

# ПЕВЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

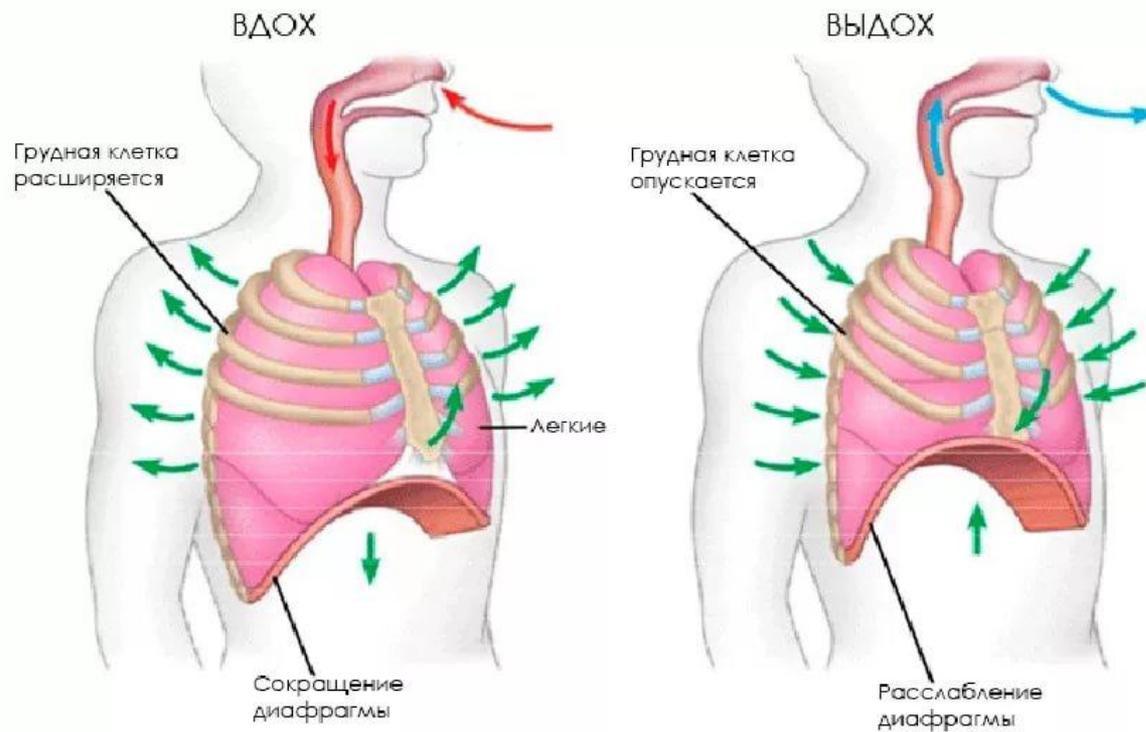


*Педагог  
дополнительного  
образования  
Приходченко Светлана  
Юрьевна  
2017*

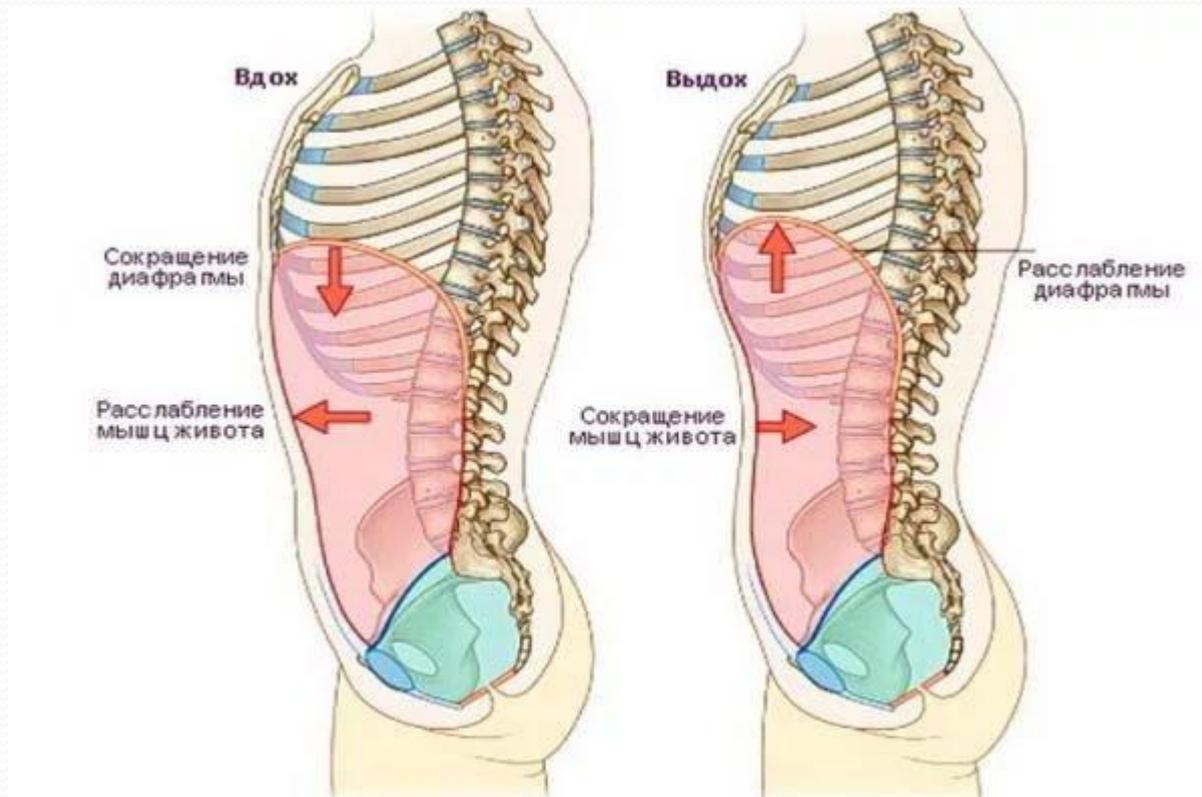
**ПЕВЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ —  
ПРОЦЕСС,  
ПРОИСХОДЯЩИЙ  
ОСОЗНАННО.  
ПЕВЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ  
ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ  
ЖИЗНЕННОГО  
ВЫДОХОМ, ЕГО  
БОЛЬШЕЙ  
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ  
Ю.**



# У ЖЕНЩИН ВО ВРЕМЯ ДЫХАНИЯ БОЛЬШЕ РАБОТАЮТ МЫШЦЫ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ



**У МУЖЧИН – МЫШЦЫ БРЮШНОГО ПРЕССА.  
ПОЭТОМУ МУЖСКОЕ ДЫХАНИЕ БОЛЕЕ  
ГЛУБОКОЕ, ЧЕМ ЖЕНСКОЕ ДЫХАНИЕ.**



# ТИПЫ ПЕВЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ

- 1 — ключичное
- 2 — грудное или реберное
- 3 — брюшное
- 4 — грудобрюшное или смешанное
- А есть разделение на три типа:
  - 1 – грудное (ключичное рассматривается как разновидность грудного типа)
  - 2 – смешанное, или грудобрюшное
  - 3 – брюшное, или диафрагмальное

## ● ГРУДНОЕ ДЫХАНИЕ

При грудном дыхании (или реберном) расширяются верхние ребра и легкие заполняются воздухом. Грудное дыхание больше свойственно женщинам. Грудным дыханием пользуются при исполнении звуков в высокой тесситуре, пассажей, трелей, рулад.

## ● БРЮШНОЕ ДЫХАНИЕ

При брюшном дыхании активизируется диафрагма, что дало дыханию другое название — диафрагмальное дыхание.

Благодаря усиленной работе брюшного пресса в процессе диафрагмального дыхания, легкие — не только верхняя часть, но и нижняя, в полной мере заполняются воздухом.

- **ДИАФРАГМА** – перегородка из мышц, отделяющая грудной отдел от брюшного.

Наши легкие состоят из альвеол. Это маленькие пузырьки. Можно представить их в виде воздушных шариков. При выдохе эти шарики сдуваются, и грудная клетка опускается.

Когда мы вдыхаем, альвеолы наполняются воздухом, как воздушные шарики. Шарики расправляются, увеличиваются в объеме, и грудная клетка приподнимается и тоже увеличивается в объеме. При этом нижние ребра расходятся в стороны, а диафрагма-перегородка опускается за счет увеличения в объеме легких.

## ПОМНИТЕ:

в голосе ценится тембр, объемность, полетность, звонкость, активная подача звука. Добиться этих качеств нельзя без последовательной и упорной работы над выработкой певческого дыхания!

