**Всероссийская конференция:  
«Современные методики преподавания музыки в условиях реализации федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО)»**

**Доклад по музыке на тему:**

**«Комплекс упражнений для развития певческого дыхания»**

Подготовила:

Ханнанова Ксения Евгеньевна

учитель музыки МБОУ «Гимназия № 9»

г. Тольятти, Самарская обл.

Май, 2021 г.

**«Комплекс упражнений для развития певческого дыхания»**

Дыхание в пении является важной особенностью – 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 педагогической практике, особенно на начальном этапе работы, я часто сталкивалась с лишними движениями во время вдоха. Это происходит вследствие того, что учащиеся плохо следят за собой – не заботятся о равномерном распределении дыхания на всю музыкальную фразу, берут дыхание где хочется. Это отражается на звучании голосов как отдельных певцов, так и хора вместе: нарушается протяжённость звучания, появляются «звуковые провалы». Поэтому очень важно не только вырабатывать единый тип певческого дыхания, но и приучать юных певцов делать вдох по руке дирижёра всем одновременно в заранее отмеченных в партитуре местах.

**Основные типы певческого дыхания**:

Фундаментом вокально-хоровой техники является навык правильного певческого дыхания, качество звука зависит от него. Певческое дыхание во многом отличается от обычного, физиологического. Выдох, во время которого происходит пение, значительно удлиняется, а вдох укорачивается. Дыхательный процесс из автоматического, не регулируемого сознанием, переходит в произвольно управляемый, волевой. Работа дыхательных мышц становится более интенсивной.

Основной задачей произвольного управления певческим дыханием является формирование навыка плавного и экономного выдоха во время пения.

В певческой практике различают четыре основных типа дыхания:

* **ключичный,**или **верхнегрудной,**при котором активно работают мышцы плечевого пояса, в результате чего поднимаются плечи; такое дыхание часто встречается у детей, но оно для пения неприемлемо;
* **грудной**– внешние дыхательные движения сводятся к активным движениям грудной клетки; диафрагма при вдохе поднимается, а живот втягивается;
* **брюшной,**или **диафрагматический,**– дыхание осуществляется за счёт активных сокращений диафрагмы и мышц живота;
* **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. При вдохе она опускается вниз и растягивается во все стороны по всей своей окружности. В результате туловище певца как бы увеличивается в объёме в области пояса. Воздух заполняет нижние отделы лёгких, и это ощущают мышцы спины. Боковые мышцы раздвигаются в стороны, а стенка живота выдвигается вперёд. Диафрагма уплощается и становится упругой. В момент атаки звук, как бы опускаясь сверху, давит на диафрагму, как на педаль. Она же, мягко пружиня, «подхватывает» голос, чтобы поддержать его снизу, и «замирает» в положении вдоха, упираясь изнутри во все стороны туловища по всей окружности. Нижние рёбра грудной клетки при этом оказываются слегка раздвинутыми, а верхние её отделы, немного расширенные изначально (т.е. до начала вдоха), во время дыхательных движений певца сохраняют неподвижное положение.

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 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:**

При пении нельзя сидеть или стоять расслабленно; необходимо сохранять ощущение постоянной внутренней и внешней подтянутости.

Для сохранения необходимых качеств певческого звука и выработки внешнего поведения, я побуждаю учеников к соблюдению следующих правил:

* стоять твёрдо на обеих ногах, равномерно распределив тяжесть тела;
* голову держать прямо, свободно, не опуская вниз и не запрокидывая;
* корпус держать прямо, без напряжения.

Если поющий откидывает голову или наклоняет её, то гортань сразу же реагирует на это, перемещаясь по вертикали соответственно вверх или вниз, что отражается на качестве звучания голоса. Во время репетиционной работы учащиеся часто сидят, сгорбив спину. При таком положении корпуса диафрагма оказывается сдавленной. От этого пропадает активность дыхания, звук снимается с опоры, теряется яркость тембра, интонация становится неустойчивой.

В процессе вокального воспитания детей в условиях хорового пения задача учителя 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 певцам верно и одновременно организовать процесс дыхания.

**Комплекс упражнений для развития певческого дыхания.**

На первом этапе работы с хором я использую дыхательные упражнения вне пения (дыхательная гимнастика). Существуют различные точки зрения на целесообразность использования этих упражнений для формирования навыка певческого дыхания. В работе я опираюсь на такой комплекс дыхательной гимнастики:

1. Короткий вдох через нос по руке дирижёра и длинный замедленный выдох со счётом: один – два – три – четыре – пять... При каждом повторении упражнения выдох удлиняется, благодаря увеличению рядя цифр и постепенному замедлению темпа.
2. Короткий вдох через нос при выдвижении стенки живота вперёд, активизации мышц спины в районе пояса и небольшом раздвижении нижних рёбер с фиксацией на этом внимания певцов. Каждый ученик контролирует свои движения, положив ладони рук на косые мышцы живота. Выдох по возможности длинный и равномерный со счётом. При повторении упражнения выдох удлиняется.
3. Короткий вдох через нос, задержка дыхания и медленный выдох со счётом, но теперь ученикам впервые предлагается сохранить положение вдоха на протяжении всего выдоха. Для этого необходимо научиться упираться диафрагмой изнутри в стенки туловища по всей его окружности, как бы стараясь сделаться толще в районе пояса.
4. Короткий и глубокий вдох через нос при выдвижении вперёд стенки живота, задержка дыхания, по руке дирижёра мягко воспроизвести закрытым ртом звук заданной высоты в середине диапазона и тянуть его ровным и умеренным по силе голоса. Сначала звук длится 2-3 секунды, затем время звучания постепенно увеличивается. При этом необходим постоянный самоконтроль учеников за сохранением положения вдоха во время пения. 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 3-4 минут, эти упражнения хористы воспринимают как отдых в процессе репетиционной работы.

На начальном этапе работы с хором особенно важно выбирать произведения с учётом степени развития навыка экономного распределения дыхания при пении: от песен с короткими музыкальными фразами я постепенно перехожу к песням с более длинными. Если музыкальная фраза оказалась для данных певцов слишком длинна, то в процессе разучивания произведения я считаю допустимым немного ускорить темп, а затем постепенно замедлить его до нужного.

Условием для выработки правильных дыхательных движений следует считать соблюдение певческой установки. Но на репетициях певцы не всегда могут долго сохранять необходимую подтянутость. Нарушение правильной позы есть признак утомления певцов. В этом случае мы делаем глубокий вдох, поднимая руки вверх, затем, после задержки дыхания на несколько секунд, медленный выдох, опуская руки. Повторяем движения несколько раз. Во время занятий с детьми необходимо чередовать пение сидя и стоя. Весёлая шутка, похвала также снимают усталость, поднимают настроение певцов, повышают их работоспособность.

Так же в качестве физминутки можно использовать следующие упражнения:

1. Руки на поясе, спина прямая, ноги на ширине плеч, голова поворачивается в стороны. Во время поворота головы влево, делается короткий вдох носом, когда голова возвращается в исходное положение – короткий выдох ртом, точно так же в другую сторону. Повторять упражнение по 5-6 раз.
2. Ноги на ширине плеч, спина прямая, руки опущены. Во время короткого вдоха, руки, как бы обнимая себя за спину, сжимают грудную клетку, при выдохе – разжимают.
3. Усложняем предыдущее упражнение. Так же во время короткого вдоха, руки сжимают грудную клетку, при выдохе – разжимают. При этом туловище делает движение в стороны. Вдох – туловище вправо, выдох – прямо, вдох - туловище влево, выдох – прямо.

**Список литературы:**

1. Велижанин Д.Н. Записки хормейстера. – Тюмень: «Вектор Бук», 2002.
2. Осеннева М.С., Самарин В.А., Уколова Л.И. Методика работы с детским вокально-хоровым коллективом. – М.: ACADEMA, 1999.
3. Соколов В., Попов В., Абелян Л. Школа хорового пения (вып. 2). – М.: «Музыка», 1971.
4. Стулова Г.П. Теория и практика работы с детским хором. – М.: «Владос», 2002.
5. Шамина Л. «Работа с самодеятельным хоровым коллективом. – М.: «Музыка», 1988.