сказать несколько слов из области «лирики». Работа с детьми для педагога, по-настоящему любящего всех детей – огромное счастье. Я очень люблю своих маленьких учеников, этих веселых, а порой серьёзных и грустных «человечков» Люблю их распахнутые в мир, восторженные глаза, когда они слушают музыку. Люблю их великолепные физиономии, буквально «тающие» от похвалы за самое лучшее выполненное упражнение. Все это творчество и нет лучшей доли для педагога, чем участвовать в зарождении и пробуждении этого творчества, которое я, надеюсь, перерастет далее в более глубокое и содержательное чувство к музыке и вообще к искусству и ко всему прекрасному.

Список литературы

1. Белякова Л.И., Н.Н. Гончарова, Т.Г. Шишкова «Методика развития речевого дыхания у дошкольников»
2. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой – М.: Метафора – 2003.
3. Огороднов Д. Воспитание певца в самодеятельном ансамбле, - Киев, 1980
4. Емельянов, В.В. Развитие голоса. Координация и тренинг. СПб.: Издательство «Лань», 2000г.

