

Выступление на ГМО музыкального руководителя Зиновой Натальи Анатольевны

«Роль дыхательной гимнастики при обучении детей пению»

Одна из основных задач, которая стоит перед педагогом в процессе обучения пению, это постановка и разработка правильного певческого дыхания. Существует целая программа дыхательных упражнений, которая используется на занятиях пения.

Дыхательные упражнения нужны для детей, занимающихся пением. У многих из них заметны следующие недостатки при пении произведений: гнусавый призыв, дрожание голоса, не допевание окончания фразы, неумение пропеть изящные вокальные распевы. По мере приближения к верхним нотам, голос становится тонким, в нем не хватает мощного тона, столь необходимых для исполнения народных песен. На протяжении многих лет, работая с детьми, я заметила, что дыхательная гимнастика помогает справиться со многими певческими недостатками. Особенно это важно на первом году обучения. Поэтому я разработала (на основе уже действующих методов дыхательной гимнастики), приемлемую для детей гимнастику возраста 4 – 7 лет.

Основные правила при выполнении дыхательной гимнастики;

Каждое занятие надо начинать с повторения правил техники выполнения упражнений дыхательной гимнастики:

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками).

Если начинает кружиться голова – складываем ладошки вместе («ковшиком»), подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них (2-3 раза).

После этого дыхательную гимнастику можно продолжать

Упражнение №1

Надуй шарик. Ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

Упражнение №2

Трубочка. ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

Упражнение №3

Задуй свечи. У бабушки день рождения ей 100 лет, надо помочь старушке задуть 100 свечей. Ребенок глубоко вдыхает и медленно выдувает воздух, представляя, что задует свечи.

Упражнение №4

Жук. ИП: ребенок стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

Упражнение №5

Подуем на...» Ребёнок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, делает вдох. Выдох – поворачивает голову направо и, сделав губы трубочкой, дует на плечо. Голова прямо - вдох носом. Голову влево – выдох; голова прямо – вдох. Приговариваем в это время:

«Подуем на плечо,
Подуем на другое,
На солнце горячо
Пекло дневной порой».

Упражнение №7

Нырять за жемчугом. Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два

спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

Упражнение №8

Сидя с опущенными руками, ребенок делает быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опускает руки вдоль тела ладонями вниз

Упражнение №9

Прерывистое дыхание. Ребенок делает глубокий вдох и постепенно выпускает часть воздуха, затем задерживает дыхание и снова выпускает воздух.

Упражнение №10

Задержка дыхания. Ребенок делает глубокий вдох и задерживает дыхание так долго, насколько сможет.

Когда все приведенные выше упражнения хорошо освоены, можно их усложнять за счет введения дополнительных движений (пальчиковые упражнения, добавления рук и т. д.). На заключительном этапе дыхательные упражнения выполняются стоя. Детям неинтересны скучные, однообразные движения поэтому для положительных эмоций необходим момент игры. Ребята любят, придумывать, создавать, играть и даже во время гимнастики они охотно представляют и показывают: едущую машину, летящий самолет, воздушный шарик и т. д. Ну, а мы взрослые должны вовремя подхватить игру и совместить её с основными дыхательными упражнениями.

Уважаемые педагоги!

Дыхательную гимнастику можно проводить и при помощи пения. Искусство пения – это прежде всего правильное дыхание, которое и является одним из важнейших факторов здоровой жизни.

Давно известно, что пение является одним из лучших дыхательных упражнений: тренируется дыхательная мускулатура, диафрагмальное дыхание, улучшается дренаж бронхов, увеличивается жизненная емкость легких.

Пение – уникальная дыхательная гимнастика, в которой учитывается все. На Руси славяне считали, что поет в человеке сама душа и пение – это ее естественное состояние. Поэтому работа со звуком (его силой, долготой, высотой), ритмом, дыханием, интервалами не только приближает к качественному и техничному исполнению песен, но и в большей степени обеспечивает успех в кропотливой работе над коррекцией и формированием личности человека. Многие из вас, наверное, заметили, что, когда человек болеет, голос его меняется, становясь глухим и бесцветным.

Голос

Интересно, что тоновый диапазон человеческого голоса – от самого низкого до самого высокого его звука – обычно располагается в пределах от 64 до 1 300 Гц, причем разговорный (“бытовой”) голос занимает примерно одну десятую этой шкалы.

Мужские голоса обычно помещаются в 2,5 октавах, женские – иногда выходят за пределы 3-х октав. Музыкальный слух (как и голос) можно развивать, тренировать, совершенствовать. И чем раньше начать, тем лучше. Практика подтверждает, что занятия народной песней помогают детям, не выговаривающим некоторые звуки (например, “р” и “ш”).

Правила исполнения в музыкальной гимнастике, точно такие же, как и при дыхательной гимнастике.

1 упражнение

Пропеваем на выдохе – Э, Е, Ё, О, берем снова дыхание на выдохе – А, Я, Ю, У.

2 упражнение

Пропеваем на вдохе и выдохе поступенчато (5) звук – Я.

3 упражнение

На одной ноте, на выдохе пропеть: «Как на горке на пригорке жили 33 Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорка и т. д.» Сколько сможет ребенок

4 упражнение

На выдохе пропеваем: МИ, МЕ, МА, МУ.

(поднимаемся по полутонам)