

Дыхательные упражнения

На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных, но регулярные тренировки делают глубокое и медленное дыхание естественным, регулируемым на бессознательном уровне, что со временем приводит к увеличению объема легких, улучшению кровообращения, общему оздоровлению и улучшению самочувствия.

1. Маленький вдох - произвольный выдох.
2. Маленький вдох - медленный выдох на согласных «ф» или «в» по счёту до шести, до двенадцати.
3. Вдох со счётом на распев в медленном темпе.
4. **Короткий вдох** носом и короткий выдох через рот на счет восемь.
(подобное упражнение можно повторить поднимая и наклоняя голову – без остановок, а так же поворачивая голову на право и налево).
5. **«Объём»** Положить руки ладонями на ребра (на бока, пальцами к центру груди глубоко (до пупка) вдохнуть, не поднимая плечи.

Руки должны ощутить, как расходятся ребра под напором входящего в грудь (в легкие) воздуха. Это означает, что дети взяли приличный объем воздуха.

Сбросить дыхание, выдохнуть (руки должны ощутить, как опали ребра).

6. **«Быстрый вдох»** Очень глубоко резко и быстро взять дыхание через нос (в нижние ребра).

Следить, чтобы при этом не поднимались плечи. Резко, активно выдохнуть через рот.

(Упражнение активизирует дыхательный аппарат. Педагог Луканин рекомендует его для установления правильного состояния гортани и языка. Это хороший массаж связок активной воздушной струей).

7. **«Да-да-да»** Активно (через рот) взять дыхание, а на выдохе говорить слог да-да-да... (говорить, "ощущая" корни передних зубов, "щелочку" между двумя передними зубами, через которую "идет ниточка звука").

Нижняя челюсть свободная, но "не падает". Следить, чтобы дыхание было плавное, без толчков.

8. **«Глубокое дыхание»** Удобно лечь на спину, положить одну руку на ребра, другую на живот. Взять глубокое дыхание. Руки должны ощутить как раздвигаются ребра (наполняются воздухом), выпячивается живот (легкие толкают диафрагму, а она давит на живот). На выдохе считать: 1, 2, 3, 4... Счет свободный, неторопливый, гласные протяжные. "Выжимать" воздух до

конца не надо. Считать плавно, ритмично. Звук круглый, красивый. Главное в этом упражнении - дыхание: полный вдох и плавный длительный выдох.

9. Немного усложняем упражнение. Все так же, как в упр. №8.

Лежачее положение, контроль вдоха и выдоха, круглый, протяжный звук счета. Счет вести двузначными цифрами: 21, 22, 23... Главное не продолжительность счета, а качество вдоха и плавность выдоха.

10. Взять ртом глубокое дыхание, а выдох - через нос очень активно и со стоном, чтобы резко и быстро "опал" объем воздуха в груди. Предложите детям представить, что грудь - это бочка, в которой резонирует их стон. Звук "стона" упирайте в верхние зубы, при этом на губах должно появиться ощущение щекотания (вибрация), а глотка - большая, свободная. В этом упражнении тесситура стона-голоса должна быть удобной, где-то на нижнем регистре.

11. Надо задуть воображаемую свечу.

Положить ладони рук на ребра. Вдохнуть и начать "дуть на свечу".

Обратить внимание, как воздух из легких выходит постепенно и плавно, ребра не опадают мгновенно, а постепенно, по мере выдувания. Такая же естественность выдоха должна быть и в пении, когда взятый воздух, должен распределиться на всю фразу, а не сбрасываться на первых ее звуках.

12. «Смех»

Естественней всего функционирует наше дыхание во время смеха. Ощутим, как и где напрягаются мышцы брюшного пресса, нижней части спины /поясница/, живот подается вперед.

13. «Контроль дыхания»

Исходное положение: стоя.

Положить руку на живот для контроля дыхания и сделать медленный вдох, считая про себя до четырех. Не задерживая дыхания, медленно выдохнуть, снова считая до четырех. Почувствовать, как живот надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Если движения живота плохо ощутимы, попробовать 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 увеличивать счет на единицу (пять, шесть, семь и т.д.).

14. «Собачка»

Исходное положение: сидя на стуле.

Активный выдох. Разогреем мышцы, чередуя быстрые вдохи-выдохи открытым ртом. (Приглядитесь, как вздымаются бока у собаки, дышащей высунув язык, и вы поймете, почему данное упражнение носит название "собачка". Это упражнение полезно выполнять у зеркала. Сядьте на стул, облокотитесь на его спинку и расслабьте плечи и шею. Выполняя упражнение, следите, чтобы плечи не поднимались).

15. «Тц-ц-ц.»

Исходное положение: стоя или сидя (с прямой спиной).

Предварительно выдохнув, сделать резкий вдох носом, послав воздух в область живота. Со звуком ТЦ-Ц-Ц... медленно выдохнуть воздух сквозь сомкнутые зубы.

Чтобы воздушный столб был равномерным и не качался, необходимо после вдоха оставить мышцы живота /пресс/ напряженными, а сам живот круглым, как мячик. Старайтесь поддерживать напряжение, пока выйдет весь воздух. Постепенно необходимо продлевать выполнение этого упражнения от 20-30 секунд до одной минуты.

Тренируя ровный выдох, мы закладываем основы ровного звучания голоса.

16. «Воздушный шар»

Исходное положение - лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5-6 раз подряд.

17. «Вниз»

Исходное положение - лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

18. «Поклон»

Исходное положение - сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище.

19.

Исходное положение - то же. Руки вытянуты над головой. На выдохе ребенок сгибается вперед, доставая руками и лбом до пола, на вдохе распрямляется, возвращаясь в исходное положение.

20. «Меха»

И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая кисть поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом - левая кисть вниз, правая вверх.

21. «Пловец»

Упражнение "пловец". И.п. - сидя на коленях и на пятках, спина прямая. Верхняя часть туловища имитирует пловца кролем. Руки поочередно делают "гребки", вдох с поворотом головы на 90%, выдох на три взмаха руками, голова прямо.

22. «Мальчик с пальчик»

Ребенок, сидя в той же позе, разводит руки в стороны, сжимает кисти в кулаки, отведя большой палец. При вдохе большой палец поднимается вверх, при медленном выдохе палец постепенно опускается вниз.

23. «Носик»

Дыхание только через одну (левую, затем правую) ноздрю.

24. «Обними себя»

И. п.: сидя с опущенными руками.

Ребенок делает быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опускает руки вдоль тела ладонями вниз.

25. «Задержи дыхание»

Задержка дыхания. Ребенок делает глубокий вдох и задерживает дыхание так долго, насколько сможет. При групповой коррекции можно ввести элемент соревнования. Когда все приведенные выше упражнения освоены, можно их усложнять за счет введения дополнительных движений (пальчиковые упражнения, глазодвигательные и т. д.). На заключительном этапе коррекции дыхательные упражнения выполняются стоя

26. Снег.

Ребенку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперед. Желательно не надувать щеки, при выполнении этого упражнения.

27 Дудочка.

Предложите ребенку высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька (подойдет любой стеклянный пузырек из-под лекарств, витаминов, йода, духов; горлышко пузырька не должно быть широким). Выдувать воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.

28. Цветочный магазин.

Предложите ребенку глубоко медленно вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный цветочек для бабушки или мамы. Вы можете использовать для этой игры различные ароматические саше, однако они не должны иметь резких запахов, не должны быть пыльными и нельзя подносить их слишком близко к носу.

29. Косари.

Это упражнение можно выполнять под звуки марша: на слабую долю мелодии делается вдох и "отведение косы" в сторону, на сильную - выдох и "взмах косой".

Это упражнение дает очень хорошее представление о дыхательном процессе в пении, координации всех процессов. Выполняйте его следует как можно чаще, делая не торопясь, внимательно, не зажимаясь.

Все эти простые упражнения развивают грудное (реберное) дыхание, дают первые представления о певческой позиции, резонаторах. Навыки, полученные в этих упражнениях, закрепляются простыми вокальными упражнениями, вернее переносятся в вокальные упражнения. Когда вы добьетесь стабильности в ощущениях реберного дыхания, тогда только можно будет говорить о диафрагмальном дыхании и его практике. Торопиться здесь не стоит, так как преждевременное смещение внимания на диафрагму приведет только к зажатиям, заставит начинающего "дергать" мышцами живота, "тужиться", что не ускорит процесс обучения, да и от новых зажатий потом нелегко избавиться.