Приложение 4

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Центр «Поиск»

Упражнение на формирование певческого дыхания

Руководитель
творческого объединения «Мечтатели»
Патраков А.Н.

с.Саранпауль, 2020 год.

«Пузырь»

Дети, взявшись за руки, встают в круг, со словами медленно отходят назад. На слово «лопнул» дети, не расцепляя рук, сходятся в середину круга, произнося звук «ш». Надувайся пузырь, Надувайся большой, Оставайся пузырь и не лопайся! Дыхательная гимнастика:

«Насос»

На счет «раз» наклон вниз, выпрямляя – руки, выпрямляясь тянутся к полу, голова опущена – вдох, на счет «два» выпрямились, но не полностью, как бы ссутулилась спина. Норма 4 раза. По шоссе летят машины Все торопятся, гудят. Мы накачиваем шины Дышим много раз подряд.

«Бабушкин пирожок »

(упражнение способствует спокойному ненапряженному вдоху, помогает избавиться от зажатости, от поднятия плеч). Представим, что нюхаем бабушкины пирожки, надо (по знаку дирижёра) с удовольствием сделать вдох носом, затаить на миг дыхание и со звуком через рот выдохнуть.

«Морозный узор»

быстрый вдох-удивление, задержка, сложить губы трубочкой, дуем долго на стекло (можно подставить ладошку). У кого будет дольше выдох. Упражнение формирует продолжительный регулируемый выдох.

«Озвученный выдох»

некоторые дети во время бесшумного выдоха незаметно «добирают» дыхание, сами того не замечая. Чтобы этого не происходило – озвучиваем выдох, например звуком «с-с-с»- за окошком ветер, или «ж-ж- ж-ж»- пчёлка и т.д. нет предела вашей фантазии.

«Колыбельная»

(упражнение способствует выработке певческого дыхания, штриха легато - плавного долгого выдоха). Поём колыбельную песню, качая младенца, закрытым ртом на звук «м-м». Вдох - произвольный, выдох - максимально долгий - «м/м\м/м\» - голосом вверх - вниз. Можно упражнение усложнить - выполнять на звук «а-а-а».

«Капель»
(упражнение тренирует пресс, диафрагму, способствует выработке штриха стаккато - отрывистого исполнения, твердой атаки звука). И.п.: стоя. Закрытым ртом, звук «м-м-м» на одном тоне, активно, отрывисто, как капли капают. Темп произвольный. Упражнение можно усложнить, выполняя на звук «а-а-а».

«Радуга»
(упражнение на формирование представлений о фразировке). Руки сложить вместе, слева от лица. Слегка раскрыть перед началом пения (\/)-«галочка». С началом пения ладони закрыть и рисуем плавную лигу - «радугу», ведя руки влево. Закончив фразу, ладони раскрываем. С началом новой фразы ладони опять закрываем и - движение в другую сторону. Учитель показывает всё в зеркальном положении.

«Посчитаем шарики»
(упражнение на развитие диапазона голоса, особенно верхних нот). Представим себе, что у нас много шариков, мы их держали за веревочку и отпустили. И вот наши шарики летят к небу все выше и выше. Давайте их посчитаем: 1,2, 3, 4,5….и т.д., но голос поднимается вслед за шарами выше и выше (кто как сможет, максимально тонко «попищать»).

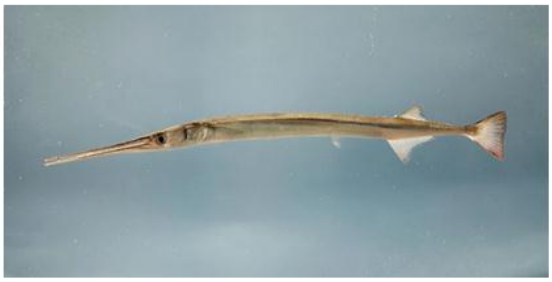
«Маляр»
(упражнение на развитие диапазона голоса). Красим забор кисточкой, при этом ведем рукой и говорим «вве-е-рх»- «вни-и-из», и голос ведем вслед за рукой, поднимая его то вверх, то вниз.

<u>Дыхательные упражнения.</u>

1. Активно вдохнуть и выдохнуть через нос (6 раз).
2. Энергично вдохнуть через нос, выдохнуть через рот (6 раз).
Своеобразный "массаж" связок.
3. Вдохнуть через рот, выдохнуть через нос (6 раз).
4. Вдохнуть через одну ноздрю, выдохнуть через другую, зажимаяуказательным пальцем то левой, то правой рукой противоположную ноздрю (6+6раз).
5. Вдохнуть через нос, выдохнуть через плотно сжатые губы. С усилиемпроталкивать воздух на выдохе через губы. Это упражнение развивает мышцы губи интенсивность выдоха (дыхания).
6. Надуть щеки, как шар. Резко "выхлопнуть" воздух через"губы-трубочку". Это упражнение активизирует мышцы щек и мышцы губ, чтоочень пригодится для хорошей артикуляции.

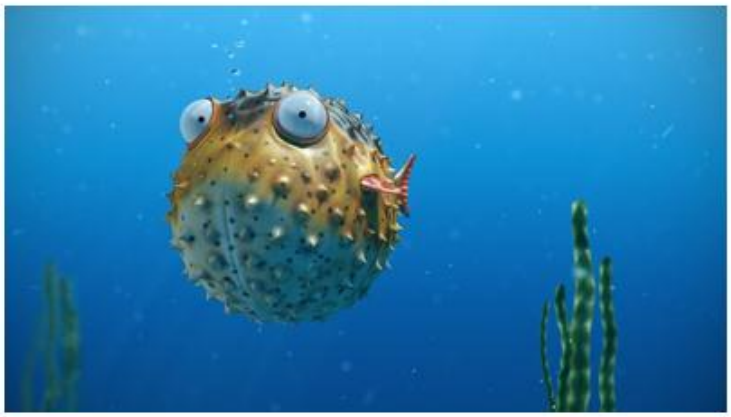
7. Беззвучно сказать "ы". Говорить этот звук надо не глубоко, а укорней верхних зубов (как при зевоте). Упражнение активизирует мышцы мягкогои твердого неба.
8. Наклон головы попеременно к левому и правому плечу с преодолениемсопротивления рук. Руки ставятся ладонями к щекам с двух сторон головы и
затрудняют движение. Дыхание произвольное.
9. Дышать через губную гармошку, как через фильтр. Втянуть, какнасосом, воздух через гармошку до полного объема ваших легких, а потом(опять через гармошку) выдохнуть (выдуть) постепенно весь воздух. Не надопугаться головокружения. Сначала упражнение делается 15 секунд, постепенноувеличивается (через день) длительность упражнения: 15, 30, 60 секунд и так
далее.
10. "Мычание" на удобной тесситуре, после дутья в гармошку (по 30сек.). Мычать близко, "на зубах", чтобы ощущать вибрацию на губах. Губыслабо сомкнуты, а зубы не сжаты. Хорошо перед "мычанием" открыть неширокорот, а потом сомкнуть только губы. Мычать на хорошем продыхе.
11. После "мычания" потянуть звук на хорошем продыхе, через свободноегорло. Держать его близко к зубам и губам, на удобной для вас тесситуре.
Звук не глубить:
М---------- З----------
Н---------- В----------
12. Точно так же говорить слоги с ударением на втором. Второй слогпотянуть.
ма-м`а на-н`ава-в`а
ма-м`о на-н`ова-в`о
ма-м`у на-н`ува-в`у
ма-м`э на-н`эва-в`э
ма-м`ы на-н`ыва-в`ы
Следите за свободой и удобством. Дыхание брать перед каждой парой.
13. Приседать и одновременно говорить на резком выдохе: "ох, ах". Неторопиться, не частить. Спокойно брать вдох. Приседать с выдохом, вставать
со вдохом.
14. Неплохо делать легкий массаж лица. Подушечками пальцев надавливать на корни верхних зубов и щеки по направлению к ушам. Массаж носа: от крыльевноса вверх до переносицы и в стороны по подбровьям. Хорошо, если послемассажа появится желание зевнуть. Целитель из Омска Васильева И.А. считает,что горло здорово тогда, когда его ткани хорошо снабжаются кислородом крови,а подпитка обеспечивается мышечной активностью.

Рыба-игла.



Втянем щечки, что бы
быть похожими на нее.

Рыба-шар.



Раздули щечки как у этой
рыбки

Рыба-мяч

Сильно надуем щеки.