

**Практическое занятие №2. Тема: Особенности изучения вокализов для
выработки основных певческих навыков, певческого дыхания,
сглаживанию регистров**

План

ыхание. Постановка дыхания.

сновные задачи работы по развитию речевого и певческого дыхания.

гры на формирование певческого дыхания.

РАСПЕВКИ. Начальные вокальные упражнения

Литература

Гарькушова, Т. Ю. Дыхание в пении: учебное пособие для студентов музыкальных вузов / Т. Ю. Гарькушова. — Нижний Новгород : Нижегородская государственная консерватория (академия) им. М.И. Глинки, 2023. — 32 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. —

Олейник, М. А. Основы вокально-речевой культуры в обучении студентов-музыкантов : учебное пособие / М. А. Олейник, Л. Н. Стороженко. — Волгоград : Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-9935-0449-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. —

Дыхание. Постановка дыхания – это недолгий процесс. Важно сразу попасть к опытному специалисту, чтобы потом не переучиваться. В среднем постановка дыхания осваивается за месяц – два регулярных занятий. Постановка голоса включает в себя и развитие диапазона, и обогащение тембра голоса, и освоение различных вокальных техник. Поэтому процесс постановки голоса занимает от нескольких месяцев (если остановиться на одном из этапов обучения вокалу) до нескольких лет (если стремиться к полному владению голосом и вокальными техниками) Лёгкая улыбка позволяет снять мышечное напряжение и является естественным началом свободной речи. Контролировать правильное речевое дыхание поможет собственная ладонь, если её положить на область диафрагмы, т.е. между грудной клеткой и животом. При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя

часть грудной клетки расширяется. При выдохе мышцы живота и грудной клетки сокращаются. Звуки речи образуются при выдохе. Поток выдыхаемого воздуха попадает из лёгких в гортань через трахею (дыхательное горло) и оттуда — в ротовую полость, проходя при этом через голосовые связки, расположенные поперёк гортани и разделённые между собой голосовой щелью. Голосовые мышцы под влиянием импульсов головного мозга приводят в движение связки, которые колеблют проходящий через них воздушный поток и создают звуковые колебания. Артикуляционные мышцы под воздействием импульсов из головного мозга сокращаются, и звуковые колебания превращаются в звуки речи. Поскольку звуки речи образуются при выдохе, его организация имеет первостепенное значение для постановки речевого дыхания и голоса, для их развития и совершенствования. Поэтому конечной целью тренировки речевого диафрагмально-рёберного дыхания является тренировка длительного выдоха (а не выработка умения вдыхать максимальное количество воздуха), тренировка умения рационально расходовать запас воздуха во время речи. Для этого необходимо приучить мышцы, участвующие в дыхательном процессе и удерживающие грудную клетку в расширенном состоянии, не расслабляться пассивно, сразу же после вдоха. Расслабление их должно происходить постепенно, по мере надобности. Для выработки такого типа дыхания ниже приводятся учебно-тренировочные упражнения, проводимые с детьми дошкольного возраста в игровой форме. Речевое, диафрагмально – рёберное дыхание, при котором вдох короткий, а выдох длительный основа вокального мастерства. В начале обучения главная ваша задача – научиться правильно дышать. Уделите данному разделу особое внимание. Продвигаясь вперед, периодически возвращайтесь к нему, повторяя дыхательные упражнения. Полезно использовать их в качестве разогревающей гимнастики перед распеванием. Для начала попробуйте проверить работу дыхательных мышц. Положите ладони на живот и сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов. Чтобы дыхание было более интенсивным, согрейте им руки или раздуйте воображаемый огонь в печи. Вы почувствуете, что живот поднимается и опускается. Если этого не происходит, значит вы

пользуетесь самым нерациональным видом дыхания — ключичным. Правильным является такое дыхание, при котором наиболее активно работают межреберные мышцы нижних стенок живота и диафрагмы — мембраны, отделяющей грудную область от брюшной. Такой тип дыхания называется диафрагменным. Проще всего проверить движение диафрагмы в лежащем положении. Нужно лечь на спину, положить руки чуть выше живота, где находится солнечное сплетение (область диафрагмы) и сделать вдох и выдох. При вдохе рука обязательно поднимется благодаря движению диафрагмы. При выдохе рука опустится. Одновременно с проверкой движения диафрагмы проверяется и движение мышц живота, которые работают ритмично и совпадают с движениями диафрагмы при вдохе и выдохе. Таким же образом должна работать диафрагма и брюшные мышцы в положениях стоя и сидя. Проверка покажет вам достоинства и недостатки вашего физиологического дыхания.

Основные задачи работы по развитию речевого и певческого дыхания:

- формирование навыков правильного речевого и певческого дыхания;
- укрепление мышц лица и грудной клетки с помощью определённых упражнений;
- профилактика болезней верхних дыхательных путей и нервной системы;
- повышение умственной работоспособности детей;
- нормализация звукопроизношения и голосообразования;
- стимуляция интереса к занятиям.
- выполнение дыхательных упражнений, стимулирующих движения диафрагмы;
- правильное использование мышц брюшного пресса и диафрагмы во время эстрадного пения для снятия нагрузки и давления (зажима) с мышц горла.
- работа над интенсивностью дыхания (дыхание естественное и максимально комфортное).

Упр.1 Естественной всего функционирует наше дыхание во время смеха. Ощутим, как и где напрягаются мышцы брюшного пресса, нижней части спины (поясница), живот подается вперед.

Упр.2 Теперь положим руку на живот для контроля дыхания и сделаем медленный вдох, считая про себя до четырех. Не задерживая дыхания, медленно выдохнем, снова считая до четырех. Почувствуем, как живот надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Если движения живота плохо ощутимы, попробуем 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 увеличиваем счет на единицу (пять, шесть, семь и т.д.).

Упр.3 Активный выдох. Разогреем мышцы, чередуя быстрые вдохи-выдохи открытым ртом. Приглядитесь, как вздымаются бока у собаки, дыщащей высунув язык, и вы поймете, почему данное упражнение носит название «собачка». Это упражнение полезно выполнять у зеркала. Выполняя упражнение, следите, чтобы плечи не поднимались.

Упр.4 Станьте прямо, колени слегка согните, кисти рук положите на колени и полностью выдохните воздух из легких. Задержите дыхание, втяните живот и сохраняйте эту позу как можно дольше. Эта поза называется «ноли». Не допускается переносить вес тела на кисти рук. Не дышите. В некоторых случаях это упражнение можно повторить 4 раза.

Игры на формирование певческого дыхания.

1. «Ах, какой аромат!» (Мы стоим на поляне, видим перед собой цветочек, срываем его и коротко, но глубоко вдыхаем его аромат. Необходимо следить, чтобы дети вдыхали носом, а выдыхали ртом.)

2. «Надуваем шарик» (Ставим руки возле губ – это импровизированный шарик. Делаем вдох и медленно выдыхаем воздух в «шарик», очень осторожно, чтобы он не лопнул.)

3. «Шарик лопнул» (Встать ровно, в руках держать воображаемый шарик. Затем в шарике образуется маленькая дырочка. На звук «с-с-с-с» шарик медленно сдувается. Нужно максимально экономить выдох, постепенно приближая ладони друг к другу.)

4. «Аквалангисты» (Представили себя в бассейне. «Нырнули под воду» (вдох носом, и сразу же его зажать пальцами, присесть на корточки, потихоньку выдыхаем, у кого дыхание закончилось – «всплывает».)

РАСПЕВКИ. Начальные вокальные упражнения .

1. Проверить свою физическую и психическую готовность к занятиям. Поем слог: «ва», «ма» или «да». На удобной тесситуре взять один звук и держать его, пока есть дыхание (не «выжимать» дыхание до конца). По мере ослабления звука усиливать подачу дыхания. Следить за красотой и ровностью звука. Не уставать дыхательно, иначе будет дрожать голос. Это упражнение помогает почувствовать певческое дыхание, отрабатывать ровность звука, его красоту. Проверить в действии все процессы вокальной координации.

2. Петь на одной ноте одну гласную сначала *forte*, затем *piano*. Внимание! На ровности и качестве звука, на контроле за подачей дыхания. Дыхание подается ровно, активно, без толчков – *legato*. Контролировать правильное положение корпуса при пении, следить за развернутой грудью, свободной гортанью.

3. На одной ноте петь все гласные (а, э, и, о, у; а, о, э, и, у), не торопясь, на одном дыхании. Контролировать качество звука, его ровность. Последовательность гласных указана не случайно. Этот порядок гласных обеспечивает удобство артикуляции, стабильность, ровность звука, исключая те случаи, когда на «а» гортань зажата. В этом случае надо начинать с удобной гласной; исходя из этих сложностей многие педагоги категорически против пения вокализов сольфеджио, особенно на раннем этапе обучения, так как внимание поющего направлено в другое русло, что отражается на качестве звука.

4. Напевание (мычание) звука «м», чтобы привыкнуть к правильному положению корня языка. Открыть рот, затем мягко сомкнуть губы и длительно тянуть звук «м». Должно быть дрожание и щекотание на поверхности губ. Если корень языка поднят, то этого ощущения нет.

5. Пение на одной ноте слогов: «ма, мэ, ми, мо, му». Неторопливый темп. Первый звук «м» произносится способом мычания (как в предыдущем упражнении), а затем последующий гласный звук в ту же область (в верхние зубы) с тем же объемом и округлостью. Следите за естественностью рта, свободой гортани, проточностью дыхания. Упражнение помогает ощутить опору, «выдвигает вперед» звук.

6. Очень хороша для начинающих согласная «л». На одной ноте или на маленьких узких интервалах петь слоги: ла, лэ, ли, ло, ля, лу, ло.

7. Распевка детская на изучение нот. До воробушка гнездо! Ре деревья во дворе! Ми котёнка покорми! Фа в лесу кричит сова! Соль играют детвора! Ля заплакала вся земля! Си поём мы для того чтобы вновь вернуться в До! (Это стишок для распевки очень хорошо помогает!)

8.- Ми-ку-ми-ку-ми-ку-ми-ку-мийик. (идем вверх и вниз: с примы до квинты и обратно.) Важно соблюдать активную артикуляцию. На «ми» позиция рта горизонтальная, при этом концентрируя свое внимание на мимических мышцах. На «ку»- губы вытягиваем сильно вперёд.

9. Распевка называется «Метро». Поем глиссандо вверх от ноты «до» первой октавы до предельно высокой ноты. Затем от той же ноты «до» вниз до предельно низкой ноты. Это упражнение на расширение диапазона. - «До-о, де-е, ди» По пол тона повышая. - «Бра –бре – бри - бро – бру». Повышая на пол тона каждый раз.

10. Сильно напрякая пресс, забивать как гвоздь двойное «О-о» Прodelываем то же самое меняя тональность на полтона. Голова чуть наклонена вниз. - калина-лина-лина, малина-лина-лина ,марина-рина-рина ,карина-рина-рина - мы перебежали берега, перебежали берега.

Упражнение для тренировки дыхания. 1. Сделать глубокий вдох и на одном дыхании проговорить - одиннадцатый этаж - десятый этаж - девятый этаж и так далее до конца. До первого этажа. (желательно не на цепном дыхании).

2. Как на горке на пригорке жили 33 Егорки. Раз Егорка, два Егорка....и т.д

Упражнение на проверку дыхания. Надуваем шарик, разводим в сторону руки и сдуваем....со звуком sssssss...