4. Игры на развитие речевого и певческого дыхания.

Обычное физиологическое дыхание, как правило, неглубокое и равномерное: вдох равен выдоху. Характер физиологического дыхания зависит от физической и нервнопсихической организации ребенка, а также от состояния его носоглотки, способа сидения на стуле и т.д. От характера дыхания зависит качество звучания детского голоса (вялый, напряженный, тусклый, звонкий).

У детей дошкольного и младшего школьного возраста певческое дыхание повторяет тип речевого дыхания. И речевое, и певческое дыхание у детей более глубокое, интенсивное, т.к. рассчитано не на один слог, а на несколько слов. Поэтому развивать певческое дыхание лучше параллельно с речевым, поскольку способ выдоха родственный: более длительный и экономный.

Экономный выдох связан с диафрагмальной мышцей, которая отделяет грудную клетку от брюшной полости. Диафрагмальная мышца является своего рода задвижкой (форточкой, дверцей), которая не дает воздуху моментально выйти из нижних отделов наших легких, тем самым позволяя нам сказать или пропеть целую фразу.

Детям бесполезно объяснять, почему нужно дышать животом, им просто нужны специальные игровые упражнения, речевой и певческий материал, который исподволь, незаметно и, главное, постоянно тренирует диафрагмальную мышцу.

Качество речевого и певческого дыхания детей зависит не от количества вдыхаемого воздуха, а от правильного экономного выдоха, от умения распределять его на речевую или музыкальную фразу.

Цикл речевого и певческого дыхания состоит из трех основных моментов:

* вдох короткий, но спокойный (в характере произволения),
* затаивание, или задержка дыхания перед началом,
* выдох более продолжительный, экономный, постепенный.

От качества дыхания зависит и характер атаки (начала) звука: твердый или мягкий.

Спокойное дыхание гарантирует речь или пение без напряжения. Излишнее напряжение дыхательных мышц ведет к повышению интонации, недостаток активности - к понижению.

В детском возрасте лучше использовать мягкую атаку: спокойный вдох и постепенный выдох ведут к мягкому, звонкому, легкому звучанию.

Навык речевого и певческого дыхания развиваем постоянно на каждом занятии и постепенно.

Приведем пример такого упражнения.

Исходное положение (и. п.) - стоя, ноги на ширине плеч.

* Я превращаю вас всех в деревья, покачаемся, как дерево на ветру: в одну сторону
* в другую, «кач» - «кач», вдох - выдох, вдох - выдох и т.д.

И. п. - стоя. Поднять руку перед собой до уровня пояса, слегка согнуть ее и повернуть на ребро.

* Отведем руку, «как ветку дерева»: вправо - влево, вправо - влево, вдох - выдох, вдох - выдох и т.д.

И. п. - то же, только движения выполняем так: собранную кисть одной руки, «как листик дерева», раскрываем вправо - закрываем влево, то же самое на вдох - выдох.

Перейдем к следующему этапу работы.

Навык речевого и певческого дыхания в игровых упражнениях формируется постепенно с последующим усложнением. Начинаем с игр на развитие трех основных моментов речевого и певческого дыхания: вдох (короткий), задержка и постепенный выдох.

В самом начале полезно использовать игры на дыхание без звука. Например: «Все превращаемся в «ветер» и своим дыханием рисуем разные образы ветра (порывами, сильного и холодного, теплого и ласкового, еле заметного, спокойного)». Или всем «раздаем» разноцветные шарики и начинаем их «надувать». Можно «устроить чей-нибудь день рождения» задуть «свечи на торте».

Затем удлиняем выдох на звуках закрытых, экономных (шипящих или свисятщих).