

Дыхательные упражнения на уроках вокала
– путь к свободному владению своим голосом.

Идея применять некоторые дыхательные упражнения пришла ко мне, педагогу дополнительного образования Макаровой Наталье Николаевне, давно. Занимаясь дыхательной гимнастикой регулярно, я заметила, что после у меня увеличился объем легких, и, как следствие, изменились вокальные возможности. Поэтому я решила уделять особое внимание дыхательным упражнениям на занятиях вокалом.

Немного теории. Существуют три основных механизма дыхания: брюшное, или дыхание диафрагмой, грудное дыхание и ключичное дыхание. Нормальное дыхание среднего человека представляет собой сочетание брюшного и грудного дыхания. Сочетание всех трех видов дыхания называется полным дыханием. Брюшное дыхание происходит, когда действие диафрагмы увеличивает и уменьшает объем грудной полости. Брюшное дыхание — это самый простой способ снятия любого напряжения. Вот некоторые дыхательные упражнения, которые я использую на занятиях перед распеванием:

1. Полное дыхание: дышим 4 раза.
2. Вдох носом – мощный выдох через рот – на выдохе задерживаем дыхание. Дышим 4 раза.
3. Вдох носом 2 счета – задержка дыхания 4 счета – медленный спокойный выдох через рот 8 счетов . Дышим 4 раза.
4. «Дыхание огня». Дышим только носом. Вдох – выдох. На выдохе подтягиваем живот, на вдохе расслабляем. Дыхание мощное, быстрое, как насос, но акцент на выдохе, вдох получается произвольно.

При выполнении дыхательных упражнений спина ровная, лопатки вместе, плечи опущены, голова прямо, подбородок не поднимаем.

После того, как я стала внедрять дыхательные упражнения в структуру занятий, то заметила, что происходят положительные изменения в вокальных возможностях обучающихся - звук у детей стал более насыщенным, объемным, длинна выдоха увеличилась. Кроме этого, происходит более активное насыщение крови кислородом, вследствие чего лучше функционируют все системы организма ребенка, он становится здоровее и активнее.

Т.о., дыхательные упражнения, выполняемые регулярно, приводят не только к улучшению вокальных возможностей, но и к общему оздоровлению организма ребенка.