

Дыхательная гимнастика



Подготовила: учитель музыки
Пестрякова
Надежда Ивановна
МАОУ СОШ №1

г. Покачи, 2015 год

Комплекс 1 «Лесорубы»



- *Идем в лес за дровами - ходьба на месте с ритмичным дыханием: носом вдох, ртом-выдох с энергичной работой рук. 0.5 мин.*
- *Пилим дерево - имитация пилки дров. Руки вперед, потянуться за руками - вдох, резким движением руки к себе - выдох - «ж-жик». 4-8 раз.*

Комплекс 1 «Лесорубы»



- *Распиливаем дрова бензопилой - плавно руки вперед-вдох, руки к себе -удлиненный максимально выдох «ж-ж-ж». 4-8 раз.*
- *Рубим сучья - И.п. (исходное положение): широкая стойка, кисти в «замок». Вдох - поднять руки вверх назад, прогнуться. Выдох - резкий наклон вперед, руки вниз, сказать «у-ух!», наклоняясь, расслабит спину. 6-10 раз.*

Комплекс 1 «Лесорубы»



- *Раздуваем огонь - И.п.: присед на пятках. Сделать свободный вдох и задержать дыхание, пока это приятно. Сложить губы трубочкой и сделать 3 редких выдоха - «фу-фу-фу». 2-4 раза.*
- *Жарим хлеб - И.п.: присед на пятках. Вдох свободный, выдох предельно затягивается. Язык располагается так, что создает сопротивление выходящему воздуху - «ш-ш-ш». 3-4 раза.*

Комплекс 1 «Лесорубы»



- Идем домой - ходьба на месте с ритмичным дыханием: носом вдох, ртом-выдох с энергичной работой рук. 0,5-1мин.*

Комплекс 2 «В зоопарке»



- *Ослик - ходьба или бег на месте. Громко прокричать «йа», «йа». Произнесение этих звуков укрепляет связки гортани. 4-6 раз.*
- *Аист - И.п.: о.с .(основная стойка). Вдох -медленно поднять руки в стороны, ногу, согнутую в колене, гордо вынести вперед, зафиксировать положение. Удерживать равновесие. Продолжительный выдох - опуская ногу и руки, сделать небольшой шаг, произнося «ш-ш-ш».6-8 раз.*

Комплекс 2 «В зоопарке»



- *Гуси - И.п.: о.с., руки назад книзу. Вдох- поднять голову. Наклониться вперед. Прогнувшись, вытянуть шею - выдох, произнося «ш-ш-ш». 3-5 раз.*
- *Лошадка - И.п.: о.с., цоканье языком с изменением громкости и темпа. Имитировать идущую и скачущую, приближающуюся и удаляющуюся лошадку. 20-30 раз.*

Комплекс 2 «В зоопарке»



- Волк - И.п.: присед на пятках. На вдохе поднять голову вверх. На выдохе протяжно тянуть «у-у-у-у-у», напрягая мышцы шеи, губы сложить трубочкой. Вернуться в и.п. Пропевание звука изменять по громкости, с нарастанием и убыванием; по тембру звучания - низко или высоко. 3-4 раза.*

Комплекс 3 «Покорители космоса»



- *Надеваем скафандр - И.п.: о.с. Вдох самопроизвольный. Имитация натягивания левой и правой штанины скафандра, рукавов, надевания шлема -«ш-ш-шик», застегиваем молнию-резко «вжик». Проверяем герметичность- повороты головы с выдохами в стороны, коротко «ш-ш-ш».20-30мин.*
- *Полет на Луну - И.п.: о.с.сед на пятках, ладони на коленях. На выдохе тянем звук «а», медленно поднимая руки вверх (достигнуть Луны) и, не прерывая звука, опустить руки. Это упражнение укрепляет голосовые связки, достигается длительная задержка дыхания на выдохе. 2-4 раза.*

Комплекс 3 «Покорители космоса»



- Полет к Солнцу - все так же как в «Полете на Луну», только звук громче и длиннее, т.к. Солнце намного дальше от Земли и от Луны, поэтому лететь мы будем дольше, а звук будет громче. Достигаем Солнца и возвращаемся на одном звуке. 2-4 раза.*
- На планете дышится легко - упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы подставленная к лицу ладонь не ощущала струю воздуха. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, остановиться и сделать паузу (кто сколько сможет). Затем плавный выдох через нос. 3-4 раза.*

Комплекс 3 «Покорители космоса»



- Часы (пора возвращаться) - размахивая прямыми руками (не резко) вперед-назад, в одном темпе (не быстро) и с одной интонацией произносить «тик-так» 8-10 раз.

Комплекс 4 «Эх, мороз, мороз»



- Холодно - вдыхаем свежий морозный воздух. И.п.:о.с. Вдох- плавно руки в стороны. Выдыхая, обхватить себя, сжать грудную клетку. Следить за плавным вдохом и выдохом.4-6 раз.*
- Погреемся - И.п.: о.с. Вдох - поднять плечи, на выдохе похлопать себя по плечам, сказать «у-ух-х».4-6раз.*

Комплекс 4 «Эх, мороз, мороз»



- *Конькобежец* - И.п.: широкая стойка. Руки соединены за спиной. На выдохе перенести вес тела на полусогнутую ногу вправо, руки влево. Сказать «ж-ж-ж». Так же в другую сторону. Корпус слегка наклонить вперед. Вдох самопроизвольный. 4-6 раз.
- *Лыжник* - И.п.: о.с. руки полусогнуты. Имитация ходьбы на лыжах: полуприседая, делать движения руками вперед- назад. Смена рук - шумный короткий вдох носом, следующая смена-выдох- «ох». 6-8 раз.

Комплекс 4 «Эх, мороз, мороз»



- *На санях с горы - И.п.: присед, руками обхватить колени. Встать, руки вверх - вдох, присесть - выдох, опуская руки вниз, сказать «у-ух». Вернуться в И.п. 3-4 раза.*
- *Дровосек - И.п.: широкая стойка. Свободный глубокий вдох - поднять руки вверх назад, прогнуться. Выдох - резкий наклон вперед, руки вниз, сказать «ха». Ноги не сгибать. Темп средний. 2-4 раза.*

Комплекс 4 «Эх, мороз, мороз»



- *Снежки - имитация игры в снежки. Дыхание произвольное. Брать поочередно левой и правой рукой, наклоняясь к полу, бросать «снежок». В момент броска воображаемого снежка называть имя того, в кого хочешь попасть или предмета. Упражнение улучшает эмоциональное состояние. 1 мин.*

Комплекс 5 «Весенняя сказка»



- *Снег тает - И.п.: о.с. Вдох - плавно руки поднять прямо и вверх, подняться на носки. Задержать дыхание на 2-3 сек. Выдох - медленно опускаясь, сесть, представляя себя растаявшим снегом, расслабиться и сказать - «ш-ш-ш». 2-4-раза.*
- *Капель - И.п. по желанию. Вдох носом, на выдохе произносить «кап-кап» в разных вариантах. С изменением громкости и темпа произнесения. Губы напряжены - «к», «п»- твердыми губами. 2-3 раза.*

Комплекс 5 «Весенняя сказка»



- Подснежники распускаются** - И.п.: присед, руками обхватить колени. Вдох - вставая, медленно поднять руки вверх. В стороны, зафиксировать положение, задержав дыхание. Задержка дыхания производится в момент максимального увеличения объёма грудной клетки. Выдох - вернуться в И.п. 3-5 раз.
- Весёлая пчёлка** - И.п.: по желанию. Вдох свободный. Представить, что пчёлка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. 3-4 раза.

Комплекс 5 «Весенняя сказка»



- *Птицы возвращаются - И.п.: о.с. Руками имитируем полёт птиц. Руки поднять - вдох. Выдох- опустить, пропевая «гу-у-у-у». Следить за координацией движений с дыханием. 0,5-1мин.*
- *Медведь проснулся - и.п.: сидя за партой, «спим». Просыпаемся, вдох - руки и ноги выпрямляем, потянуться, прогнуться. Выдох - опускаем руки, произнося «р-р-р». 2-4 раза. Упражнение нормализует диафрагмальное дыхание.*

Комплекс 5 «Весенняя сказка»



- *Весна пришла - И.п.: о.с. Улыбнуться, представить запахи весны. Вдох -подняться на носки, плечи вверх. На выдохе расслабиться - «ха-а-а». 2-3-раза.*

Вокальные упражнения



- ▣ *Бабушкин пирожок* - (упражнение способствует спокойному ненапряженному вдоху, помогает избавиться от зажатости, от поднятия плеч). Представим, что нюхаем бабушкины пирожки, надо (по знаку дирижёра) с удовольствием сделать вдох носом, задержать на миг дыхание и со звуком через рот выдохнуть.
- ▣ *Морозный узор* - быстрый вдох-удивление, задержка, сложить губы трубочкой, дуем долго на стекло (можно подставить ладошку). У кого будет дольше выдох. Упражнение формирует продолжительный регулируемый выдох.

Вокальные упражнения



- *Озвученный выдох* - некоторые дети во время бесшумного выдоха незаметно «добирают» дыхание, сами того не замечая. Чтобы этого не происходило – озвучиваем выдох, например звуком «с-с-с»- за окошком ветер, или «ж-ж-ж-ж»- пчёлка и т.д. нет предела вашей фантазии.
- *Колыбельная* - (упражнение способствует выработке певческого дыхания, штриха легато - плавного долгого выдоха). Поём колыбельную песню, качая младенца, закрытым ртом на звук «м-м». Вдох - произвольный, выдох - максимально долгий - «м/м \ м/м \ » - голосом вверх - вниз. Можно упражнение усложнить - выполнять на звук «а-а-а».

Вокальные упражнения



- *Капель* (упражнение тренирует пресс, диафрагму, способствует выработке штриха стаккато - отрывистого исполнения, твердой атаки звука). И.п.: стоя. Закрытым ртом, звук «м-м-м» на одном тоне, активно, отрывисто, как капли капаят. Темп произвольный. Упражнение можно усложнить, выполняя на звук «а-а-а».
- *Радуга* - (упражнение на формирование представлений о фразировке). Руки сложить вместе, слева от лица. Слегка раскрыть перед началом пения (∖)-«галочка». С началом пения ладони закрыть и рисуем плавную лигу - «радугу», ведя руки влево. Закончив фразу, ладони раскрываем. С началом новой фразы ладони опять закрываем и - движение в другую сторону. Учитель показывает всё в зеркальном положении.

Вокальные упражнения



- *Посчитаем шарики* (упражнение на развитие диапазона голоса, особенно верхних нот). Представим себе, что у нас много шариков, мы их держали за веревочку и отпустили. И вот наши шарики летят к небу все выше и выше. Давайте их посчитаем: 1,2, 3, 4,5....и т.д., но голос поднимается вслед за шарами выше и выше (кто как сможет, максимально тонко «попищать»).
- *Маляр* - (упражнение на развитие диапазона голоса). Красим забор кисточкой, при этом ведем рукой и говорим «вве-е-рх»- «вни-и-из», и голос ведем вслед за рукой, поднимая его то вверх, то вниз.

Вокальные упражнения



- Скакалка (по методике Л.Серебряной, упражнение повышенной сложности, на выработку контролируемого выдоха, твердость диафрагмы).
Исполняется стоя, на одном дыхании. Усложнённый вариант - прыгая.

Со скакалкой я скачу, научиться я хочу

Так владеть дыханием, чтобы звук держать могло,

Чтоб всегда ритмично было и меня не подводило.

Я скачу без передышки, и в помине нет одышки.

Голос звонок, льётся ровно, и не прыгаю я словно.

Раз-два, раз-два, раз-два, раз, можно прыгать целый час.

Вокальные упражнения



- ▣ «Тридцать три Егорки» - (упражнение на выработку чистого унисона и долгий контролируемый выдох). Поётся на одном звуке. Перечисление Егорок - как можно дольше на выдохе, кто сколько сможет.

Как на горке, на пригорке, стоят 33 Егорки.

Раз Егорка, 2 Егорка, 3Егорка, 4Егорка.... и т.д. (до 33 Егорок).

Вокальные упражнения



- **Марсианский язык** (по системе В. Емельянова). Учитель может творчески подойти к «словам» марсианского языка, и придумать свои. Представим, что мы полетели на Марс. И встретили там марсиан, которые говорят на своем, марсианском языке. Мы не знаем их язык, но очень хотим научиться, поэтому отвечаем им точно так же, как они. Учитель говорит слова с вопросительной интонацией (голос вверх), а дети отвечают утвердительной интонацией (голос вниз). Упражнение способствует развитию диапазона (верхнего регистра), а также звук «у» расслабляет гортань.

Ушу?-Ушу. Уша?-Уша. Ушы?-Ушы. Усы?- Усы. Уса?- Уса. И тд....

У-шу-жу?- У-шу-жу. У-сузу?- У-су-зу. У-са-за?- У-сы-зы?- У-сы-зы. И т.д....