

Упражнения на дыхание

(авторы: О. В. Карцер; Э. Ж. Далькроз)

Такие упражнения способствуют не только нормальному развитию голоса, но и служат охране голоса от заболеваний. Способствуют разогреву мышц дыхательного аппарата. Важно сформировать у ребёнка ощущение дыхания и научить его чувствовать движения стенки живота. Производить контроль, например, можно, положив на него руку. Дыхание берётся естественно, экономично.

Исходное положение: корпус слегка наклонен вперёд, плечи расслаблены, руки на животе.

Хомячок. Пошмыгать носом с закрытым ртом.

Собачке жарко. Часто подышать носом с закрытым ртом.

Воротики, или Паровозик. Глубокий вдох через нос – «воротики» открылись, воображаемый паровозик может в них въехать. Задержка дыхания и мягкий длинный выдох на звук «Ф» - закрыли «воротики».

Педагог в это время считает: «Едет паровозик с вагончиками».

Для наглядности дети во время упражнения могут помогать себе руками: раскрывать их на входе и закрывать на выдохе – открывать и закрывать «воротики».

Воздушный шарик. Резкий выдох – живот втянули. Затем расслабить или «отпустить» мышцы живота. При вдохе живот естественно «выталкивается» вперёд, как шарик.

Пожарные. Такие упражнения расширяют диапазон детей, помогают добиваться ровности голоса при разной высоте пения, плавного перехода из грудного регистра в головной.

распевание:

«Вот идём мы вверх, (вдох) вот идём мы вниз»

спокойный вдох, медленный темп, пропевание гласных, на пятой ступене задержаться, сколько есть дыхания, затем сделать вдох и также, перенося согласные, синхронно донеть фразу до конца.

«Побежали вверх, побежали вниз» – 2р.

На одном дыхании, мелкая техника произношения, скорый темп.

Ёжики. Мы с вами попали на волшебную поляну и превратились в ёжиков. Как ёжик поёт свою любимую песенку? (*резкий выдох на звук*) «ф» - «ф» - «ф»... А теперь ёжик почувствовали опасность (*резкий выдох*) «с» - «с» - «с»..., но это была всего лишь небольшая полевая мышь, которая тихо пропищала (*высоко*) «пи» - «пи» - «пи»... и убежала. Ёжик радостно вздохнул (*улыбаясь*) «х» - «х» - «х»... и запел свою любимую песенку «ф» - «ф» - «ф»... А теперь я вам предлагаю выйти из леса под музыку (*звучит «Марш» дети, сидя на стульях, шагают*), что это была за музыка? (*дети отвечают*)

Дышим и дуем. Давайте представим, что у вас замёрзли ладошки, вам нужно их согреть (*потереть ладошку о ладошку*), а сейчас согреем горячим дыханием озябшие руки (*дети дыханием греют руки*), согрели ручки, положили их на животик (*сесть ровно*) Сейчас нам нужно остудить горячий суп... А сейчас будем сдувать пыль... Резко задует горящую свечу...

Сейчас будем набирать воздух через нос, а выдыхать, постукивая пальчиками по «крыльям» носа, как я (*показ...*).