

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**«ПОЁМ КАК ДЫШИМ»**

Автор-составитель:  
Морова Елена Александровна,  
педагог дополнительного  
образования

Красноурьинск, 2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.....	6
1. СПЕЦИФИКА РАБОТЫ ПО ПОСТАНОВКЕ ПЕВЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ В ВОКАЛЬНОМ КОЛЛЕКТИВЕ «КАМЕРТОН»	
2. СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ПЕВЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	12
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	13

## **АННОТАЦИЯ**

В методической разработке изложены методы и приемы вокального пения, а также упражнения для постановки голоса, выработки правильного дыхания, дикции и артикуляции. Существует ряд методик, направленных на постановку и закрепление певческого дыхания, и для применения их в своей практике нам пришлось адаптировать их для работы с детьми в более щадящем режиме и по более деликатной схеме. Цель применяемой методики - развитие вокального голоса путем постановки правильного певческого дыхания.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Дыхание - жизнь, правильное дыхание....

Рождаясь в этом мире, человек делает первый вдох, и вслед за первым вдохом издает свой первый звук - крик новорожденного. Это самый искренний, самый правильный и чистый звук в мире. Как мы знаем, дыхание доставляет тканям кислород для поддержания метаболизма.

Регулируя дыхание, человек имеет возможность регулировать свои внутренние процессы, и, как следствие этого, - свое физическое и душевное состояние. Существует множество дыхательных практик и упражнений, направляющих человека к здоровью и пониманию своего организма. Однако цели каждой дыхательной гимнастики направлены на достижение различных результатов, а иногда методы достижения положительных эффектов в разных методиках выглядят абсолютно противоположными и противоречащими друг другу, как, например, в методе К.П. Бутейко и дыхательной терапии психотерапевта В.П. Райха.

Метод К.П. Бутейко направлен на оздоровление внутренних органов, и основой метода считается регулировка  $\text{CO}_2$  при дыхании. Дефицит  $\text{CO}_2$  при глубоком дыхании является причиной спазмов бронхов и сосудов, и, вследствие этого, причиной многих болезней, в частности, бронхиальной астмы и гипертонии. В связи с этим метод Бутейко предлагает метод ВЛГД - метод ограничения объема общей вентиляции легких.

Напротив, В.П. Райх в своей дыхательной методике отталкивается именно от практики глубокого дыхания с тем, чтобы научиться высвобождать приобретенные зажимы и подавленные чувства, что в дальнейшем приводит к эмоциональному освобождению и душевному спокойствию.

На первый взгляд, точки зрения выдающихся ученых на правильное дыхание не совпадают. Однако при детальном рассмотрении и практике двух методов напрашивается вывод: существуют разные пути к истине, и каждый путь индивидуален для каждого характера в отдельности. Научиться дышать так, чтобы почувствовать себя лучше, чтобы избавиться от психологических проблем и болезней возможно и даже необходимо, но самое главное – вера и осознание своей силы и свободы.

Физиологический, самый естественный метод дыхания заключается в следующем: когда мы говорим, мы делаем быстрый вдох и на длинном выдохе произносим текст; когда мы поем, взяв дыхание, на длинном выдохе мы пропеваем текст, еще больше задерживая дыхание. В нашем организме во время пения увеличивается содержание углекислого газа, который расширяет сосуды и обеспечивает лучшее кровоснабжение клеток всего организма. Физиологический вид дыхания заложен самой природой. Суть такого дыхания состоит в том, что дышать надо животом; такой вид дыхания обеспечивает работу «лимфатического сердца» - диафрагмы, способствует перекачке жидкостей снизу вверх, а также массажу всех внутренних органов брюшной и грудной полости.

Научиться управлять своим дыханием можно только последовательно - почувствовать свое тело, избавившись от зажимов, и вслед за этим отрегулировать вдох и выдох. Для начинающих вокалистов это самый главный фактор в обучении. Подсознательное

правильное дыхание приходит только с опытом, приобретенным в тренировках под наблюдением педагога.

Правильное певческое дыхание не только развивает вокальные возможности певцов, но и является целебным, так как все составляющие дыхательной школы направлены на оздоровление - и духовное и физическое.

## **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

### **1. СПЕЦИФИКА РАБОТЫ ПО ПОСТАНОВКЕ ПЕВЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ В ВОКАЛЬНОМ КОЛЛЕКТИВЕ «КАМЕРТОН»**

В наш вокальный коллектив принимаются дети с 5 лет, независимо от их музыкальных данных и способностей. Определяющим фактором является активное желание ребенка заниматься данным видом творчества. На первых занятиях дети проходят прослушивание, т.е. проходит нулевой уровень аттестации, где определяется и фиксируется музыкальность ребенка. Это такие качества, как: музыкальный слух, вокальные данные, чувство ритма, музыкальная память, глубина дыхания.

Это является первоначальной диагностикой уровня развития музыкальных способностей ребенка и помогает скорректировать работу с учетом индивидуальных особенностей ребенка и группы в целом. Дыхание является тем «фундаментом», на котором строится звук, и от его качества зависит постановка голоса. Певческое дыхание развивается постепенно и доводится до автоматизма. В процессе обучения вокальному творчеству необходимо учитывать, что динамика развития происходит по определенным возрастным и физиологическим законам.

В современных условиях дети должны уметь свободно и непринужденно двигаться на сцене во время исполнения песни, поэтому нам пришлось адаптировать ряд методик для детского коллектива, соединив вокал с движением, добиваясь легкости исполнения и точности звучания.

Цель применяемой методики - развитие вокального голоса путем постановки правильного певческого дыхания.

Главная задача, которая стоит на занятиях «Фитнес-бейби» (блок в образовательной программе) – добиваться свободы и раскрепощенности тела, легкости, гибкости позвоночника, суставов, мышц, систем и органов.

Во время пения используются специфические мышцы, не работающие в повседневной жизни. Помогают их развить и укрепить занятия йогой, комплекс дыхательных упражнений, разминки, вибрационный массаж, которые мы ежедневно используем на занятиях по вокалу.

На занятиях используются звуковые и дыхательные медитативные упражнения, а также элементы аэробного дыхания по бодифлексу Грир Чайлдерз, где совершенствуются двигательные навыки, укрепляется дыхательная система, развиваются музыкальный слух, чувство ритма, координация движений.

Систематическое проведение вокальных занятий по развитию дыхательных навыков, оздоровительная дыхательная гимнастика по методу В.Ф. Фролова, А.Н. Стрельниковой, точечная разминка и массаж биологически активных зон, комплекс звуковых дыхательных упражнений по системе Э. Карузо, П. Огородного, И. Отиевой, А.Н. Станиславского приносят свои результаты. Дети в коллективе находятся в прекрасной физической и вокальной форме.

Совершенствование дыхательных навыков продолжается в процессе тренировок на занятиях «Фитнес-бейби»: происходит укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой,

нервной системы, повышается выносливость организма, стимулируется иммунная система. Физические тренировки - разминки, растяжки, проочки, силовые, беговые нагрузки способствуют выработке выносливости, усилению обмена веществ в организме, раскрепощению тела, устранению блокировок и зажимов, развитию гибкости позвоночника, суставов, мышц.

Получены следующие результаты: хорошо вентилируются легкие, происходит массаж внутренних органов, нормализуются самочувствие и сердечный ритм, улучшается осанка, даже уменьшается количество бронхо-легочных заболеваний.

Все действия осуществляются детьми осознанно, поскольку задачи каждого упражнения или музыкального произведения обсуждаются.

Использование приемов вокалотерапии позволяет песне мощно влиять на физическое здоровье и психику ребенка, поэтому деятельность на занятиях становится более радостной, мотивация к учебному процессу увеличивается. Огромную роль играет создание доброжелательной атмосферы сотворчества и принятие любого ребенка как партнера.

## **2. СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ПЕВЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ**

Основой вокальной техники является навык правильного певческого дыхания, так как от него зависит качество звука.

Певческое дыхание во многом отличается от обычного, которое мы применяем в жизни. Выдох, во время которого происходит формация звука, значительно удлиняется, а вдох укорачивается.

Необходимо научить ребенка дышать глубоко, но одновременно легко, быстро и незаметно для окружающих. Певческий вдох следует брать достаточно активно, но бесшумно, глубоко, одновременно через нос, с ощущением легкого полувзема. Во время вдоха нижние ребра слегка раздвигаются в стороны. Перед началом пения нужно сделать мгновенную задержку дыхания; это необходимо для точности интонирования в момент атаки звука, тогда будет не простой звук, а звук на опоре [1].

Певческое дыхание является основой вокальной техники. Оно тесно связано с другими элементами вокальной техники: атакой звука, дикцией, динамикой, регистрами голоса, интонированием.

Есть так называемые «вокальные упражнения на дыхание», которые можно было бы назвать вокальными упражнениями на развитие разных особенностей вокального дыхания (например, продолжительности).

Конечно, любой вокальный педагог никогда не использует какое-либо одно упражнение для развития какого-то конкретного вида вокальной техники; поэтому любое вокальное упражнение можно считать вокальным упражнением на дыхание, поскольку основой пения является опора звука, которая практически очень тесно связана с качеством дыхания. И каждое упражнение развивает, если и не весь комплекс вокальной техники сразу, то, по крайней мере, несколько ее видов одновременно и хоть один какой-то способ вокального дыхания.

На занятиях по вокалу мы используем упражнения на развитие разных видов певческого дыхания. Одни упражнения служат развитию так называемого «длинного

дыхания» – это когда ребенок при пении учится делать очень редкие перерывы между вдохами. Для этого надо уметь хорошо «брать дыхание» и хорошо «экономить дыхание». Понятно, что каждое такое упражнение должно быть длинным – т.е. занимать много времени и много нот. Например, в таком упражнении гамма или арпеджио могут пропеваться не один раз, а несколько раз подряд.

Другие упражнения, наоборот, развивают короткое дыхание, а верней, развивают умение делать короткие маленькие вдохи, и много частых маленьких вдохов в течение длительного времени. Эти упражнения, как говорят вокалисты, учат не «брать дыхание», а «перехватывать дыхание». Понятно, что такие упражнения должны быть ультракороткими и поэтому они могут состоять всего из 5-9 нот [2].

За многолетнюю практику в нашем коллективе сложилась традиционная схема занятия, включающая в себя различные виды деятельности: разминка, вибрационный массаж, артикуляционная гимнастика, работа над развитием дыхания, дыхательная гимнастика, разогрев голосового аппарата, распевание, работа над дикцией.

#### Разминка

И.П. Зафиксировать свободную осанку. Подбородок держим прямо. Дыхание спокойное. Поворот головы вправо – спокойный вдох; прямо – выдох. То же самое влево – вдох; прямо – выдох. Повторяем 8-10 раз. Круговые движения головой, вправо-влево (8-10 раз). Круговое движение плечами (поочередное и одновременное). Поднимаем плечи вверх, вниз. Заканчиваем упражнение сбросом рук.

#### Вибрационный массаж

Настройкой речевого аппарата на звучание является вибрационный массаж. Он делается постукивающими движениями пальцев при одновременном озвучивании сонорных согласных:

1. Постукивайте кончиками пальцев от середины лба к ушам, озвучивая слог «ми...»;
2. Постукивайте кончиками пальцев от носа к ушам, озвучивая слог «ни...»;
3. Постукивайте кончиками пальцев под носом от середины верхней надгубной части лица к ушам, озвучивая слог «ви-ви-ви...»;
4. Постукивайте кончиками пальцев область груди, озвучивая согласный «ж-ж...»;
5. Постукивайте область груди, озвучивая сочетание «да-да-да...» (рот на [а] раскрывается вертикально на два пальца).

Можно проводить другие варианты вибрационного массажа с другими слогами звуков и другой последовательностью исполнения. Но при этом должен быть сохранен основной принцип: массируем - расслабляем - настраиваем - резонируем.

#### Артикуляционная гимнастика

Обязательный элемент занятия — артикуляционная гимнастика, которая может использоваться и как домашнее задание. Выполняется она на начальном этапе занятия. С помощью артикуляционной гимнастики почти у всех детей снимается челюстно-лицевой зажим, поскольку некоторые дети на первых занятиях даже не могут правильно открывать рот.

Покусайте кончик языка, повторяем 4-8 раз.

«Шинкуем» язык, т.е. покусывая язык, постепенно его высовываем так, чтобы вы стали покусывать середину языка. Повторяем 4-8 раз.

Пощелкайте языком, меняя размеры и конфигурацию рта.

Упражнение «прячем конфетку» - прячем язычок за верхнюю губу, нижнюю губу, щеки. Повторяем несколько раз.

Проведите языком между деснами и губами. Упражнение называется «щеточка», как бы чистим языком зубы.

Выворачиваем нижнюю губу, придавая лицу обиженное выражение, поднимаем верхнюю губу, оскаливая верхние зубы. Чередуем эти положения: обиженное лицо - обрадованное лицо.

#### Развитие певческого дыхания.

Цель: сформировать и развивать правильное певческое дыхание, ощущение опоры звука. Задачи: дать комплекс упражнений на развитие певческого дыхания, на практических занятиях закрепить ровность певческого тона при смене гласных звуков, сформировать правильную артикуляцию гласных звуков.

#### Разогревающие упражнения

- Упражнение «погреем руки» - дуть шепотом на «А», что позволяет прочувствовать выдох, торможение, смыкание связок.
- Дуем на «зажженную свечу», экономно расходуя дыхание, учимся распределять его равномерно, ровно и без толчков.
- Для ощущения опоры. С силой произносить «щелевые звуки» «тс», «к», «т».
- Естественней всего функционирует наше дыхание во время смеха. Ощутим, как и где напрягаются мышцы брюшного пресса, нижней части спины (поясница), живот подается вперед.
- 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.

#### Комплекс базовых дыхательных упражнений

Все упражнения начинаются с фиксированного выдоха ([пф]): сжатые губы оказывают ему сопротивление и активизируют работу мышц брюшного пресса и диафрагмы.

1. Сделайте выдох на [пф]; вдохните. Присядьте во время выдоха, сделайте добор воздуха и встаньте на выдохе [пф...ф...ф]. Повторите 5-6 раз.
2. Сядьте на стул. На выдохе [пф...ф...ф] подтягивайте ноги к животу, опуская их, делайте добор воздуха. Повторите 5-6 раз.
3. Делайте прыжки на выдохе [пф...ф...ф].
4. Исходное положение: станьте прямо, руки за головой, пальцы переплетены, локти назад. Наклоните туловище вперед. Руки держите за головой. Вернитесь в исходное положение. Наклон - вдох, выпрямление - выдох на [пф...ф...ф]. Повторите 5-6 раз.
5. Сидя на стуле, вдохните носом, затем медленно выдохните воздух через узкую щель между сжатыми губами мысленно считая до 7, 10, 12, 15 и т.д. Стремитесь к тому, чтобы после окончания упражнения оставался небольшой запас воздуха.

б. «Лыжник» - на выдохе [пф...ф...ф] имитация ходьбы на лыжах попеременным шагом (работа рук влияет на активизацию брюшного дыхания).

Работая над вокально-хоровыми навыками, необходимо предварительно «распевать» детей на определенных упражнениях. У нас распевание начинается с попевок в среднем, удобном диапазоне, постепенно транспонируя его вверх и вниз по полутонам. Для этого отводится не менее 10 минут. Задачей предварительных упражнений является подготовка голосового аппарата ребенка к разучиванию и исполнению вокальных произведений. Такая голосовая и эмоциональная разминка перед началом работы - одно из важных средств повышения ее продуктивности и конечного результата.

Интенсивную физическую нагрузку необходимо чередовать с отдыхом, чтобы дать возможность психофизике ученика не только вернуться в состояние покоя, но и настроиться на последующую работу. Для этого используются паузы отдыха:

1) «сбросьте» тело вниз; при наклоне плечи, руки, шея свободные; необходимо приучаться во время пауз «сбрасывать» излишки набранного воздуха;

2) развалитесь, свободно устроившись на стуле, отбросьте голову назад, рот немного раскройте;

3) сидя, свесьте голову вниз (поза кучера), руки мягко положите на колени, локти в стороны, рот полуоткрыт.

#### Распевание

Задачи: разогреть связки на естественном певческом тоне, выстроить интонационный слух, закрепить положение «зевка» в звукообразовании, закрепить систему певческого дыхания, подключить необходимые резонаторы. Методы: пение закрытым ртом, губы разомкнуты, нижняя челюсть тяжелая, ощущаем округлость мягкого неба, распевание начинаем на примарных тонах согласно индивидуальности каждого голоса.

#### Упражнения для достижения силы звука, глубины и красоты тембра

Эти упражнения предназначены для всех, но особенное внимание на них следует обратить тем, у кого заметны следующие недостатки пения: гнусавый призыв, дрожание голоса, неумение пропевать изящные вокальные мелизмы.

##### 1. «РО-О-О-О-О»

Рот открыт широко, челюсть находится в самом нижнем положении. Губы расслаблены. При таком положении звук будет напоминать нечто среднее между «О» и «А». Необходимо помнить о состоянии застывшего зевка.

##### 2. «ХА-ХА-ХА-ХА-ХА»

В этом упражнении после каждого слога выполняется резкий выдох и быстрый вдох, как бы добор воздуха. Выдох происходит за счет резкого сокращения мышц пресса, как во время смеха. Этот прием называется активный выдох. Если он выполнен правильно, то добор воздуха происходит автоматически.

#### Дикция

Дикция является одной из важных составляющих качественного звучания голоса. К сожалению, очень часто встречаются исполнители, чьи тексты в песнях требуют «перевода на русский» из-за невнятного произношения текста. Поэтому работу над дикцией и

артикуляцией нужно проводить на каждом занятии, начиная с младшего возраста детей, чтобы в дальнейшем было меньше работы над ошибками.

Для освобождения нижней челюсти используются распевания на слоги: дай, май, бай. Для активизации языка и губ поются упражнения на слоги: бри, бра, брэ, а также ле, ли, лё, ля.

Огромную роль в работе над дикцией играют скороговорки. На своих занятиях по вокалу мы используем еще один творческий метод: дети сочиняют мелодию на заданный текст, а затем пропевают свои авторские вокальные скороговорки.

Овладение техникой вокального искусства требует многолетней работы, поэтому на каждом занятии проводится планомерная работа над формированием вокальных навыков, не предполагающая мгновенного результата.

Все вокальные навыки находятся в тесной взаимосвязи, поэтому работа над ними проводится параллельно. Естественно, каждое вокальное упражнение имеет цель формирования каких-то определенных навыков, но при его исполнении невозможно выпустить из внимания остальные.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Все вышеописанные упражнения на выработку правильного дыхания, дикции, артикуляции способствуют росту вокальной техники. От занятия к занятию, постепенно, маленькими шагами мы движемся вперед, радуясь ощущению творящегося на глазах чуда - когда из «ничего» вырастает «что-то»!

На каждом занятии мы одерживаем маленькие победы - это или вибрато промелькнет, совсем мало, одно-два колебания, но это здорово! Или в объемности звучания что-то новое откроется, либо вдруг в голосе засветится высокая певческая форманта, которая может тут же исчезнуть, и т.д. Но с каждым занятием таких находок становится все больше, они развиваются, укрепляются, становятся более автоматизированными и заметными не только педагогу, а всем, кто понимает и любит искусство пения.

Ребенок начинает понимать технологию работы своего голосового аппарата, что у него хорошо и что плохо, начинает пробовать репертуар известных исполнителей и вдруг понимает, что он, по меньшей мере, при усиленных занятиях, сможет достичь определенного уровня исполнения.

Человек, вступающий на путь вокального искусства, всю жизнь несет ответственность за свой поступок, так как он становится глашатаем, певцом – пробуждающим чувства, эмоции, мысли и душу. Только будучи богатым и здоровым духовно можно стать истинным певцом, чтобы нести свет и любовь своим слушателям. Более того, певец, обладая такими качествами, способен даже исцелять и вселять веру и надежду в сердца людей.

Основу нашей жизни составляют вода, еда и воздух. Человек способен на многое: сутками не есть и не пить, но! Он не способен не дышать даже несколько минут. Недаром, во многих языках мира Дыхание обозначается тем же словом, что и Душа: в санскрите – «прана», в греческом – пневма, в латинском – «спиритус». Первый вдох означает приход нового человека в этот Мир, а последний – уход. И между первым и последним – вся наша Жизнь, каждый миг которой запечатлен в неровном ритме нашего дыхания!

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики - М.: «Музыка», 1968.
2. Егорычева М.И. Упражнения для развития вокальной техники – Киев: Музична Україна, 2005.
3. Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренинг - СПб: Лань, 2010.
4. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой - М., 2008.