МОУ «СОШ с. Терса Вольского района Саратовской области»

ТЕМА:

**«Приемы и методы дыхательной гимнастики в вокально-хоровой работе на уроках музыки»**

Мастер-класс: учителя музыки

МОУ «СОШ с. Терса Вольского района

Саратовской области» Сахаутдиновой Л.В.

**20 мая 2013 г**

**«Приемы и методы дыхательной гимнастики в вокально-хоровой работе на уроках музыки»**

Дыхание в пении имеет исключительно большое значение – это источник энергии для возникновения звука. В процессе вокального воспитания детей в условиях хорового пения задача хормейстера заключается в том, чтобы научить их одинаковым приёмам дыхания. Для этого нужно, прежде всего, убрать внешние признаки неправильных дыхательных движений, например поднятие плеч, чтобы добиться более глубокого, смешанного типа вдоха, который в пении считается наиболее целесообразным.

В своей хоровой практике, особенно на начальном этапе работы, я часто сталкивалась с беспорядочностью дыхательных движений. Это происходит вследствие того, что учащиеся плохо следят за собой - не заботятся о равномерном распределении дыхания на всю музыкальную фразу, берут дыхание где попало. Это отражается на звучании голосов как отдельных певцов, так и хора в целом: нарушается протяжённость звучания, появляются «звуковые провалы». Поэтому очень важно не только вырабатывать единый тип певческого дыхания, но и приучать хористов делать вдох всем одновременно по руке дирижёра.

**ПЕВЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ**

Основные типы певческого дыхания

В певческой практике различают четыре основных типа дыхания:

1. ключичный;
2. грудной;
3. брюшной;
4. смешанный - грудобрюшное дыхание, осуществляемое при активной работе мышц как грудной, так и брюшной полости, а также нижнего отдела спины.

В вокальной практике наиболее целесообразным я считаю смешанный тип дыхания, при котором диафрагма активно участвует в его регуляции и обеспечивает его глубину.

Вдох перед пением нужно брать достаточно активно, но бесшумно и с ощущением «скрытого» зевка. Вдох через нос способствует углублению дыхания, а стремление певца к сохранению положения вдоха во время фонационного выдоха, т.е. во время пения, будет способствовать появлению у него ощущения опоры звука.

При работе с хором после вдоха я рекомендую певцам сделать мгновенную задержку дыхания. Это необходимо для точности интонирования звука в момент его атаки. Чем подвижнее темп исполняемого произведения, тем быстрее должна быть скорость вдоха и короче задержка дыхания.

**ПЕВЧЕСКАЯ УСТАНОВКА ХОРИСТОВ**

Для сохранения необходимых качеств певческого звука и выработки внешнего поведения певцов я акцентирую их внимание на следующих правилах:

- голову держать прямо, свободно, не опуская вниз и не запрокидывая;

- стоять твёрдо на обеих ногах, равномерно распределив тяжесть тела;

- сидеть на краешке стула, также опираясь на ноги;

- корпус держать прямо, без напряжения;

- руки (если не нужно держать ноты) свободно лежат на коленях. Сидеть,

  положив нога на ногу, совершенно недопустимо, ибо такое положение

  затрудняет работу мышц живота при пении.

В процессе вокального воспитания детей в условиях хорового пения задача хормейстера заключается в том, чтобы научить их одинаковым приемам дыхания. Большая роль в развитии навыка правильного дыхания принадлежит руке дирижера. Целенаправленная работа по активизации внимания к жесту дирижера даст возможность хористам верно и одновременно организовать процесс дыхания.

**МЕТОДЫ РАБОТЫ НАД ПЕВЧЕСКИМ ДЫХАНИЕМ С ДЕТЬМИ**

На первом этапе работы с хором я использую дыхательные упражнения вне пения (дыхательная гимнастика).

**Упражнение 1**

Естественней всего функционирует наше дыхание во время смеха. Предлагаю ребятам вспомнить смешную историю и громко посмеяться. При этом руки дети держат на талии и могут самостоятельно ощутить, как и где напрягаются мышцы брюшного пресса, нижней части спины /поясницы/, живот при этом подается вперед.

**Упражнение 2**

В этом упражнении дети ложат руку на живот для контроля дыхания и делают медленный вдох, считая про себя до четырех. Не задерживая дыхания, медленно выдыхают, снова считая до четырех. Чувствуют, как живот надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Если движения живота плохо ощутимы, пробуют выполнить это упражнение, наклонив корпус вперед и положив руки на область поясницы. На вдохе должно ощущаться расширение этой области спины. При каждом последующем вдохе-выдохе увеличиваем счет на единицу (пять, шесть, семь и т.д.).

**Упражнение 3**

Вдохнуть через нос и выдохнуть через плотно сжатые губы. С усилием проталкивать воздух на выдохе через губы. Это упражнение поможет развивать мышцы губ и интенсивность выдоха.

**Упражнение 4 «Ладошки»**

**Исходное положение для выполнения данного дыхательного упражнения:** встать прямо, показать ладошки "зрителю", при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить - поза экстрасенса.  
Сделать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжать ладошки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладошки. Причём все пальцы сжимаются одновременно и с силой. Это очень важно.  
Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаются самостоятельно.  
Опять "шмыгнули" носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулаки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаются, кисти рук на мгновение расслабляются.  
Не следует растопыривать пальцы при пассивном выдохе. Они так же свободно расслабляются после сжатия, как и выдох уходит абсолютно свободно после каждого вдоха.

**Упражнение 5 «Ёжик»**  
  
Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

**Упражнение 6**  
**Губы «трубкой»**

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.
2. Губы сложить «Трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).
4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

**Упражнение 7**

**Дышим тихо, спокойно и плавно**  
  
Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос.  
 Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.  
  
**Упражнение 8**

**«Шарики»**  
  
Надуть щеки, как шар. Резко “выхлопнуть” воздух через губы-трубочку. Это упражнение активизирует мышцы щек и мышцы губ, и пригодится для развития хорошей артикуляции.

**Упражнение 9**

Сделать глубокий вдох через нос при выдвижении вперёд стенки живота, задержать дыхание, затем по руке дирижёра мягко воспроизвести звук «Ш» на выдохе подрят 3 раза коротко, по 1-й секунде, а 4-й раз длинно на остаточном выдохе. При этом последний звук должен быть ровным и умеренным по силе воспроизведения.

**Упражнение 10**

**Освоение практического навыка вдоха и выдоха**

- длинный вдох - длинный выдох (Д - Д)

- короткий вдох - короткий выдох (К - К)

- короткий вдох - длинный выдох (К - Д)

**Упражнение 11**

Наклонять голову попеременно к левому и правому плечу с преодолением сопротивления рук. Руки ставятся ладонями к щекам с двух сторон головы и затрудняют движение. Дыхание произвольное.

Для скорейшего формирования прочного навыка правильных дыхательных движений упражнения следует выполнять регулярно: на первом этапе работы - на одном уроке по нескольку раз. Поскольку на них уходит не более 2-3 минут, эти упражнения хористы воспринимают как отдых в процессе репетиционной работы.