

Моим коллегам

Уважаемые коллеги, педагоги – музыканты!

Данное методическое пособие является обобщением моего многолетнего опыта в области дыхательных технологий в обучении детей такому простейшему виду музицирования, как пение.

Оно поможет Вам, не только выбрать наиболее интересные и эффективные упражнения для работы с детьми разного возраста. В этом пособии я обращаю особое внимание на значение этих упражнений для укрепления здоровья детей, их психофизического состояния, а так же для поддержания положительного эмоционального настроения на занятиях по музыкальному воспитанию.

Все мы знаем, что пение, с предшествующей ему дыхательной гимнастикой, оказывает на детей психо-терапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие:

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе легочной ткани;
- способствует восстановлению нервной системы;
- улучшает дренажную функцию бронхов;
- восстанавливает носовое дыхание.

Основными задачами дыхательных упражнений в музыкально-образовательной работе являются:

- укрепление физиологического дыхания детей (без речи);
- формирование правильного речевого дыхания (короткий, активный вдох и длинный выдох);
- тренировка силы вдоха и выдоха;
- продолжительный выдох.

Учитывая возрастные особенности детей, эти упражнения имеют яркую образность, носят игровой характер.

Комплексы дыхательных упражнений, предлагаемых в пособии, апробированы и используются мной в реализации краткосрочной программы «Песенная радуга», на музыкальных занятиях в ДОЛ в летний период, когда они могут проводиться на свежем воздухе и иметь наибольшую эффективность. А так же являются основными в обучении вокальному мастерству по программе «Планета детства».

Надеюсь, что смогу не только поделиться своим опытом, но и дать импульс для творческого поиска и полета вашей фантазии в вопросах здоровьесберегающих технологий.

Желаю Вам успехов!

Е.Первушина

## Дыхательные упражнения

В одной детской песенке есть такие слова:



Раз – вдох и запел!  
Птицей звук полетел...  
Дышим ровно и свободно,  
Петь приятно и удобно!

Очень важно, чтобы на протяжении всего занятия ребенок чувствовал свободу и комфорт, приятные ощущения и радость. Поэтому целесообразно начинать занятие с расслабляющих упражнений. Эти расслабляющие предварительные упражнения полезны как для начинающих, так и для опытных исполнителей. Впоследствии, эти упражнения помогут детям научиться петь правильно, т.е. диафрагмой. Расслабляющие упражнения нужно выполнять сидя, но необходимо следить, чтобы поза была правильной, приближенной к естественной, чтобы впоследствии сохранить максимальный комфорт во время выполнения дыхательного упражнения стоя. Плечи должны быть расслаблены, но спина не должна при этом горбиться. Нужно проследить, чтобы дети избавились полностью от всякого напряжения в теле. Начинать нужно с медленного вдоха и выдоха. Можно сопровождать этот процесс декламацией стихов о ветре, воздухе, облаках, а так же использовать музыкальный материал (н-р, К.Орф «Из чего состоит музыка») - это создаст приятный эмоциональный настрой для занятий и будет способствовать более эффективному расслаблению перед основным комплексом упражнений. Постепенно дети должны учиться контролировать этот процесс. А в начале занятий, контроль осуществляет педагог – чисто внешний, и если вы видите, что в процессе расслабляющего

дыхания воздух проходит через верх грудной клетки, то постарайтесь обратить на это внимание детей и попросить их дышать «ниже», животом. Такое дыхание уменьшит напряжение в теле и увеличит количество вдыхаемого воздуха. Попросите детей сконцентрироваться на дыхании, почувствовать, как поднимается и опускается живот при этом дыхательном упражнении. Лицевые мышцы тоже должны быть расслаблены во время этого упражнения. *Правильная работа диафрагмы* – это основа правильного дыхания вокалиста. Чтобы почувствовать, как работает диафрагма, нужно попросить детей резко и с силой выдохнуть воздух, и они автоматически сделают вдох. Это поможет им почувствовать работу диафрагмы. Она помогает контролировать дыхание и громкость голоса во время пения.

Чтобы процесс выполнения упражнений не показался детям непонятным и скучным, вносим в него элемент игры – подключаем образную сферу ребенка. Так, например, при выполнении расслабляющих упражнений, можно попросить детей представить, что они – воздушные шарики. Шарик – без воздуха – предмет некрасивый, скучный и бесполезный, но если мы наполним его воздухом – он становится ярким, с ним можно играть, он дарит радость. На этих эмоциях дети с удовольствием включаются в учебный процесс и автоматически, в большинстве своем, выполняют упражнения правильно. С помощью «Шарика» мы учимся так же фиксировать дыхание, задерживать его (работать диафрагмой). А если вы проводите занятие или его часть на свежем воздухе, то польза от этих упражнений для здоровья детей неоценима!

Перейдём к описанию некоторых дыхательных упражнений, наиболее часто используемых на занятиях по музыкальному воспитанию для развития вокальных навыков. Эти упражнения не так просты, как может показаться на первый взгляд и, прежде чем предложить их детям, педагог сам должен освоить их в совершенстве.

**"Свечка"**. Это одно из тех дыхательных упражнений, которое поможет вокалистам научиться контролировать своё дыхание во время пения. Необходимо сесть напротив зажженной свечи так, чтобы пламя свечи находилось на расстоянии примерно 20 сантиметров от Вашего лица. Зафиксируйте в одном положении Ваши плечи и грудную клетку. Замрите. Теперь выдыхайте прямо в сторону пламени. Выдыхайте мягко и медленно на пламя, но так, чтобы его не задуть. Выдыхайте непрерывно, чтобы пламя свечи постоянно колебалось. Вам нужно выяснить, как долго, не задувая свечу, Вы можете заставлять пламя колебаться. Кажется просто? А Вы попробуйте! Чтобы процесс выполнения этого упражнения сделать более



увлекательным, можно рассказать детям «Легенду об огне», «Сказку о волшебном цветке», окунув их в мир необычного и таинственного.

Как вариант этого упражнения, может использовать упражнение «**Вертолетик**», что особенно приемлемо в условиях ДОЛ, при проведении занятий на свежем воздухе. Это пример межпредметных связей реализации программ эстетической направленности «Волшебная страна Оригами» и «Песенная радуга» - когда дети на музыкальных занятиях используют не подготовленный педагогом дидактический материал, а изготовленные собственными руками в технике Оригами вертолетики. Делая объемный вдох, дети делают долгий выдох, соревнуясь, чей вертолетик будет крутиться дольше остальных.



Одно из самых любимых детьми дыхательных упражнений

«**Мыльные пузыри**». Оно позволяет делать выдох свободным и долгим, контролировать его, а учебный процесс превращает в веселую забаву.

"**Локти и колени**". Это дыхательное упражнение для вокалистов широко и успешно применяется уже довольно давно. Сначала Вам нужно встать на четвереньки, опершись локтями и коленями в пол. Теперь глубоко и медленно вдохните несколько раз. Постарайтесь дотянуться животом пола при вдохе. При этом не давайте своей грудной клетке двигаться, Вы дышите животом. С каждым вдохом Ваша спина должна расширяться за счёт работы диафрагмы. Это упражнение считается одним из лучших упражнения для вокалистов. Для его выполнения необходимо использовать гимнастические коврики. Здесь так же открывается необъятный простор для творчества и фантазии педагога. Можно назвать это упражнение «**Котятка**» и, подобрав соответствующие стихи, сделать процесс освоения достаточно сложных дыхательных упражнений увлекательным и интересным.

Как, например, в упражнениях «Ежик», «Киска» и «Часики», которое очень нравится детям младшего возраста. В них удачно сочетаются ритмодекламация и дыхательные упражнения.

«**Ежик**» - Дети читают стихи и выполняют движения соответствующие их содержанию.

**Ежик по лесу гулял** (*идут по комнате или по тому месту, на открытой площадке, где проводится занятие*);

**И цветочки собирал** (*делают вид, что собирают цветы*);

**Справа** (*показывают направо*) – **белая ромашка,**

**Слева** (*показывают налево*) – **розовая кашка.**

**Как цветочки пахнут сладко** (*ладошками делают движения в сторону носа, как будто они ощущают аромат цветов*);

**Их понюхают ребятки** (*показывают ладошкой на себя и ставят руки под грудь – на область диафрагмы*).

Затем выполняется дыхательные упражнения - двойной вдох с поворотом корпуса вправо – влево, и выдох- корпус прямо (от 4 до 8 раз в каждую сторону).



«**Киска**» - дети стоят ровно, руки согнуты в локтях, кисти рук расслаблены, как кошачьи лапки. Декламируют стихи:

**Мягкие лапки, а в лапках царапки.**

**Ты погладь ее немножко – сразу замурлычет кошка.**

Затем выполняются дыхательные упражнения - на «раз» - поворот тела вправо – вдох, на «два» - поворот влево – выдох (от 4 до 8 раз).

«**Часики**» - дети стоят ровно, руки вдоль туловища.

**Тик-так, тик-так– стучат часы,**

**И маятник качается.**

**У веселых малышей**

**День новый начинается!**

Выполняются дыхательные упражнения – на счет «раз» откинуть голову вверх и сделать вдох, на счет «два» опустить голову вниз – выдох. Можно сопроводить выполнение этого упражнения музыкой (запись тикания часов, песня А.Островского «Тик-так»).

Для выработки активного короткого и объемного вдоха и рационального выдоха используем упражнение «Одуванчик» (или «Снежинки», в зависимости от времени года).

«Одуванчик» - выполнение этого упражнения можно начать с загадки или стихотворения, используя наглядные пособия (картинки, рисунки).

Молодой и золотой  
За неделю стал седой,  
А денечка через два  
Облысела голова,  
Спрячу я в карманчик  
Бывший... (Одуванчик)



### Одуванчик

Владимир Степанов

Одуванчик придорожный  
Был, как солнце золотым,  
Но отцвёл и стал похожим  
На пушистый белый дым.

Ты лети над тёплым лугом  
И над тихой рекой.  
Буду я тебе, как другу,  
Долго вслед махать рукой.

Ты неси на крыльях ветра  
Золотые семена,  
Чтобы солнечным рассветом  
Возвратилась к нам весна.

Выполняя это упражнение, дети делают активный объемный вдох и порционный активный выдох, как бы сдувая по одной пушинке с шапочки одуванчика. Как вариант – активный вдох и сильный, активный выдох – сдуваем все парашютики сразу.

В зимнее время так «поиграть» можно со снежинками. «Снежинка» - сдуваем воображаемые снежинки с рукавичек по одной. Вариантов выполнения этого упражнения может быть так же несколько, в зависимости от целей, которые ставит педагог. Чтобы отработать долгий и экономный, выдох, например, можно использовать вырезанные из бумаги снежинки, опять же предоставив возможность для творчества самих детей. Цель упражнения – удержать как можно дольше снежинку в воздухе.



В заключении хочется еще раз сказать о том, что описанные выше упражнения на развитие дыхания, занимают совсем небольшую часть учебного занятия, но играют важную роль в системе оздоровления детей. Особое внимание хочется обратить на значимость этих упражнений для часто болеющих детей, а так же детей, имеющих речевые нарушения. А для начинающих и профессиональных вокалистов дыхательные упражнения являются основной составляющей учебного процесса, правильно дышим – хорошо поем!

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Борисоглебский центр внешкольной работы  
Борисоглебского городского округа

Е.А.Первушина

## **Правильно дышим – хорошо поем!**

Дыхательные упражнения

на занятиях в вокальном объединении



*пособие для педагогов дополнительного образования*

Борисоглебск- 2016г.