**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Детская школа искусств**

**муниципального образования «Городской округ Ногликский» Сахалинской области**

**Методическая работа**

на тему: «Формирование певческого дыхания на уроках хора»

Выполнила:

преподаватель отделения

Музыкальное искусство

Шестопалова Анна Павловна

пгт. Ноглики

2022

**Содержание**

**Введение**………………………………………………...………………………...3

**Глава 1.** Характеристика дыхания………………………………………..……..5

* 1. Понятия и свойства органов дыхания…………………………………….5
  2. Типы певческого дыхания………………………………………………...6
  3. Организация певческого вдоха и выдоха………………………………..8

**Глава 2.** Работа над певческим дыханием на уроках хора………………..….10

2.1. Работа над певческим дыханием с детьми младшего школьного возраста…………………………………………………………………………...10

2.2. Работа над певческим дыханием с детьми среднего школьного возраста………………………………………………………………………...…12

2.3. Работа над певческим дыханием с детьми старшего школьного возраста…………………………………………………………………………...15

**Глава 3.** Вокально интонационные упражнения, способствующие развитию певческого дыхания………………………………………………..…………….17

**Заключение**……………………………………...………………………………22

**Список литературы**…………………………………………………………….23

**Введение**

Хоровая музыка принадлежит к наиболее демократичным видам искусства. Большая сила воздействия на широкий круг слушателей определила её значительную роль в жизни общества. В процессе певческой деятельности успешно формируется весь комплекс музыкальных способностей. Владение голосом даёт ребенку возможность сиюминутно выразить свои чувства в пении, и этот эмоциональный всплеск заряжает его жизненной энергией. Однако, несмотря на то, что пение один из самых доступных видов музыкальной деятельности, процесс постановки голоса достаточно сложный и требует определенной системы. Одной из задач работы с хором является формирование вокальных навыков, основным из которых следует считать навык правильного певческого дыхания. При всём разнообразии существующих методик к единому мнению  не пришли ни знаменитые педагоги, ни успешные вокалисты, хотя все прекрасно осознают его важность в процессе звукообразования.

Дыхание является одним из основных факторов голосообразования. В нашей обычной жизни мы не задумываемся над тем, как дышим. Этот процесс организм осуществляет автоматически и в разговорной речи: при вдохе объем грудной клетки увеличивается и лёгкие заполняются воздухом, выдох также происходит автоматически, когда организму необходимо избавиться от углекислого газа.

Во время пения процесс дыхания организован иначе. Перед певцом встают задачи длительной фонации, обычно значительно более громкой, чем в речи. Соответственно, на мышцы дыхательного аппарата падают несравнимо большие нагрузки. Дыхание является двигательной силой, приводящей в действие голосовой аппарат. Все виды певческой техники напрямую зависят от владения дыханием. Для формирования певческого голоса необходимо выработать особую координацию в работе голосового аппарата, которая должна обеспечить длительную, громкую и высококачественную фонацию, что может обеспечить только сознательный контроль  скорости вдоха, количества вдыхаемого воздуха и продолжительности выдоха. Неоценимую помощь в этом может оказать приобретение знаний в области теории голосообразования.

Цель методической работы – изучить и обобщить теоретический и практический материал в области формирования певческого дыхания в хоре.

Задачи: - изучить и проанализировать методические разработки в области постановки и развития певческого дыхания;

- выявить особенности певческого дыхания и определить наиболее оптимальный тип дыхания для детского хора;

- выявить роль вокальных упражнений в формировании певческого дыхания.

Практическое значение методической разработки состоит в том, что начинающие хормейстеры найдут в ней полезную информацию и практические рекомендации для применения их в своей профессиональной деятельности.

**Глава 1.** **Характеристика дыхания.**

* 1. Понятия и свойства органов дыхания.

|  |
| --- |
| Дыхание – процесс, обеспечивающий поступление в организм кислорода, использование его в жизненных процессах и удаление из организма углекислого газа. В состоянии покоя человек совершает примерно 14 дыхательных движений в минуту. Обычно без дыхательной функции человек  может прожить 5-7 минут, далее следуют потеря сознания, необратимые изменения в мозге и смерть.  Атмосферный воздух попадает в лёгкие из носоглотки через гортань и трахеобронхиальное древо. Циркуляция воздуха обеспечивается дыхательной мускулатурой, производящей набор и удаление воздуха из легких. Воздух поступает в легкие, грудная клетка расширяется, купол диафрагмы сокращается и опускается, давя на содержимое брюшной полости, живот вследствие вдоха подается вперед.  Лёгкие не имеют мышц и сами расширяться не могут. Вдох производится благодаря движению в стороны и поднятию грудной клетки, а также опусканию диафрагмы. Лёгкие пассивно следуют за грудными стенками и диафрагмой в стороны и вниз, за счёт чего воздух входит в трахеобронхиальное дерево.  Диафрагма (грудобрюшная преграда) представляет собой мышцу сложной формы, напоминающую купол. Прикрепляется к стенкам полости тела спереди, по краю реберной дуги и боковым задним отделам полости тела. При сокращении мышечных волокон купол диафрагмы становится площе, оттягивается вниз (акт вдоха), при расслаблении мышечных волокон диафрагмы купол ее поднимается (акт выдоха).  Со стороны нервной системы дыхание имеет двойное управление: произвольное и непроизвольное. С одной стороны, мы можем произвольно управлять дыхательными движениями: дышать часто или медленно, глубоко или поверхностно, можем задерживать дыхание, можем заставлять себя дышать только животом или исключив живот из процесса и т.д. С другой стороны, существует непроизвольная система, регулирующая процесс дыхания: вдох и выдох совершаются ритмично, равномерно без нашего вмешательства в это регулирование. Таким образом, говоря о дыхании, необходимо учитывать, что оно имеет произвольно-непроизвольную систему управления и обладает большой приспособляемостью в зависимости от ставящихся перед организмом задач.   * 1. Типы дыхания.   Дыхание является двигательной силой, приводящей в действие голосовой аппарат. В жизни люди пользуются смешанным  дыханием, в котором участвуют грудная клетка и диафрагма. В пении перед исполнителем стоят особые задачи голосообразования, вокалисты приспосабливают дыхание для наилучшей дыхательной поддержки. В контексте современного исполнительского искусства среди типов дыхания можно выделить малопродуктивные и физиологически нецелесообразные.  К таким типам относится ключичное дыхание, при котором поднимается верхняя часть грудной клетки. Вместе с плечами за движением грудной клетки следует диафрагма, а передняя стенка живота втягивается вовнутрь. В результате воздухом заполняется только верхняя часть легких, а в сегодняшних условиях исполнительства этого для пения очень мало.  Следствием такого типа дыхания при чрезмерном давлении воздуха, стремящегося вырваться из лёгких, может быть пассивность основных мышц, управляющих дыханием, и травмирование голосовых связок. Часто у людей, пользующихся ключичным дыханием, грудь и плечи приподняты, кровеносные сосуды на шее вздуты, лицо краснеет, голос теряет тембр, появляется форсировка и качание голоса.  При грудном типе дыхания наиболее активно работают мыш­цы грудной клетки. Внешние дыхательные движения сводятся к активным движениям стенок грудной клетки, особенно ее верхнего­ среднего отдела. Диафрагма малоподвижна. Живот при вдохе втя­нут. Разновидностью грудного дыхания является ключичное (клавикулярное), или верхне-грудное, при котором очень энергично участвуют мышцы верхнего отдела грудной клетки, плечевого пояса и шеи.  При грудодиафрагматическом дыхании (нижнерёберно – диафрагматическом, костоабдоминальном) в дыхательном процессе грудь и диафрагма участвуют в равной степени. При таком типе дыхания лёгкие и нижние рёбра расширяются в стороны, диафрагма, сокращаясь, без напряжения опускается, а стенки живота несколько выдвигаются вперёд; активизируются брюшные мышцы, которые помогают сделать более глубокий вдох, чтобы запастись достаточным количеством воздуха. Плечи и верхняя часть грудной клетки остаются неподвижными.  Этот тип дыхания является наиболее распространённым, так как при нём объём набираемого воздуха, увеличивается за счёт одновременной активной работы грудной клетки и диафрагмы; мышцы брюшного пресса поддерживают дыхание, придают ему эластичность и силу; появляется возможность естественной координации подачи воздуха с другими частями голосового аппарата. Во время пения выдох всегда длиннее, чем вдох, так как музыкальная фраза требует определенного времени для исполнения, а вдох, как правило, производится мгновенно. При этом диафрагма остается активной, чтобы тормозить выдох, то есть удлинить его. Помогает этому передняя стенка живота, которая втягивается во время выдоха.  Брюшное дыхание (диафрагматическое, абдоминальное).  При вдохе грудная клетка остается неподвижной, а живот несколько выдвигается вперед. Происходит борьба диафрагмы (вдох)  и группы мышц брюшного пресса (выдох). Различают верхнебрюшное и нижнебрюшное дыхание. В обоих случаях вдох производится сокращением диафрагмы и изменением напряжения в том отделе брюшного пресса, который более активно работает при выдохе. При верхнебрюшном дыхании – это подложечная область, при нижнебрюшном – нижняя часть живота.  Деление дыхания на отдельные типы является условным, в зна­чительной мере теоретическим, на практике же чистых типов ды­хания и резких границ между ними нет. Существует некоторое различие в дыхании у мужчин и женщин. Мужчинам присуще «низкое» дыхание, близкое к брюшному. А женщины дышат более «высоко» и их дыхание ближе к грудному типу. Грудной тип дыхания характерен и для детей младшего школьного возраста. Эти особенности следует учитывать при вокальном обучении.  1.3. Организация певческого вдоха и выдоха.  Как говорилось выше, дыхание состоит из двух фаз, различных по своим функциям, но одинаково важных по своему значению.  Вдох выполняет две функции: наполнение лёгких воздухом и приведение голосового аппарата в состояние готовности перед звуковой атакой. Вдох должен быть смешанным (через нос и рот), энергичным, достаточно быстрым, глубоким, полным и бесшумным. Вдох открывает гортань для прохождения вдыхаемого воздуха.  Певческий вдох берется с ощущением полузевка, который оказывает большое влияние на певческую фонацию. При помощи полузевка расширяется полость глотки и увеличивается её резонаторная способность, мягкое нёбо поднимается, что создаёт условие для верного формирования голоса - его округления и высокой позиции. Вдох должен быть умеренным и ненапряженным. Выдох имеет большое значение для образования качественной фонации. От характера выдоха зависит ровность звуковедения и плотность звуковой атаки.  Певческий звук появляется в момент выдоха, и дальнейшее пение идёт при помощи выдоха. Воздух при выдохе должен выходить из лёгких плавно, без толчков. В это время диафрагма поднимается, а передняя стенка живота втягивается.  В момент, предшествующий началу звука, верхняя часть голосового аппарата – глотка и полость рта (надставная трубка) - должны принять форму будущей фонации. Нижняя челюсть легко опускается, глотка (зев) открывается путем рефлекторного (произвольного) поднятия кверху нёбной занавески с маленьким язычком. В хорошо подготовленную раскрытую форму надставной трубки попадает выходящий из легких воздух. Таким образом создаются условия для формирования правильного прикрытого звука с ощущением гласного «О».  Процесс выдоха осуществляют межреберные дыхательные мышцы, а также мышцы диафрагмы и живота (брюшного пресса). Мышцы живота и диафрагма регулируют певческий выдох, а грудная клетка  делает его объемным и мощным. В вокально-педагогической практике это называется опорой звука на диафрагму и использование грудного резонатора.  Важнейшая задача певческого дыхания – максимальное превращение воздуха в звуковые волны. Это обеспечивает контролируемый и регулируемый выдох. Дыхание нужно расходовать так, чтобы оно все превращалось в звук. Подавать дыхание необходимо плавно, не ослабляя его и не напирая, чтобы не разрушить найденной координации. Во фразе важно распределять дыхание так, чтобы звук все время был хорошо им поддержан, и чтобы к концу фразы дыхания было бы достаточно. Парадоксальность певческого дыхания заключается в том, что объем грудной клетки не опадает, в то время как  дыхание расходуется.  **Глава 2. Работа над певческим дыханием на уроках хора.**  2.1. Работа над певческим дыханием с детьми младшего школьного возраста.  При работе с детьми над певческим дыханием, необходимо учитывать возрастные особенности. У детей младшего школьного возраста (7-10 лет) ещё недостаточно образовались рефлекторные связи работающей дыхательной мускулатуры с голосовым аппаратом. Поэтому при смешанном характере дыхания у них преобладает верхний его раздел (грудной, ключичный); этим объясняется стремление при вдохе поднимать плечи.  Дыхание детей этого возраста очень поверхностно, коротко, преимущественно ключичного характера. С самых первых занятий нужно обращать внимание ученика, на то, чтобы он дышал бесшумно, спокойно, не поднимая плеч, постепенно расходовал дыхание до конца фразы. Важно постоянно напоминать ребёнку, что основное внимание нужно уделять спокойному вдоху и равномерному выдоху. Приобретать это умение помогает использование зеркала на уроке.  В процессе роста ребёнка, а также под влиянием занятий пением мышечная система развивается и укрепляется, постепенно углубляется и делается равномерным дыхание. Также успешность работы педагога над певческим дыханием лежит в основе правильного определения характера взаимосвязи и взаимозависимости его с навыком правильного звукообразования.  Ведущим, определяющим фактором в развитии певческого голоса, является правильное звукообразование. Его наличие – непременное условие успешного развития певческого дыхания. Существует и обратная связь: правильное использование певческого дыхания облегчает развитие правильного звукообразования. Как показывает практика, прямое воздействие на певческое дыхание детей трудно осуществимо.  Существуют способы развития певческого дыхания в использовании «вокальных упражнений», целью которых является выработка у обучающихся длительного дыхания и закрепление навыка своевременного вдоха. Также, развитие певческого дыхания невозможно без учёта физиологических особенностей детей. Основными моментами, характеризующими правильное использование дыхания в процессе пения, являются умение вдохнуть в начале исполнения, не перегружая дыхания и, что особенно важно, экономно расходовать выдох, чтобы воздуха хватило на всю музыкальную фразу, а не выдыхать весь имеющийся запас воздуха с первыми звуками. На практике дети с правильным певческим дыханием встречаются редко, гораздо чаще наблюдаются различные от него отклонения.  Средством укрепления певческого дыхания таких детей служит использование напевных песен. Исполняя их, ребёнок упражняется в торможении выдоха, в медленном и постепенном расходовании заключённого в легких воздуха. За выдохом, искусственно удлинённым протяжным звуком следует более глубокий вдох. Таким образом, пение напевных песен, удлиняя выдох и углубляя вдох, активизирует главную дыхательную мышцу – диафрагму – и вырабатывает при этом умение постепенного расходования воздуха. Более лёгкими с точки зрения дыхания следует считать песни, в которых протяжный звук находится в начале фразы или ближе к началу; более трудными – песни, в которых этот звук в конце или ближе к концу. В развитии навыка певческого дыхания, а тем самым и навыка напевности, немаловажным следует считать и вопрос применения показа и указаний педагога.  Целесообразно выделить три этапа в развитии певческого дыхания ребёнка. Для первого этапа характерен автоматизм как естественного физиологического, так и певческого дыхания; второй этап характеризуется первыми попытками произвольных движений дыхательной мускулатуры; на третьем – возможны в достаточной мере произвольные движения дыхательных мышц.  На начальном этапе обучения, когда у большинства детей певческое дыхание ещё не организовано, особо важна помощь юным исполнителям в освоении навыков правильной артикуляции: естественного движения рта, губ, нижней челюсти и т.д. В этот период указания педагога не должны быть направлены прямо на исправление допущенных ошибок в дыхании, а иметь цель косвенно воздействовать на развитие дыхания ребёнка. Основная задача – научить ребёнка «тянуть звук». Главными же факторами, укрепляющими дыхания в этот период, являются тщательный подбор песен и постепенное нарастание степени трудности для дыхания, а также рациональное, с точки зрения его воздействия на дыхание, построение каждого занятия. Когда у ребёнка в результате предыдущей работы станут возможными произвольные движения дыхательной мускулатуры, тогда, в случае ошибок в дыхании, возможны показ педагогом и указания иной формы («послушай, как я пою, и спой так, как я»). Развитие вокально-слуховых навыков, в том числе и навыка напевности (а тем самым и певческого дыхания), следует целиком увязывать с ярким песенным образом и работой над ним, его всесторонним раскрытием.  2.2. Работа над певческим дыханием с детьми среднего школьного возраста.  В переходном возрасте (11-15 лет) дыхание постепенно углубляется. Если у детей младшего возраста дыхание воспитывалось непроизвольно и выражалось в основном в его регулировке в процессе мягкого и спокойного пения, то с этой группой для того, чтобы дыхание стало прочной основой голоса, работа над ним должна носить сознательный характер и занять очень ответственное место в учебном процессе. Если подростки среднего и старшего возраста начинают заниматься пением без предварительной подготовки, у них следует воспитывать первые дыхательные ощущения, как если бы это были дети младшего возраста.  Полноценное дыхание базируется на постепенном укреплении мускулатуры, и поэтому мышечную тренировку нельзя начинать с какого-то промежуточного звена: последовательность такой тренировки будет нарушена и должных результатов не даст.  Воспитание дыхания у детей среднего возраста осуществляется с самого начала занятий в следующей последовательности:  - устанавливается правильное положение корпуса, в меру активное, упругое в пояснице и расправленное в плечах;  - спокойный, медленный выдох через нос, не поспешный, не суетливый, без шума, с мягко сомкнутыми губами;  - выдох через рот, с губами, сохраняющими прежнюю мягкость и не напряженность без выдвижения их вперед.  Если при выдохе у ученика поднимаются плечи, педагогу следует сказать, что этого делать нельзя и заставить ученика еще несколько раз вдохнуть, положив свою руку на его плечо. Если дыхание произведено правильно, ученик должен самостоятельно вдохнуть еще несколько раз. При нормальном состоянии плеч ученику необходимо сказать, что теперь, когда весь его корпус спокойный, он дышит хорошо и правильно. Лучше не возвращать его сознание к воспоминаниям о неправильных действиях, это не всегда дает положительные результаты. Лучше заострять его внимание на том, что правильно.  Если работа над дыханием в младшей группе ограничивается воспитанием навыков спокойного вдоха и выдоха (первый этап), а также привычки не поднимать плечи, то в среднем возрасте при более развитой рёберной и межрёберной мускулатуре ощущение раздвигающихся рёбер при вдохе следует считать как бы вторым этапом воспитания певческого дыхания.  Умение расширить ребра воспринимается детьми и подростками очень индивидуально, так как в большей степени зависит от их физической конституции: у детей со слабой и вялой мускулатурой раздвижение ребер происходит крайне заторможено, у детей, более развитых физически, - более активно и свободно. В тех случаях, когда ученики не понимают, что значит раздвинуть ребра, педагогу необходимо показать, как осуществить этот прием дыхания. Для этого педагог может предложить ученику положить ладони на стенки своей грудной клетки и, вдохнув глубоко, дать ученику ощутить, насколько у него, у педагога, раздвинулись ребра.  Следующий этап в овладении певческим дыханием выражается в умении сохранить нижние ребра в раздвинутом положении на протяжении всей вокальной строчки, требующей непрерывного дыхания. Достигается это при экономном медленном спокойном выдохе и сопротивлении нижних ребер.  При работе с детьми среднего школьного возраста на уроках пения возникает не меньше проблем с формированием и распределением дыхания, нежели с детьми младшего школьного возраста, таких как: малое количество дыхания, боязнь нехватки дыхания, неумение удерживать дыхание. Так как у детей среднего школьного возраста процесс дыхания уже становится более осознанным, они могут держать при пении упражнений и произведений руки ладонями на нижних ребрах (на боках, пальцами к центру груди) и глубоко вдыхать, не поднимая плечи. Руки ощутят, как расходятся ребра под напором входящего в грудь (в лёгкие) воздуха. Это означает, что взят приличный объем воздуха. Часто после этого пропадает комплекс нехватки дыхания, так как ученики понимают, что дыхания достаточно для пения фраз без добора дыхания.  2.3. Работа над певческим дыханием с детьми старшего школьного возраста.  В старшем возрасте (15-17 лет) формирование дыхания имеет особо важное значение. Если у ученика закрепилось умение расширять нижние рёбра, то для сохранения их устойчивости, дыхание закрепляется брюшными мышцами. Этот этап формирования певческого дыхания может вырабатываться успешно лишь у тех обучающихся, которые хорошо усвоили физические ощущения дыхания предыдущих лет, то есть 1-го и 2-го этапов формирования дыхания. Рекомендуется следить за умением длительно сохранять певческий выдох. С этим связан вопрос об «опоре звука».  Сущность этого явления включается в умении петь на экономном расходовании дыхания при активном смыкании связок. Очень важно, чтобы ученик сохранял «вдыхательную» установку, ощущения зафиксированного вдоха и экономного, спокойного выдоха. При таком ощущении сохраняются наиболее правильное положение певческого аппарата. Создаются естественные условия для спокойного, не форсированного, льющегося звука. На сегодняшний день в вокальной и педагогической практике из традиционных типов вокального дыхания наиболее удобным для пения считается нижнереберно - диафрагматическое дыхание, принятое сейчас подавляющим большинством педагогов-вокалистов. При этом типе дыхания в работе активно участвует грудная клетка и диафрагма.  Одновременным движением связаны диафрагма и нижние рёбра, что позволяет достигать полного, глубокого вдоха. Диафрагма, сокращаясь, активизирует мышцы живота и окончания нижних рёбер.  Научные исследования показали, что тип дыхания в пении не является чем-то установленным, неизменным. Дыхание варьируется в связи с характером звучания, которым пользуется в данном произведении исполнитель.  Певческое дыхание воспитывается постепенно и систематично. Учащийся должен прежде всего понять поставленные перед ним задачи, осознать все элементы фонационного дыхания (взятие дыхания, задержку вдоха и сохранение состояния вдоха во время пения музыкальной фразы), запомнить связанные с ними ощущения. На первых порах надо научиться в замедленном темпе, сознательно контролируя себя, готовиться к подаче звука.  Вначале даются короткие упражнения в медленном темпе, не требующие большого запаса дыхания, длительного выдоха и большой опоры. Нужно следить, чтобы после окончания музыкальной фразы, после снятия звука сохранялось, в некоторой степени, вдыхательное положение грудной клетки, оставался “резерв дыхания”. При таком явлении каждый новый вдох как бы наслаивается на предыдущий, певческая установка перед новым вдохом полностью не утрачивается. Это позволяет быстро организовать новый вдох.  Для развития певческого дыхания не следует прибегать к изолированным от звука дыхательным упражнениям, т.к. работа дыхательных мышц во время пения тесно связана с работой гортани и верхних резонаторов. Основным критерием певческой опоры является качество воспроизводимого звука. Звук собранный, богатый тембровыми красками, хорошо несущийся, округленный вокалисты определяют как опёртый звук. В противоположность ему не опёртый звук беден по тембру, вялый, тусклый, недостаточно “полетный”, несобранный, ниже оптимальной силы.  При работе с детьми старшего школьного возраста возникают такие проблемы как: недостаточная сохранность певческого выдоха, безопорное пение, несвободное пользование дыханием.  **Глава 3 . Вокально интонационные упражнения, способствующие развитию певческого дыхания.**  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 формировании 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 – непременное 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 заполненность всего себя и только после этого выпускаем через букву «с» воздух маленькими порциями (как сквозь ослабленную ниточку завязанного [воздушного шарика](https://pandia.ru/text/category/vozdushnij_shar/)), 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 слышным.  Упражнение №5 «Чудо-нос» (мотив здоровья).  https://pandia.ru/text/78/070/images/image001_254.jpg  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:  1). Песня-дразнилка. Формируются активная артикуляция и опорное дыхание, не дающее интонационно сползать с заданной ноты.  http://*****/articles/574865/f_clip_image002.gif  2). Упражнение чрезвычайно полезно для формирования артикуляционного навыка и навыка пения мажорного тетрахорда, плавность и постепенность выдоха.  http://*****/articles/574865/f_clip_image008.gif  3). Упражнение, где сочетается необходимость правильного интонирования, чёткость исполнения штрихов, опора дыхания.  http://*****/articles/574865/f_clip_image012.gif  4). В этом упражнении чередуем legato и staccato, тем самым формируя опору звука на дыхании.  http://*****/articles/574865/f_clip_image034.gif  5). Упражнение, помогающее развить лёгкость и подвижность голоса. Дыхание берём по фразам, а затем всё упражнение нужно выполнить на одном дыхании.  http://*****/articles/574865/f_clip_image044.gif  6). Упражнение дикционно сложное, исполняется с ускорением.  http://*****/articles/574865/f_clip_image054.gif  **Заключение.**  При работе с детьми над певческим дыханием, необходимо учитывать возрастные особенности. Наиболее целесообразно для пения нижнерёберно - диафрагматическое дыхание. Педагог должен внимательно следить за тем, как ученик пользуется дыханием в пении, но не навязывать ему свою систему дыхания, если звучание голоса у него правильное. Певческое дыхание развивается медленно вместе с организацией других частей голосового аппарата.  Целесообразно выделить три этапа в развитии певческого дыхания ребёнка. Для первого этапа характерен автоматизм как естественного физиологического, так и певческого дыхания; второй этап характеризуется первыми попытками произвольных движений дыхательной мускулатуры; на третьем – возможны в достаточной мере произвольные движения дыхательных мышц.  Этот этап формирования певческого дыхания может вырабатываться успешно лишь у тех обучающихся, которые хорошо усвоили физические ощущения дыхания предыдущих лет. Очень важно, чтобы ученик сохранял «вдыхательную» установку, ощущения зафиксированного вдоха и экономного, спокойного выдоха. При таком ощущении сохраняются наиболее правильное положение певческого аппарата. Создаются естественные условия для спокойного, не форсированного, льющегося звука.  Для развития певческого дыхания не следует прибегать к изолированным от звука дыхательным упражнениям, т.к. работа дыхательных мышц во время пения тесно связана с работой гортани и верхних резонаторов. Спокойный, умеренный по количеству глубокий вдох, небольшая задержка перед началом звука, плавная подача дыхания и умение его распределять – вот те всегда необходимые принципы дыхания, которыми следует пользоваться в работе с учеником.  **Список литературы.**  1. Венгрус Л. А. Начальное интенсивное хоровое пение.- СПб., Музыка, 2000.  2. Емельянов В. В. Фонопедический метод формирования певческого голосообразования: Методические рекомендации для учителей музыки.- Новосибирск, Наука, 1991.  3. Жданова Т. А. Игровой метод в развитии музыкально-просветительских  интересов младших школьников в детском хоре. В кн.: Музыкальное воспитание детей в школе, вып. 13.- М., 1978.  4. Жданова Т. А. Петь могу все.- М., 1980.  5. Краснощеков В. К. Вопросы хороведения. - Москва, «Музыка», 1969.  6. Огороднов Д. Е. Памятка педагогу в вокальной работе по алгоритму с  детьми и самим собой. - Свердловск, 1981.  7. Попов В. С. О развитии певческого голоса младших школьников. В кн.:  Музыкальное воспитание в школе, вып. 16.- М., Музыка, 1985.  8. Сергеев А. А. Воспитание детского голоса.- М., Академия пед. наук  РСФСР, 1950.  9. Соколов Вл. Работа с хором - М., «Музыка» 1983г.  10.Стулова Г. П. Дыхательные упражнения для работы с детским хором.  11.Стулова Г. П. Теория и практика работы с детским хором. - М.: «Владос», 2002.  12.Стулова Г. П. Развитие детского голоса в процессе обучения пению.- М.,  Прометей, 1992.  13.Шамина Л. «Работа с самодеятельным хоровым коллективом. - М.: «Музыка», 1988.  14.Яковлев А. Физиологические закономерности певческой атаки - Л., «Музыка» 1971г. |