

Макаренко Юлия Сергеевна  
Педагог дополнительного образования  
МБУДО "ЦТДМ" "Созвездие" Первомайского района

## **Дыхательные упражнения для детей на уроках вокала: долгоговорки, дыхательные упражнения, упражнения для развития силы голоса.**

Правильное дыхание — одна из основ успешной деятельности вокалиста, поэтому начинать работу над дыхательным аппаратом необходимо с самого начала занятий по вокалу. Приведенные ниже дыхательные упражнения подойдут для детей разного возраста.

### **Дыхательные упражнения**

- 1. Стрельба ладошками** (на звук ХА на опоре стрелять ладошками, стоя в кругу)
- 2. Камушки.** Дети берут с пола воображаемые камушки и с силой кидают их вперед, произнося громко на опоре звуки: А-О-Э-И-Ы.
- 3. Прыгать** и петь звуки А-Э-И-О.
- 4. Паровозик:** Тук-тук-тук, так-так-так, ток-ток-ток, тэк-тэк-тэк. Произносить на опоре, делая двигательные движения руками, выделяя первые слова каждой группы.
- 5. Ковбой.** Представить, что дети – ковбой, и они ловят быка с помощью лассо. Изображаем закидывания лассо вперед и произносим слоги: ХОМ! ХАМ! ХЭМ! ХУМ!
- 6. Футбол.** Представить, что вы – футбольные болельщики, которые с волнением наблюдают за матчем. Сначала делаем пружинящие движения ног, руки сжаты в кулаки, затем кричим «ГОЛ!!» на опоре, немного приседая.
- 7. Буквы.** Произносить на опоре парные звуки: БББ-ППП, ГГГ-ККК, ДДД-ТТТ.
- 8. Гармошка.** Представьте, что ваша грудь и легкие – гармонь. Играйте на ней: при ударном слоге руки, согнутые в локтях, отскакивают от боков (упражнение З.В.Савковой):
- 5.** Ух ты, ох ты! Мы надели кофты,
- 6.** Гоп-ля! Гоп-ля! Гоп-ля-ля! Пляшем, сердце веселя!
- 15. Чихание и кашель.** Положить руку на ребра и с силой произнести АПЧИ! При этом почувствуете, как напряглась диафрагма. Покашлять.

**16. Громко-тихо** (И. Цуканова). Быстро произносить ГРОМКО (на mf) и тихо (на p): ГРОМКО-тихо-ГРОМКО-тихо... Не кричать, слово Громко произносить активнее.

**17. «Пульс» (для малышей).**

18. Под метроном ритмично качаем диафрагму: гавкать шепотом, как простуженные собачки (гаф-гаф-гаф-гаф), сдувается шарик (с-с-с-с), качаем колесо (ш-ш-ш-ш), сердитая кошка (ф-ф-ф-ф).

**19. «Пульс» (для средних и старших) по 4 раза повторяем:** кш-чи, кш-хи, кш-с.

**20. «Триоли»:** пульсация согласными звуками в триольном ритме по 4 раза каждую группу (ССС, ШШШ, ФФФ).

**21. «Шестнадцатые»:** пульсация согласными звуками в ритме шестнадцатых по 4 раза каждую группу (СССС, ШШШШ, ФФФФ).

**22. «Хитрая лисичка».** Представьте, что вы превратились в лисичку, которая вынюхивает зайчика: поворачивать головой влево, вправо и на каждый поворот делать короткий вдох носом и выдох ртом.

**23. «Вдох-удивление».** Говорим детям: представьте, что вы пришли домой, а там у вас гора конфет (или игрушек, подарков – дети сами придумают). И вы удивились: беззвучно сделать короткий вдох-удивление. При этом сразу заработает диафрагма и живот станет твердым. Руки у детей на ребрах, чтобы почувствовать, как они расширяются при вдохе.

**24. «Шарик сдувается».** Положить руки на ребра. Сделать короткий вдох носом и ртом, ребра расширяться (представить, что в животе шарик) и на звук «с-с-с-с» шарик медленно сдувается. Стараться максимально экономить выдох.

**25. «Шарик лопнул»** - сделать короткий вдох, задержать дыхание, и не выдыхать, пока педагог не хлопнет в ладоши.

**26. «Едем на машине».** Дети делают вдох («наливают бензин») и начинают движение вперед, при этом деля губами "бр-р-р". Дети, как обычно, копируют работу мотора. Победитель тот, кто дальше всех "уехал" на одном дыхании.

**27. «Пчелка».** Держать одну руку, как будто это цветок, а другую руку - как будто это пчелка. Пчелка летит на цветок, кружится над ним и жужжит (жж), когда дыхание закончится, пчелка садится на цветок.

**28. «Комарик».** Развести руки широко. Сделать вдох, и на звук з-з медленно выдыхать воздух, и сводить ладони. Когда воздух закончится – «прихлопнуть комарика» (хлопнуть в ладоши).

**29. «Дрова».** Имитировать рубку дров, энергично делая вдох носом и выдох на звук ХА!

**30. «Цветочек»**

Мы стоим на полянке, видим перед собой цветочек, срываем его и коротко, но глубоко вдыхаем его аромат. Необходимо следить, чтобы дети вдыхали носом, а выдыхали ртом.

**31. «Береги огонь».**

Представляем, что у вас в руках свечка, дуем на пламя тихо и медленно, чтобы она не погасла.

**32. «Надуваем шарик»**

Ставим руки возле губ – это импровизированный шарик. Делаем вдох и медленно вдыхаем его в «шарик» (дуть надо очень осторожно, чтобы «шарик не лопнул»). У кого получится дуть дольше всех, а соответственно и надуть больший шарик, тот молодец.

**33. «Аквалангисты»**

Представили себя на море. «Нырнули под воду» (вдох носом, нос не зажимать, присесть на корточки), и потихоньку выдыхаем, у кого дыхание закончилась – «всплывает» (встает на ноги).

**34. «Пузырь».** Дети, взявшись за руки, встают в хоровод, идут по кругу и говорят: «Надувайся наш пузырь, надувайся, да не лопни смотри, да не лопни смотри, да не лопни - хлоп!» (текст Е. Железнова). После слова ХЛОП дети берут короткий вдох, медленно идут в круг и произносят «Ш-ш-ш» как можно дольше.

**35. Соревнования.** Проведите игры-соревнования:

а) « Кто дольше?»: - прожужжит пчелой ? (ж-ж-ж-ж-ж);

- прозвенит комаром? (з-з-з-з-з-з);

б) «Кто больше?»: - выпустит воздуха из проколотой шины (с-с-с-с...);

- задует свечей на именинном торте (ф-ф-ф-ф).

**36. «Рубанок».** Изобразите, что вы рубанком стругаете доску: ЖЖЖЖ!  
ЖЖЖЖ!

**37. «Сенокос».** Покажите, как вы косите траву: СССС! СССС!

**38. «Щетка».** Натрите пол щеткой: ШШШШ! ШШШШ!

39. «Собачка». Язык высунуть изо рта. Делать быстрые дыхательные движения, добиваясь охлаждения зева (как это делает собачка).

40. «Котенок и шар». Дети встают в круг и расширяют его на слова:

Надувала кошка шар,

а котенок ей мешал,

Ф-ф-ф

Дети делают выдох ртом на звук ф-ф-ф

Подошел и лапкой – хлоп

Хлопают в ладоши

Ну а шарик сразу – лоп!

Приседают

**Вау-вау.** Широко улыбнуться, шепотом произносить на выдохе вау-вау на одном дыхании. Губами формировать четко А и У.

### Долгоговорки

1. «33 Егорки»: Как на горке, на пригорке стояли тридцать три Егорки\*: (далее на одном дыхании считаем) раз – Егорка, два – Егорка, три – Егорка и т.д.

2. «Вот дом, который построил Джек». Дышать в конце строк.

Вот дом, который построил Джек.

Которая в темном чулане хранится  
В доме, который построил Джек.

А это пшеница, которая в темном чулане  
хранится

В доме, который построил Джек.

А это корова безрогая,  
Боднувшая старого пса без хвоста,  
Который за шиворот треплет кота,  
Который пугает и ловит синицу,  
Которая часто ворует пшеницу,  
Которая в темном чулане хранится  
В доме, который построил Джек.

А это веселая птица синица,  
Которая часто ворует пшеницу,  
Которая в темном чулане хранится  
В доме, который построил Джек.

Вот кот, который пугает и ловит синицу,  
Которая часто ворует пшеницу,  
Которая в темном чулане хранится  
В доме, который построил Джек.

А это старушка седая и строгая,  
Которая доит корову безрогую,  
Боднувшую старого пса без хвоста,  
Который за шиворот треплет кота,  
Который пугает и ловит синицу,  
Которая часто ворует пшеницу,  
Которая в темном чулане хранится  
В доме, который построил Джек.

Вот пес без хвоста,  
Который за шиворот треплет кота,  
Который пугает и ловит синицу,  
Которая часто ворует пшеницу,

А это ленивый и толстый пастух,  
 Который бранится с коровницей строгою,  
 Которая доит корову безрогую,  
 Боднувшую старого пса без хвоста,  
 Который за шиворот треплет кота,  
 Который пугает и ловит синицу,  
 Которая часто ворует пшеницу,  
 Которая в темном чулане хранится  
 В доме, который построил Джек.

Которые будят того пастуха,  
 Который бранится с коровницей строгою,  
 Которая доит корову безрогую,  
 Боднувшую старого пса без хвоста,  
 Который за шиворот треплет кота,  
 Который пугает и ловит синицу,  
 Которая часто ворует пшеницу,  
 Которая в темном чулане хранится  
 В доме, который построил Джек.

Вот два петуха,

**3. Намотай клубочек.** Цель: формирование длительного речевого выдоха. Дети вращают кисти рук одну вокруг другой перед грудью и в это время длительно произносят гласный звук – как будто наматывают на клубок длинную звуковую ниточку. Можно посоревноваться, чья ниточка окажется длиннее. В процессе автоматизации звуков можно предложить ребенку, наматывая «ниточку на клубочек», тянуть и некоторые согласные звуки, например: С, З, Ш, Ж, Щ, Л, Р.

**4. «Цифры»:** На одном дыхании произнести, четко проговаривая: 661,662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670. Затем прибавляем тысячу к каждому числу: 1661-1670.

**7. «Шли семеро стариков»:**

Шли семеро стариков.

Говорили старики про горох.

Первый говорит: Горох хорош!

Второй говорит: Горох хорош!

...

Седьмой говорит: Горох хорош!

**8. «Пусть ворона мокнет»**

Шел я как-то через мост,

Глядь – ворона мокнет.

Взял ворону я за хвост,

Положил её на мост –

Пусть ворона сохнет!

Шел опять я через мост,

Глядь – ворона сохнет.

Взял ворону я за хвост,

Положил её под мост –

Пусть ворона мокнет!

Снова шёл я через мост,  
 Глядь – ворона мокнет.  
 Взял ворону я за хвост,  
 Положил её на мост –  
 Пусть ворона сохнет!  
 (И т.д., пока хватает дыхания)

**9. «Лютики»**

В поле лютики росли,  
 Мы их посчитать пришли.  
 Раз – лютик, два – лютик, три – лютик  
 (считать до 28–30 лютиков).

**10. «Пес Дружок»**

Подрастает пес Дружок,  
 Он грызет мой сапужок.  
 Раз – сапужок, два – сапужок, три – сапужок (считать до 15–18 сапужков).

**11. «Малина»**

Готовьте корзинки! Пospела малинка.  
 Раз – малинка, два – малинка (до 22–25 малинок).

**12. «Улитки»**

Взгромоздились на калитку  
 Любопытные улитки.  
 Раз – улитка, два – улитка, три – улитка.

**13. Повтори за мной (для детей с 4-лет)**

Цель: развитие речевого дыхания, выработка умения произносить фразы с нарастающим количеством слов. Педагог читает детям стихотворение С.Я. Маршака, произнося его построчно, а дети вслед за взрослым повторяют на одном дыхании каждую фразу.

**14.**

*Солнце.*  
*Солнце светит.*  
*Солнце светит ярко.*  
*Солнце светит очень ярко.*  
*Солнце светит очень ярко – бегемоту стало жарко.*

**Упражнения для развития силы голоса**

1. Прочитайте тексты, меняя, в зависимости от содержания, силу голоса:

**Была Тишина, Тишина,**  
Тишина.

Вдруг Грохотом Грома  
Сменилась она!

И вот уже дождик Тихонько  
–ты слышишь? –

2. **Пугливые камыши**

Я сижу и слушаю, не дыша,  
  
Шорохи шуршащего  
камыша.

Камышинки шепчутся: - Ши,  
ши, ши!

- Что вы тихо шепчете,  
камыши?

Разве так шушукаться  
хорошо?

А в ответ шуршание: - Шо,  
шо, шо!

3. **Гром грохочет – бух! Трах!**

Словно горы рушит.

15.Закрапал, закрапал, Закрапал  
по крыше.

16.Наверно, сейчас Барабанить  
он станет.

17.Уже барабанит! Уже  
барабанит!

Я хожу по берегу и кричу:

- С вами я шушукаться не  
хочу!

Я спою над речкою и  
спляшу,

Даже разрешения не спрошу!

Я спляшу у самого камыша!

Камышинки шепчутся: - Ша,  
ша, ша...

Словно просят шепотом: - Не  
пляши!..

До чего пугливые камыши!