

Здоровье сберегающие технологии, используемые в программе

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

Из четырех функций органов дыхания: дышать, говорить, кричать и петь - пение самая сложная. Следовательно, гимнастика, которая восстанавливает даже певческий голос, то есть, самую сложную функцию, по дороге к цели неизбежно восстанавливает функции более простые, и прежде всего дыхание.

Гимнастика А.Н. Стрельниковой - единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку.

Тренируя шумный, короткий, активный вдох носом, она в кратчайшие сроки восстанавливает утраченное носовое дыхание.

Стрельниковская дыхательная гимнастика показана всем детям и подросткам и как метод лечения, и как метод профилактики.

Как метод лечения: ее нужно делать два раза в день: утром и вечером по 1200 вдохов-движений до еды или через час-полтора после еды.

Как метод профилактики: по утрам вместо общепринятой гимнастики или вечером, чтобы снять дневную усталость.

В классе в середине урока рекомендуется "пошмыгать" с учениками по-стрельниковски в течение 5-6 минут. Сразу же повышается работоспособность и легче усваивается материал.

Гимнастика Стрельниковой помогает избавиться от сутулости, формирует легкую, пружинистую походку, делает тело более гибким и пластичным.

При регулярных тренировках можно добиться великолепных результатов у подростков, страдающих сколиозами. Очень хороший эффект она дает при прогрессирующей близорукости: гимнастика либо приостанавливает ухудшение зрения, либо улучшает его на 2-3 диоптрии.

Основной комплекс

"Ладочки"

Исходное положение (и.п.): станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и "покажите ладони зрителю" - "поза экстрасенса". Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в

кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких ритмичных вдоха носом (то есть "шмыгните" 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3-4 секунды - пауза. Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза.

Активный вдох носом - абсолютно пассивный неслышимый выдох через рот. Плечи в момент вдоха неподвижны!

Норма: "прошмыгайте" носом 24 раза по 4 вдоха.

"Погончики"

И.п.: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох "ушел". Выше пояса кисти рук не поднимайте. Сделайте подряд 8 вдохов-движений. Затем отдых 3-4 секунды и снова 8 вдохов движений.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

"Насос" ("Накачивание шины)

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола". Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.

"Накачивать шину" нужно в темпоритме строевого шага.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Насос" можно делать стоя и сидя.

Упражнение "Насос" очень результативное, часто останавливает приступы бронхиальной астмы, сердечный и приступ печени.

"Кошка" ("Приседание с поворотом")

И.п.: Станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении на должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом.

Вправо - влево, вдох справа - вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, непроизвольно. Коленки слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Кошка" можно делать также сидя на стуле и лежа в постели (в тяжелом состоянии).

"Обними плечи" (вдох на сжатии грудной клетки)

И.п.: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым "объятием" резко "шмыгайте" носом. Руки в момент "объятия" идут параллельно друг другу (а не крест на крест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Обними плечи" можно делать также сидя и лежа.

"Большой маятник" ("Насос" + "Обними плечи")

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад - руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох с "пола" - вдох с "потолка". Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений

Приёмы укрепления певческого дыхания.

Основой вокального воспитания является **фонопедический метод развития голоса В.В.Емельянова**

Певческое дыхание – основа вокальной техники. Правильное дыхание – диафрагмальное или брюшное – наиболее приемлемый вариант певческого дыхания. От умения владеть правильными приемами певческого дыхания зависит и чистота интонации, и строй, и ансамбль, и выразительное исполнение. Работа над дыханием должна проходить систематично.

Для тренировки навыка вдоха дыхательные упражнения выполняются без звука. Необходимо фиксировать внимание на том, что при правильном вдохе расширяется верх живота и бока, при этом плечи и верхняя часть грудной клетки при вдохе не поднимаются.

В работе над дыханием большое внимание уделяется тренировке ровного, без толчков, равномерного выдоха. Можно использовать упражнения без звука с выдохом воздуха на определенный счет на шипящее «с». Постепенно счет педагога увеличивается и тем самым увеличивается планомерное его распределение. При этом помимо навыков выдоха, тренируется свободная и четкая артикуляция, мышцы губ и языка.

При работе непосредственно над музыкальным произведением необходимо решать множество задач, связанных с характером, настроением, содержанием сочинения. Первостепенную роль в выразительности исполнения играет **правильное певческое дыхание**, обеспечивающее хорошее звуковедение и точное интонирование. Исполнитель должен вдохнуть нужное количество воздуха в легкие и уметь управлять им при выдохе – это и есть основа верного дыхания. - Работа над дыханием определяется его ролью в процессе голосообразования. **Основным показателем правильности дыхания являются мышечные и слуховые ощущения. Особую роль в пении играет организация вдоха и выдоха.** Взаимосвязь этих элементов обуславливает их взаимное влияние друг на друга.

Певческое дыхание состоит из трёх стадий:

- **вдох;**
- **задержка набранного воздуха;**
- **выдох.**

Успешное овладение приемами правильного певческого дыхания зависит от следующих факторов:

- регулярное использование дыхательных упражнений, которые дают обучающемуся понимание верной работы мышц живота, диафрагмы, легких и рта. Певческое дыхание становится рефлексивным при условии систематического выполнения дыхательных упражнений;
- постоянная тренировка мышц, которые участвуют в дыхании.

В певческой практике различают следующие **виды дыхания:**

- грудное
- рёберное
- диафрагмальное (брюшное)

Наиболее целесообразным считается **смешанный тип**, соединяющий в себе рёберное и диафрагмальное дыхание, при котором поднимаются и расширяются нижние рёбра и очень активны диафрагма и мышцы брюшной полости.

Дети, часто обладая поверхностным ключичным дыханием, с трудом усваивают ощущение опоры.

Упражнения предназначены для выработки верной техники управления дыханием и укрепления мышц тела, задействованных в пении:

«Сдуваем воздушный шар».

По жесту дирижёра дети делают быстрый вдох, задержку и длинный выдох на шипящем звуке «с». Руками, при этом, с силой надавливают на воображаемый шарик, пытаясь его сдуть. Необходимо следить за тем, чтобы при вдохе плечи были неподвижны.

«Вдыхаем аромат цветка».

Данное упражнение направлено на выработку ощущения «высокого вдоха». Дети через нос должны вдохнуть аромат воображаемого цветка. Медленный воздушный поток должен пройти до лба.

«Задуй свечу».

По руке дирижера дети делают быстрый вдох, задержку и активный выдох, представляя, что должны затушить свечи на праздничном торте.

«Две собаки».

Большая собака бежала и очень устала. Она подбегает к маленькой собачке и показывает, как она устала.

(Дети высовывают далеко язык и медленно и шумно дышат).

- Ты устала? – говорит маленькая собачка. – Вот я, действительно, устала!

(Дети очень часто дышат, изображая дыхание маленькой собачки).

- Нет, я больше устала! – говорит большая

(Дети дышат как большая собака)

- Нет, я!

(Дети дышат как маленькая собачка)

«Волшебная цепочка».

Упражнение направлено на выработку навыка цепного дыхания. Дети по руке дирижера друг за другом «подхватывают» один звук. В тот момент, когда следующий ребёнок начинает петь, предыдущий заканчивает.

«Счёт в наклоне».

- исходное положение: корпус наклонен вперёд, ноги прямые, руки и голова свободно свисают;
- сделать вдох, лучше ртом, а не носом;
- задержать дыхание – «запираем на замок»;
- в полный голос считать до 10, 15, 20 в спокойном темпе;
- встать прямо.

При выполнении последующих упражнений необходимо соблюдать данные установки:

1. Думаем только о вдохе носом, тренируем только вдох. Он должен быть резким, шумным и коротким (как хлопок в ладоши).
2. Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно (желательно через рот). Вдох – предельно активный (носом), выдох – абсолютно пассивный (через рот, не видно и не слышно). Шумного выдоха быть не должно.

3. Вдох делаем одновременно с движениями.
4. Все вдохи – движения делаются в темпоритме строевого шага.
5. Плечи в момент вдоха неподвижны.
6. Упражнения можно делать стоя и сидя.

Вдох по Стрельниковой можно разучить сначала отдельно, без упражнений:

Медленно: Мама испекла пирог, нюхаем его носом, выдыхаем ртом – «А...», вкусно!

Быстро: Маленькая собачка бежит по улице и все нюхает (частые вдохи носом).

«Ладочки».

Исходное положение : встаньте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и «покажите ладони зрителю». Делайте шумные, ритмичные, короткие вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 8 резких ритмичных вдоха носом. Затем руки опустите и отдохните 3 – 4 секунды. Сделайте еще 8 вдохов – снова пауза. Повторить 2 раза.

Вначале возможно легкое головокружение, оно пройдет в процессе упражнений. Если головокружение сильное, можно весь комплекс выполнять сидя.

«Насос» («Накачивание шины»).

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. Сделайте лёгкий поклон и одновременно – шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен закончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий вдох. Поклоны делаются ритмично и легко. Спина круглая, голова опущена.

При шумном, коротком вдохе носом на поклоне воздух заполняет все лёгкие снизу доверху. Вырабатывается предельно глубокое дыхание, так называемое «дыхание в спину» (термин А.Н.Стрельниковой).

«Обними плечи».

Исходное положение: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи, во время движения – вдох носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу, их менять нельзя. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения слегка откидывать голову назад.

В момент вдоха носом «зажимается» узкая верхушка легких, и воздух толчком посылается в наиболее объёмные основания легких, которые до этого не участвовали активно в процессе дыхания.

«Алфавит для постановки голоса».

Говорить на легком поклоне вперед 4 раза каждый звук:

Р, Л, М, Н, В, Ф, З, С, Ц, Ж, Ч, Щ, Б, П, Д, Т, Г, К, Х.

Следить за одновременностью движения и звука. О дыхании не думать, оно происходит автоматически. Дышать только через рот. Голова опущена,

спина круглая. Также на легком поклоне вперед, напрягая пресс в тот момент, когда вы кланяетесь, проговорить слоги:

Ри, ру, рэ, ро;	зи, уз, зэ, зо;	щи, щу, щэ, що;	три, тру, трэ, тро;
Ли, Лу, лэ, ло;	си, су, сэ, со;	би, бу, бэ, бо;	ги, гу, гэ, го;
Ми, му, мэ, мо;	ци, цу, цэ, цо;	пи, пу, пэ, по;	ки, ку, кэ, ко;
Ни, ну, нэ, но;	жи, жу, жэ, жо;	при, пру, прэ, про;	кри, кру, крэ, кро;
Ви, ву, вэ, во;	ши, шу, шэ, шо;	ди, ду, дэ, до;	хи, ху, хэ, хо
Фи, фу, фэ, фо;	чи, чу, чэ, чо;	ти, ту, тэ, то;	

Развитие регистров голосообразования и диапазона.

Научить юных певцов управлять голосовыми регистрами – одна из основных задач начального обучения. Регистр – это участок диапазона, характеризующийся единым тембром. Первично уделяется внимание овладению каждым регистром (грудным, фальцетным) отдельно. В дальнейшем применяется блок упражнений по использованию двух регистров и постепенному выравниванию певческого диапазона.

«Страшная сказка»

Упражнение направлено на развитие грудного регистра. Исходное положение: рот открыт, губы расслаблены, глаза широко раскрыты, брови подняты, общее выражение лица испуганное. В таком положении нужно произнести гласные тихим низким голосом: У, УО, УОА, УОАЭ, УОАЭЫ, Ы, ЫЭ, ЫЭА, ЫЭАО, ЫЭАОУ.

Произносить гласные нужно без видимых движений губ и челюсти.

«Вопросы ответы».

Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении. Основным элементом упражнения является скользящая (глиссирующая) восходящая и нисходящая интонация с резким переходом из грудного в фальцетный регистр и из фальцетного в грудной. В эмоциональном отношении в упражнении присутствует удивленный вопрос – недоумение (восходящая интонация) и ответный возглас облегчения (нисходящая интонация).

ШУ? У!

У	ШУ				
У – ШУ	У – ШО	У – ША	У – ШЭ	У – ШЫ	
У – СУ	У – СО	У – СА	У – СЭ	У – СЫ	
У – ФУ	У – ФО	У – ФА	У – ФЭ	У – ФЫ	
У – КУ	У – КО	У – КА	У – КЭ	У – КЫ	
У – ТУ	У – ТО	У – ТА	У – ТЭ	У – ТЫ	–
У – ПУ	У – ПО	У – ПА	У – ПЭ	У – ПЫ	

«Бронтозаврик».

Целью упражнения является установление связи голосообразующих движений с объемно-пространственными представлениями. Дается задание нарисовать голосом бронтозавра при помощи разных регистров и разных гласных:

у! у! у! у! у!

У, УО, УОА, УОАЭ, УОАЭЫ ххх
«Волна с криком чаек».

Упражнение состоит из двух частей:

- «Волна» - перевод штро – баса (низкий шумовой скрипящий звук) в грудной регистр на гласном «А» со всё большим открыванием рта. При штро – баса язык находится на нижней губе. Движениями рук можно изображать увеличивающуюся высоту волны.

- «Крик чаек» - целью является осознание энергетических затрат на верхнем участке диапазона фальцетного регистра.

Упражнение позволяет ощутить механизмы перехода из одного регистра в другой с сопутствующими голосовыми ощущениями.

а! а! а!

у

ххх А ххх А ххх А

Список литературы

1. Багадунов В.А. Вокальное воспитание детей. – М., 1953.
2. Венгрус Л.А. Начальное интенсивное хоровое пение. – СПб, 2000.
3. Виноградов Л.В. Музыкальное действо. // Искусство в школе. – 1994. - №2. – с.20 – 26; №4. – с.42 – 47.
4. Виноградов Л.В. Раскрытие музыки в её целостности. // Искусство в школе. – 1994. - №2. – с.20 – 26.
5. Горюнова Л. Пение как состояние души. // Искусство в школе. – 1994. - №1. – с.30 – 34.
6. Давыдов В. Творческая игра.- Киев, 1994.
7. Дмитриев Л. Основы вокальной методики. - М., 1996.
8. Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренинг. – СПб., 2004.
9. Зимица А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего школьного возраста. – М., 2000.
10. Кирнарская Д. Музыка – лучший педагог. // Искусство в школе. – 2005. - №1. – с.3 – 6.
11. Кирнарская Д. Музыкант в век «интеллектуальных хамелеонов». // Играем сначала. – 2005. - №2.
12. Кирнарская Д. Проблемы современного музыкального образования с позиций возрастной психологии. // Проблемы детского музыкального воспитания. Сборник трудов. Вып. 131. – М., 1994.
13. Кравцов Г. Игра как основа детского творчества. // Искусство в школе. – 1994. - №2. – с.3 – 9.
14. Линклэйтер Кристин. Освобождение голоса. – М., 1999.
15. Мелик – Пашаев А., Новлянская З. Трансформация детской игры в художественное творчество.// Искусство в школе.–1994.- №2. – с. 9–18.
16. Михайлова Н., Шувалова Е. Хоровая работа в начальной школе. // Искусство в школе. – 2003. - №3. – с.43 – 46.
17. Мухина В.С. Возрастная психология. – М., 1997.

19. Назаренко И.К. Искусство пения – М., 1968.
20. Никитин А.В. Секреты барбершоп–гармонии.– М., Магнитогорск, 2005.
21. Огороднов Д. Музыкально-певческое воспитание детей. Методическое пособие. – Киев, 1989.
22. Попов В.С. О развитии певческого голоса младших школьников. // Музыкальное воспитание в школе. – 1985. – Вып.16. – с.31.
23. Работа с детским хором. // Сборник статей под ред. В.Г.Соколова., М., 1981.
24. Силагина Н.С.Методика работы с детским хором –Магнитогорск, 1999.
25. Стулова Г.П. Хоровой класс. – М., 1988.
26. Шевелева Е.И. Человеческий голос как музыкальный инструмент. – Йошкар – Ола, 1994.
27. Щетинин М. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. – М., 2000.
28. Элизабет М. Грюнелиус. Вальфдорский детский сад. – М., 1992.
29. Юссон Р. Певческий голос. – М., 1974.