**Методическая разработка на тему:**

**«Дыхательная гимнастика на уроках сольфеджио и хора в Детской музыкальной школе».**

Подготовила преподаватель теоретических дисциплин

ДМШ имени А. А. Наседкина, г. Красногорск

Фомичева И. В.

2021 г.

Содержание:

1. Введение…………………………………………………………………..3
2. Методика А. Н. Стрельниковой………………………………………….5
3. Упражнения…………………………………………………………….....6
4. Собственные упражнения……………………………………………......7
5. Заключение………………………………………………………………..8
6. Литература…………………………………………………………………9

**Введение.**

Дыхание – это самая главная функция организма. Еще в давние времена мудрецы придавали большое значение дыхательным упражнениям. Они считали, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание - регулятор состояния нервной системы человека.

Существует множество методик дыхательной гимнастики - по К. П. Бутейко, А. Н. Стрельниковой.

От правильного дыхания зависят здоровье человека, его самочувствие.

Дыхательный процесс осуществляется диафрагмой и межреберными мышцами. Диафрагма – это перегородка, отделяющая грудную полость от брюшной. Её главная функция - создание отрицательного давления в грудной полости и положительное в брюшной. В зависимости от того, какие мышцы задействованы, различают четыре типа дыхания:

-нижнее или «брюшное», (в дыхательных движениях участвует только диафрагма, а грудная клетка остается неподвижной);

-среднее или «реберное» (в дыхательных движениях участвуют межреберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх; диафрагма также немного поднимается);

-верхнее или «ключичное» (дыхание осуществляется за счет поднятия ключиц и плечей при неподвижной грудной клетке и некотором втягивании диафрагмы; в основном вентилируются верхушки легких и немного - средняя часть);

-смешанное или «полное дыхание йогов» (объединяет все вышеуказанные типы дыхания, при этом равномерно вентилируются все части легких).

В музыкальной школе на уроках хора и сольфеджио необходимо проводить дыхательную гимнастику.

Гимнастика помогает успокоить дыхание, привести его в порядок, помогает настроиться перед пением.

Основные задачи дыхательных упражнений на музыкальных занятиях:

-Укреплять физическое дыхание детей

-Тренировать силу вдоха и выдоха.

-Развивать продолжительный выдох.

**Методика А. Н. Стрельниковой**

Александра Николаевна Стрельникова родилась в 1912 году. Её мать была ученицей великой певицы Полины Виардо. В конце 30х годов XX века она разработала авторский «Метод лечения астмы дыхательной гимнастикой» - основу будущей «стрельниковской» гимнастики.

Александра, как и мать, тоже стала оперной певицей, выступала в музыкальном театре имени К.С. Станиславского и В.И. Немировича-Данченко. В годы войны она являлась руководителем Новосибирской музыкальной агитбригады. Когда мать и дочь вернулись в Москву, они стали работать педагогами – вокалистами. Их дыхательная гимнастика очень помогала ученикам.

В 1953 году Александра Николаевна тяжело заболела и потеряла голос. Никто из известных врачей не смог помочь ей. Болезнь поспособствовала матери и дочери доработать и усовершенствовать свою систему дыхательной гимнастики. А. Н. Стрельникова получила патент на «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса», с помощью которого многие певцы смогли восстановить голос или расширить его диапазон, а многих людей вылечили от астмы.

«Стрельниковской» гимнастикой пользуются до сих пор во всём мире.

**Упражнения.**

Упражнение «Ладошки» (разминочное)

Исходное положение: встать прямо, руки должны быть согнуты в локтях, а ладошки направлены вперед. Стоя в этом положении, следует делать короткие, ритмичные вдохи через нос, сжимая ладони в кулачки. Без паузы сделать 4 ритмичных резких вдоха через нос. Потом руки опустить и отдохнуть 4-5 сек. Затем сделать еще 4 коротких вдоха и опять пауза.

Упражнение «Насос» («Накачивание шины»)

Исходное положение: встать, поставить ноги немного уже, чем ширина плеч, руки внизу. Сделать наклон (тянуться руками к полу, но не касаться его) при этом во второй половине наклона делать короткий и шумный вдох через нос. Заканчивается вдох вместе с наклоном. Немного приподняться, но не полностью, и снова наклон плюс вдох. Наклоны выполняются легко и ритмично, низко наклоняться не стоит, достаточно наклониться до уровня пояса. Спину округлить, голову опустить. Сделать подряд 8 вдохов-движений.

Упражнение «Обними плечи»

Исходное положение: встать, руки согнуть и поднять до уровня плеч. С размахом перекрещенными руками сделать движения, будто бы хотите обнять себя за свои плечи. И с каждым движением нужно делать вдох. Руки во время «объятия» должны быть параллельно по отношению друг к другу; очень широко в стороны разводить не стоит. Сделать подряд 8 вдохов-движений.

**Собственные упражнения.**

Каждый преподаватель - теоретик или хоровик может использовать готовую дыхательную гимнастику или придумать свои упражнения.

На своих уроках по сольфеджио я использую упражнения, которые когда-то делала сама, учась в Академии музыки им. Гнесиных.

В начале каждого урока мы дышим – сначала медленно, по моей руке. Делаем глубокий, спокойный вдох носом, а выдыхаем ртом. И так несколько раз. Тем самым, у детей успокаивается дыхание и они настраиваются на дальнейшую работу.

Далее – дышим быстро, активно, но не резко. Техника та же самая, вдох – носом, выдох – ртом.

Затем – нужно поднять руки вверх и сжимать и разжимать кулаки. Сжимаем – вдыхаем, разжимаем – выдыхаем. Но не резко, иначе будет кружиться голова.

В конце – снова несколько медленных вдохов.

Обязательное условие – при вдохе нельзя поднимать плечи, дышать диафрагмой.

Эти упражнения я провожу в начале урока примерно по 5 минут. Этого вполне достаточно для того, чтобы подготовить дыхание учеников к пению.

**Заключение.**

Правильное дыхание – залог красивого и ровного пения. Обязательно нужно дышать перед уроком сольфеджио или хора, это очень помогает в пении. Ведь, как известно, пение – это искусство дыхания.

**Литература.**

1. В. Багабуров "Очерки по истории вокальной методологии". Из-во

"Музгиз", М.1967

1. Ж. Дюпре "Искусство пения". Из-во "Музгиз", М.1955
2. И. Кочнева, А. Яковлева "Вокальный словарь". Л.1986
3. Н.М. Малышева "О пении". Из-во "Сов. Композитор", М.1988
4. О. Чишко "Певческий голос и его свойства". М. 1966