

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Центр творчества детей и молодежи "Созвездие" Первомайского района

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

Педагог дополнительного образования
Макаренко Юлия Сергеевна,
Вокально-хореографический коллектив «Планета детства»

С. Боровиха, 2022 г.

Правильное певческое дыхание — одна из основ успешной деятельности вокалиста, поэтому начинать работу над дыхательным аппаратом необходимо с самого начала занятий по вокалу. Основной задачей управления певческим дыханием является формирование трех навыков пения на опоре: короткий вдох, задержание выдоха, плавный и равномерный выдох во время пения. На развитие этих навыков направлены упражнения, приведенные в данной методической разработке, которые подойдут для детей разного возраста. Дыхательные упражнения помогают развитию ведущих качеств певческого голосообразования: яркости звука, силы и гибкости голоса, длительности звучания, широты диапазона. Упражнения также способствуют развитию физической выносливости и укреплению здоровья обучающихся. Систематические занятия дыхательными упражнениями позволяют избавиться от головокружений, увеличить объём лёгких, развить мышцы диафрагмы, снизить риск заболеваний дыхательных путей.

Цель – развитие вокально-певческих навыков.

Задачи – развитие певческого дыхания, силы голоса, пробуждение интереса к вокальной деятельности с помощью игровых приемов обучения.

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. **Ковбои.** Представить, что дети – ковбои, 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 малышек).**
 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 чувствовать, 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 делая 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 большой 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);

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 (упражнения, которые произносят на одном дыхании)

- 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 строф.

Вот дом, который построил Джек.

А это пшеница, 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.

Вот пес 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 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 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.

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.

Вот два петуха,
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.

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! Поспела 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?

15.Закрапал, закрапал, Закрапал
по крыше.

16.Наверно, сейчас Барабанить
он станет.

17.Уже барабанит! Уже
барабанит!

А в ответ шуршание: - Шо,
шо, шо!

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...

До чего пугливые камыши!

Словно просят шепотом: - Не
пляши!..

3. Гром грохочет – бух! Трах!

Словно горы рушит.

Тишина в испуге – ах! - Затыкает уши. (А.Шлыгин)