**Применение дыхательной гимнастики**

**на хоровом занятии по вокалу.**

*«Если эмоции не выражаются через звук,*

*опирающийся на дыхание, то голос стирается».*

*Франческо Ламперти*

*«Вокальная мудрость»*

Пение – один из способов общения и самовыражения человека, доступный почти каждому. Следовательно, это действие естественное и простое. Пение удовлетворяет не только эстетическую и эмоциональную, но и физическую потребность человека в любом возрасте. Это работа комплекса мышщ, связанных с процессом дыхания, и бессознательно организованная творческим эмоциональным настроем. Инструмент певца – часть его тела. И при этом одна из наиболее важных и менее управляемых – органы его дыхания. Мы не видим движений, которые происходят внутри них , и эти движения зависят от эмоционального состояния. Следовательно, учиться петь – это учиться управлять дыханием и певческим эмоциональным настроем. Голос воспроизводит мелодию. А мелодия – это движение. Произвести движение может только то, что само подвижно. Подвижны органы дыхания, их мускулатура и мускулатура с ними связанная. У певцов есть профессиональный термин «опора». «Опертый» голос - звонкий голос. Это прежде всего связано с дыханием! «Опертый» вдох – это вдох предельной глубины. Вдох – движение воздуха внутрь тела. Сознательно сделать вдох – значит мысленно установить связь с дном легких, «опертый в спину». Легкие расширяются к к основаниям не в груди, а в спине. Звучание – выдох, колеблющий голосовые связки. Чтобы сохранить во время звучания чувство «опоры», надо научиться правильному выдоху.

В мире очень много дыхательных техник, систем, и каждой свои цели. В своей работе меня прежде всего интересует дыхание, способное превратиться в вибрации, которые будут усилены резонаторными полостями и скодированы губами и языком в звуки русского, английского, французского или любого другого языка. Причем это дыхание должно быть связано с постоянно меняющейся мыслью и эмоцией, чувством. Одна мысль может быть огромной, длинной: «Бескраааайнииий простооор роодныыыых полеееей….». И тогда дыхание должно быть огромным. Другая может быть среднего размера, например: «Пришли ко мне гости». Есть мысли совсем крошечные : «Ой», «Ай», «Ах». И все дело в том , что дыхание должно быть накрепко сцеплено психикой, то есть любая мысль, звучащая в уме, должна быть подхвачена этим аппаратом. Поэтому от певца требуется исключительное умение управлять своими мышщами. Иногда это быстрее достигается не прямым путем, а окольным, при помощи воображения (так называемая нейрохроноксическая система пения). Но конечно, для этого сначала требуется оживить и натренировать все мыщцы, участвующие в процессе дыхания. А это достаточно серьезная и важная работа, в процессе которой на занятиях по работе с голосом я использую дыхательную гимнастику.

Начинать работу следует с осанки и работы с корпусом.

Человека можно сравнить с музыкальным инструментом. Например с гитарой или скрипкой, где есть струны, образующие звук и корпус, служащий резонаторной полостью. Для того, чтобы голос звучал свободно , легко, полно, полетно, правильной осанкой необходимо обеспечит трубу для прохождения воздуха. Когда воздух затрагивает голосовые связки, образуется звук, резонаторными полостями для которого являются различные области тела: грудная клетка, пространство рта и головы, ограничиваемое черепом.

Принципы выравнивания положения тела (корпуса):

Крестец нужно направлять вниз, все позвонки , включая шейный отдел , устремлять вверх , лопатки держать в плоскости спины. Первый шейный позвонок – атлант, нетипичный, он расположен на втором, тоже отличающемся от остальных по своему строению и имеющем зубовидный отросток, на который как бы надевается атлант. Такое соединение обеспечивает большую подвижность. Так вот, голова на атланте не должна заваливаться назад, а шея переламываться – это не дает звуку идти выше, он остается в горле и слышится зажатым , мускульным. Голова должна ощущаться свободно плавающей на атланте, как буй на воде. Итак, стоим прямо, без напряжения, взгляд перед собой, плечи свободны и опущены вниз.

Затем переходим непосредственно к работе с дыханием.

Сначала необходимо научиться расслаблять диафрагму, позволяя ей на вдохах опускаться как можно ниже. Красивый звук идет не от горла , а от диафрагмы, от спины.

**Дыхательные упражнения для подготовки к пению и «разогрева» диафрагмальной мышщы.**

***1.Упражнение «Надуй воздушный шарик».***

Упражнение на вдох и выдох.

*Исходное положение* : положение корпуса (см. описание выше), руки положить на нижнюю часть живота (для контроля правильности вдоха и выдоха).

*Выполнение:*

Вдох – живот идет вперед и вниз (надуваем воздушный шарик), выдох – возвращается в исходное положение («шарик сдулся»).

Это упражнение можно выполнять в 2-х вариантах:

- вдох и выдох – делается носом;

- вдох делается носом, а выдох – ртом.

*Важно:* следить за положение корпуса, головы, груди и плеч ( они не должны подниматься вверх).

***2. Упражнение «Озвученный выдох».***

*Исходное положение* : положение корпуса (см. описание выше), руки положить на нижнюю часть живота (для контроля правильности вдоха и выдоха).

*Выполнение:*

- Медленный вдох на сомкнутые зубы – живот вперед и вниз;

- Медленный выдох на звук «с».

Вдох на 5 счетов, задержка дыхания на 2 счета, выдох – на 5 счетов. *Важно*: следить за положение корпуса, головы, груди и плеч ( они не должны подниматься вверх). Тело свободно, в момент задержки вдоха - не напряженно.

***3. Упражнение «Свеча».***

*Исходное положение*: положение корпуса (см. описание выше), одну руку положить на нижнюю часть живота (для контроля правильности вдоха и выдоха) , а другую – держать перед собой у рта на расстоянии 20-30см., ладонь обращена к губам.

*Выполнение:*

Детям предлагается представить, что перед их ртом находиться не ладонь, а воображаемая свеча, которая горит. И им надо так мягко и равномерно, без толчков распределять выдох (причем как можно дольше) , чтобы при этом свеча не погасла, а в крайнем случае ее пламя лишь бы только колебалось от дуновения легкого ветерка.

Это упражнение можно выполнять в 2-х вариантах:

- Вместе с педагогом;

- Как игра-соревнование между детьми – на счет. Счет считается только на выдохе.

*Важно:* следить за постановкой корпуса и головы, следить за тем, чтобы на момент окончания выдоха у ребенка еще оставался некий запас воздуха (минимальный), т.е. за комфортностью выдоха и вдоха ( без напряжения).

Аналогичными являются упражнения «Пушинка», «Прогулка в осеннем парке». Их можно чередовать на различных занятиях в целях поддержания у детей интереса к выполнению дыхательной гимнастики.

***В упражнении «Пушинка»*** идет замена образа «Свечи» на образ «Пушинки», которая лежит на ладони. Соответственно ладонь необходимо держать перед ртом в горизонтальном положении, и тихонечко дуть, чтобы пушинка не слетела с ладони.

Пример ***упражнения «Прогулка в осеннем парке».***

Представить себе золотую осень, солнечный день, мы гуляем по парку, собираем опавшие листья. Выбираем себе самый красивый, берем его в правую руку, затем делаем глубокий вдох и тихонечко дуем на свой листочек так, чтобы он наклонялся под одним ровным углом.

И таких образов можно выбирать огромное количество. Дети очень охотно играют с предлагаемыми образами.

***4. Упражнение «Насос» , «Накачивание шины»*** (дыхательная гимнастика Стрельниковой)

Вдох, как укол мгновенный и глубокий.

*Исходное положение:* встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вниз к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена (смотрит в пол вниз,шею не тянуть и не напрягать).

*Выполнение:* Сделать короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхать пол»). Слегка приподняться, но не выпрямляться полностью – в этот момент абсолютно пассивно уходит выдох через нос или через рот. Затем снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем, выдыхая, слегкавыпрямитесь, выпуская воздух через нос или через рот.

Сделайте подряд 4 (8) поклонов – вдохов, после чего остановитесь, отдохните 3-5 секунд – и снова 4 (8) поклонов-вдохов.Увеличивать количество поклонов постепенно, начиная с 4-8 и до мах 96 раз ( для более старших ).

*Важно:* «Шину накачивать» легко и просто в ритме строевого армейского шага.

***5. Упражнение «Обними плечи»*** (дыхательная гимнастика Стрельниковой).

Вдох на сжатии грудной клетки.

*Исходное положение:* встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Сразу же после короткого вдоха руки слегка расходятся в стороны, в этот момент на выдохе пассивно уходит воздух. Количество повторений и схема, как и в упражнении «Насос».

*Важно:* Чтобы руки двигались параллельно, а не крест –накрест.При этом одна рука окажется над другой(все равно какая над какой). Главное – в течении всего упражнения положения рук менять не следует.

***6. Упражнение «Поющая органная труба».***

*Исходное положение* :исходное положение корпуса, руки положить на нижнюю часть живота (для контроля правильности вдоха и выдоха).

Выполнение:

Произнесение (пропевание) гласных звуков на одном дыхании.

-У\_О\_А\_Э\_Ы;

- О\_Э\_Ы\_У\_А;

- А\_О\_У\_Э\_Ы и т.д.

*Важно*: следить за ровностью звучания гласных, которая напрямую зависит от равномерности выдоха и положения корпуса. Очень важно равномерно распределить выдох, и , соответственно более глубоко взять вдох.

***7.Выталкивание согласных звуков «из живота».***

Тренировка диафрагмы, умение владеть и контролировать диафрагмальную мышщу. Сранение и выяснение разницы между «снятым с дыхания» звуком и звуком «на опоре».

***8. Упражнение «Слоги».***

*Исходное положение* :исходное положение корпуса, руки положить на нижнюю часть живота (для контроля правильности вдоха и выдоха).

*Выполнение:*

- вдох носом;

- звученный выдох – произнесение на 4,5,6,8счетов ( в зависимости от степени подготовки и возрастной группы детей) разных слогов.

*Например:*

- МА\_МЭ\_МИ\_МО\_МУ\_.......

- РИ\_РУ\_РЭ\_РО\_РУ\_.........

- ВИ\_ВУ\_ВЭ\_ВО\_..... и т.д..

*Важно*: следить за ровностью звучания слогов, которая напрямую зависит от мягкости и равномерности выдоха , положения корпуса. Очень важно равномерно распределить выдох, и , соответственно более глубоко взять вдох.

Предлагаемая гимнастика позволяет научиться переключаться с одного вида дыхания на другой, способствует осознанному и успешному использованию приемов дыхания. Данная дыхательная гимнастика способствует развитию межреберно- диафрагмальных и грудных мышщ, осознанию детьми значения дыхания в пении, его прямой связи со звукообразованием, звуковедением, дикцией и артикуляцией. Несомненно, дыхательная гимнастика оказывает общеукрепляющее действие на детский организм в целом. А так же является очень организующим и настраивающим на динамичную и творческую работу звеном в построении структуры и драматургии занятия с детьми.