

***Работа над певческим
дыханием***

***Дыхательная
гимнастика***

А.Н. Стрельниковой

Строение голосового аппарата



Дыхательный аппарат

Речевой аппарат

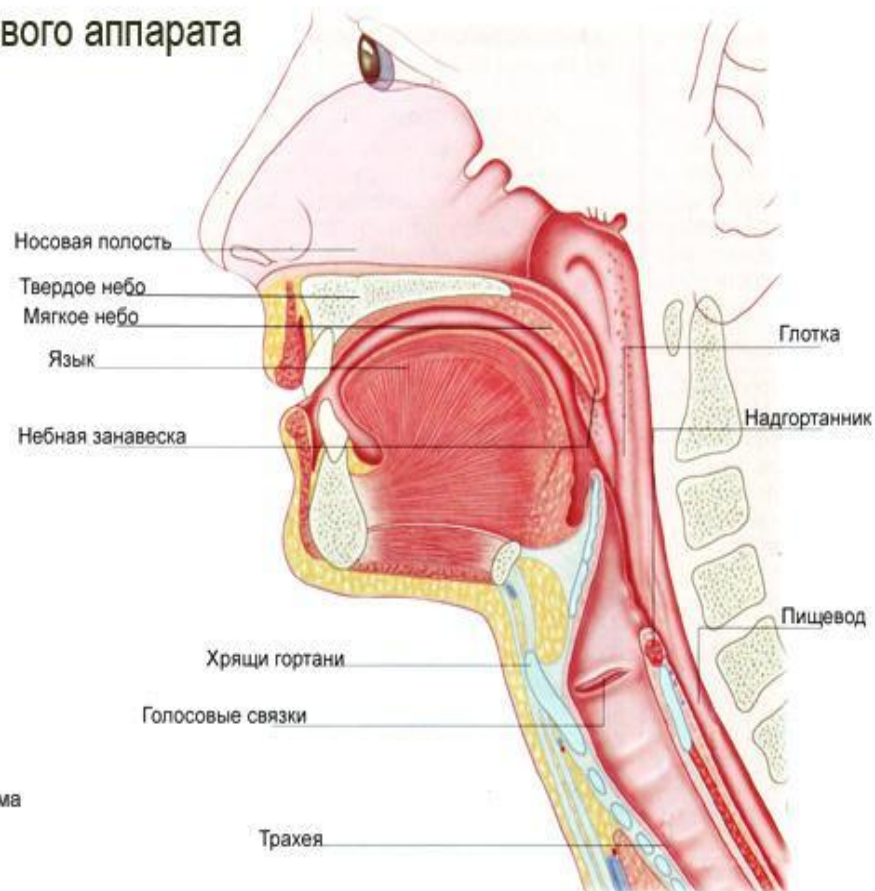
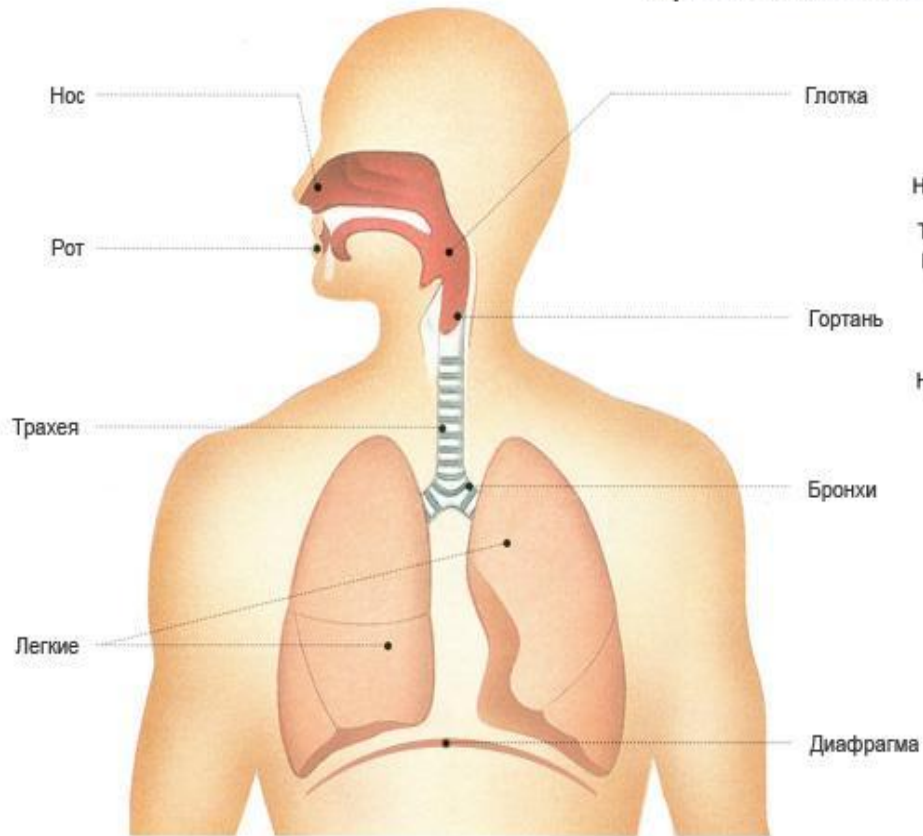
**Гортань с голосовыми связками
и резонаторы**

<http://vocalmuzshcola/>

Дыхательный аппарат



Органы голосового аппарата



Дыхательный аппарат включает в себя:



- *легкие;*
- *дыхательные пути –
бронхи и трахею;*
- *диафрагму;*
- *мышцы брюшного пресса;*
- *межреберные мышцы*

Типы дыхания



Ключичный (верхнереберный, верхнегрудной) тип дыхания



***АКТИВНО РАБОТАЮТ МЫШЦЫ
ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА, В РЕЗУЛЬТАТЕ
ЧЕГО ПОДНИМАЮТСЯ ПЛЕЧИ***

Грудной тип дыхания



*ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
СВОДЯТСЯ К ДВИЖЕНИЯМ ГРУДНОЙ
КЛЕТКИ, ДИАФРАГМА ПРИ ВДОХЕ
ПОДНИМАЕТСЯ, А ЖИВОТ
ВТЯГИВАЕТСЯ*

Брюшной (диафрагмальный) тип дыхания



***ДЫХАНИЕ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ
ЗА СЧЕТ АКТИВНЫХ СОКРАЩЕНИЙ
ДИАФРАГМЫ
И МЫШЦ ЖИВОТА***

Смешанный (грудобрюшной) тип дыхания



**ПРОИСХОДИТ АКТИВНАЯ РАБОТА
МЫШЦ ГРУДНОЙ И БРЮШНОЙ
ПОЛОСТИ, А ТАК ЖЕ НИЖНЕГО
ОТДЕЛА СПИНЫ**

Неправильная работа дыхательного аппарата певца отражается в:

- *нарушении протяженности звучания;*
- *мышечном перенапряжении дыхательного аппарата;*
- *зажатости артикуляционного аппарата;*



Дыхательная гимнастика Б. С. Толкачева



БОРИС СЕРГЕЕВИЧ ТОЛКАЧЕВ

**ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО
АВТОМЕХАНИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА
РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ
ДЫХАНИЯ, ОСОБЕННО В ДЕТСКОМ**



Звуковое дыхание М.Л. Лазарева



**МИХАИЛ ЛЬВОВИЧ
ЛАЗАРЕВ –
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК,
ПЕДИАТР,
ПРОФЕССОР МЕЖДУНАРОДНОЙ
АКАДЕМИИ НАУК И ИСКУССТВ,
РУКОВОДИТЕЛЬ ЛАБОРАТОРИИ
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ
РОССИЙСКОГО НАУЧНОГО ЦЕНТРА
ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ
И КУРОРТОЛОГИИ МЗ РФ,
ОСНОВОПОЛОЖНИК ШКОЛЫ
ПРЕНАПЕДИИ В РОССИИ,
СОЗДАТЕЛЬ ИЗВЕСТНОГО
МУЗЫКАЛЬНОГО МЕТОДА
ДОРОДОВОГО ОБУЧЕНИЯ
«СОНАТАЛ»**



Система трехфазного дыхания Лео Кофлера



**ЛЕО КОФЛЕР –
НЕМЕЦКИЙ ОПЕРНЫЙ
ПЕВЕЦ КОНЦА 19
НАЧАЛА 20 ВЕКА,
ПРОФЕССОР
МЕДИЦИНЫ,
СОЗДАТЕЛЬ ПЕРВОЙ
ШКОЛЫ ПРАВИЛЬНОГО
ДЫХАНИЯ ПРИ
ДВИЖЕНИИ, РЕЧИ И
ПЕНИИ В АМЕРИКЕ.**



Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой





Александра Николаевна Стрельникова

оперная
певица,
театральный
педагог, автор
уникальной
дыхательной
гимнастики



«Будучи молодой певицей, я потеряла голос. Моя мама стала искать способ восстановить его. С этого все и началось. Так была постепенно изобретена гимнастика.»

А.Н. Стрельникова



ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ЭФФЕКТИВНОСТИ ГИМНАСТИКИ ПРОВОДИЛИСЬ:

- **В КЛИНИКО-ДИАГНОСТИЧЕСКОМ ЦЕНТРЕ ДЕТСКОЙ ГОРОДСКОЙ ПОЛИКЛИНИКИ №69;**
- **В ЦЕНТРАЛЬНОЙ ПОЛИКЛИНИКЕ №1 МВД РОССИИ;**
- **В ЦЕНТРАЛЬНОМ НИИ ТУБЕРКУЛЕЗА РАМН;**
- **В 9-Й ГАРНИЗОННОЙ ПОЛИКЛИНИКЕ МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РФ**

14 марта 1972 года Государственным институтом патентной экспертизы было выдано авторское свидетельство на «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса»



28 СЕНТЯБРЯ 1973
ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПАТЕНТНОЙ
ЭКСПЕРТИЗЫ
ЗАРЕГИСТРИРОВАЛ АВТОРСКОЕ ПРАВО
ПРЕПОДАВАНИЯ А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ
ПО ДАННОЙ МЕТОДИКЕ



В НАСТОЯЩЕЕ
ВРЕМЯ ПО
МЕТОДИКЕ
ДЫХАТЕЛЬНОЙ
ГИМНАСТИКИ
А.Н.
СТРЕЛЬНИКОВОЙ
ОФИЦИАЛЬНО
РАБОТАЕТ ЕЕ
УЧЕНИК И
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬ

**МИХАИЛ
НИКОЛАЕВИЧ
ЩЕТИНИН**

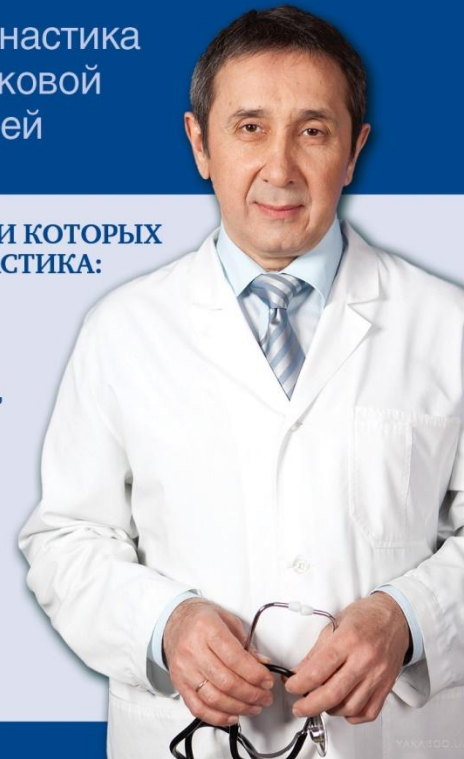
Михаил ЩЕТИНИН,
ученик А.Н. Стрельниковой

ДЫШИТЕ ПРАВИЛЬНО!

Лечебная гимнастика
А.Н. Стрельниковой
против болезней

**ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПРИ КОТОРЫХ
ПОМОЖЕТ ГИМНАСТИКА:**

- ♦ Гипертония, стенокардия, ВСД
- ♦ Гайморит, синусит, тонзиллит
- ♦ Бронхит, астма
- ♦ Заболевания желудочно-кишечного тракта
- ♦ Хронические боли в позвоночнике и суставах

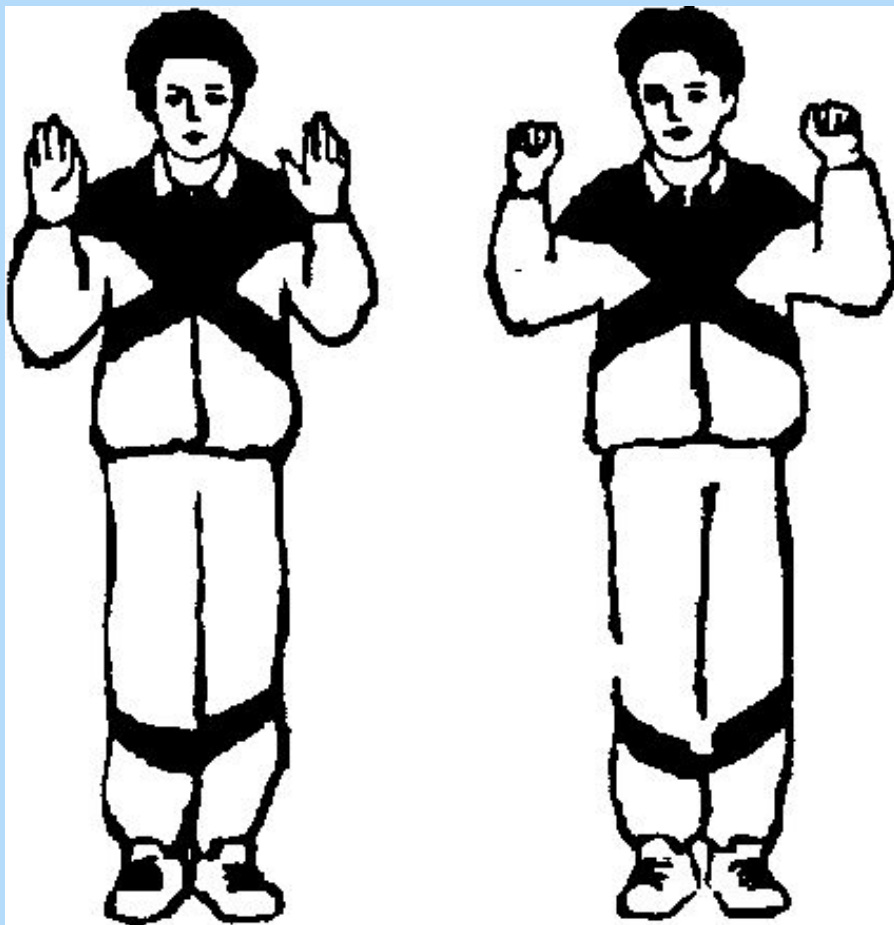


Основные правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики



- 1) ДУМАЕМ ТОЛЬКО О ВДОХЕ НОСОМ. ТРЕНИРУЕМ ТОЛЬКО ВДОХ, КОТОРЫЙ ДОЛЖЕН БЫТЬ ШУМНЫМ, РЕЗКИМ И КОРОТКИМ;
- 2) ВЫДОХ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ САМОПРОИЗВОЛЬНО ПОСЛЕ КАЖДОГО ВДОХА, ЖЕЛАТЕЛЬНО ЧЕРЕЗ РОТ;
- 3) ВДОХ ДЕЛАЕТСЯ ОДНОВРЕМЕННО С ДВИЖЕНИЯМИ;
- 4) ВСЕ ВДОХИ ДЕЛАЮТСЯ В ТЕМПОРИТМЕ ПАРАДНОГО МАРША;
- 5) КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПОВТОРЯЕТСЯ БЛОКАМИ ПО 8 РАЗ С ПЕРЕРЫВАМИ ПО 2-3 СЕК.;
- 6) УПРАЖНЕНИЯ МОЖНО ДЕЛАТЬ СТОЯ, СИДЯ ИЛИ ЛЕЖА

Упражнение «Ладони»



Встать прямо, согнуть руки в локтях и показать ладони зрителю.

Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулачки.

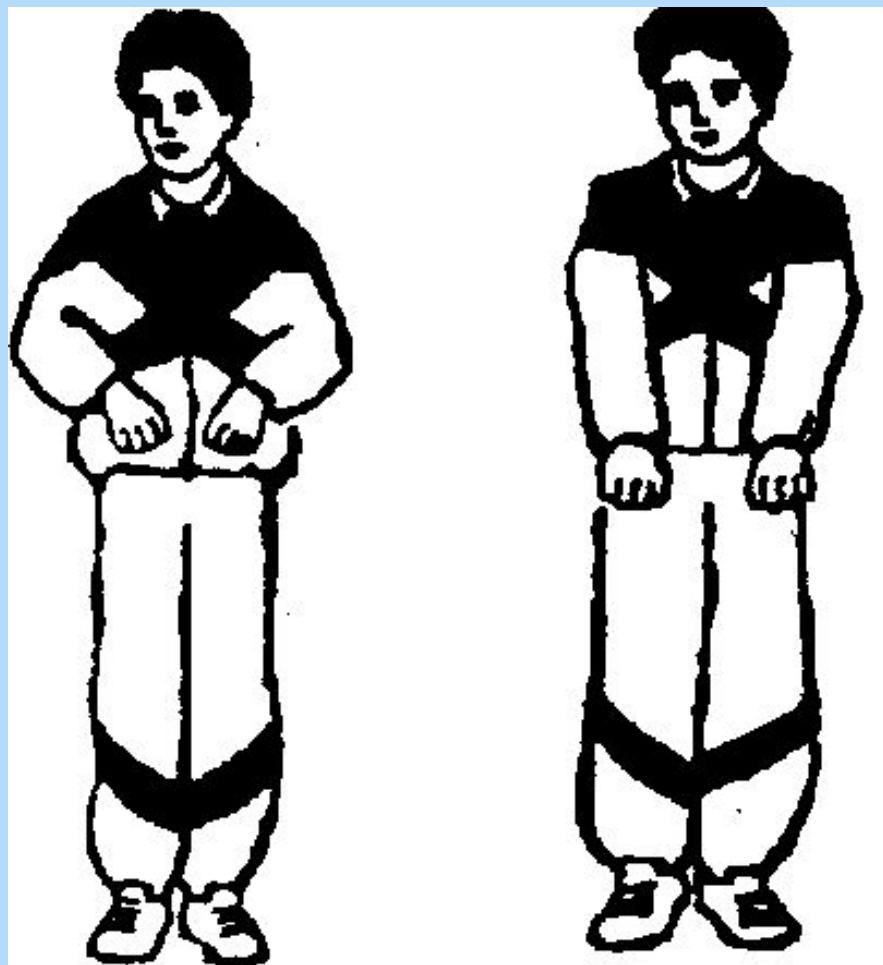
Подряд сделать 4 вдоха носом.

Затем руки опустить и отдохнуть 2-3 секунды.

Сделать ещё 4 вдоха и снова отдохнуть.

Норма: 24 раза по 4.

Упражнение «Погончики»

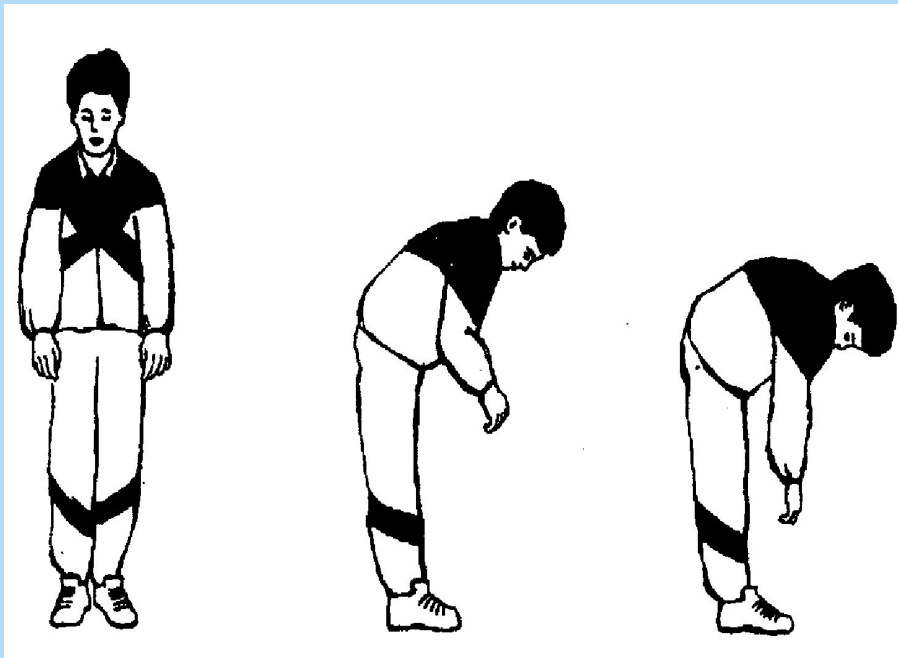


Встать прямо, кисти рук сжать в кулачки и прижать к поясу. В момент вдоха резко толкаем кулачки вниз к полу, руки выпрямляются. Затем кисти рук возвращаются в исходное положение на уровень пояса, выдох «уходит».

Подряд сделать 8 вдохов-движений. Затем отдохнуть 2-3 секунды.

Норма: 12 раз по 8.

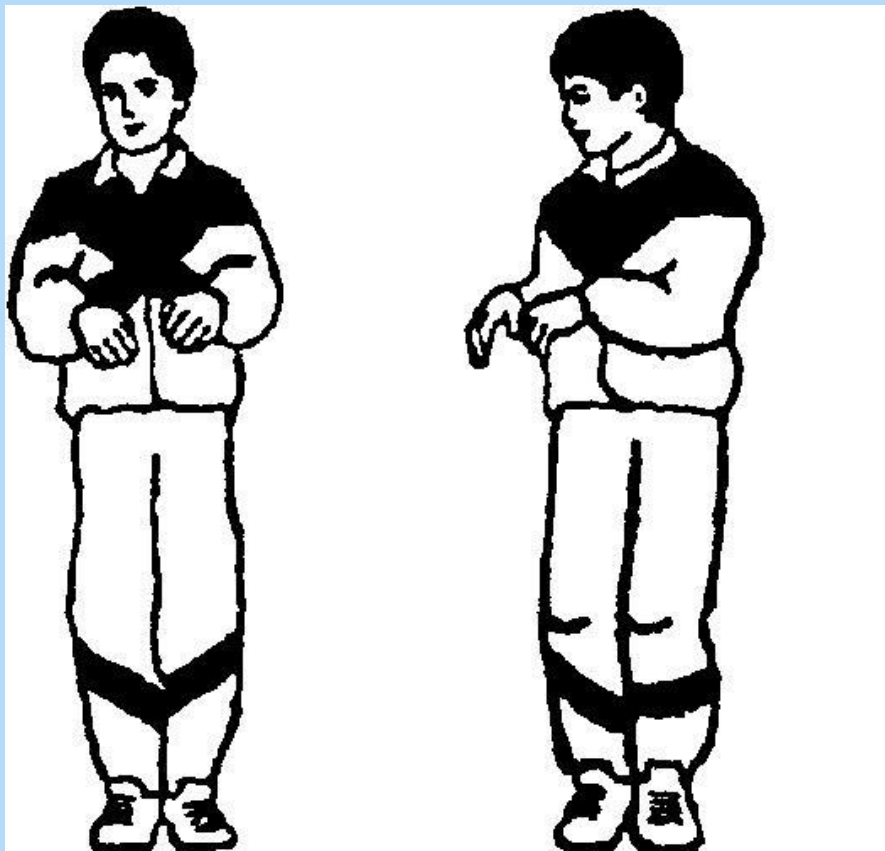
Упражнение «Насос»



Встать прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Сделать легкий поклон вперед и одновременно – резкий и короткий вдох носом. Слегка приподняться – и снова поклон и короткий вдох. Спина круглая (а не прямая), голова опущена. Подряд сделать 16 вдохов-движений. Затем отдохнуть 2-3 секунды.

Норма: 6 раз по 16.

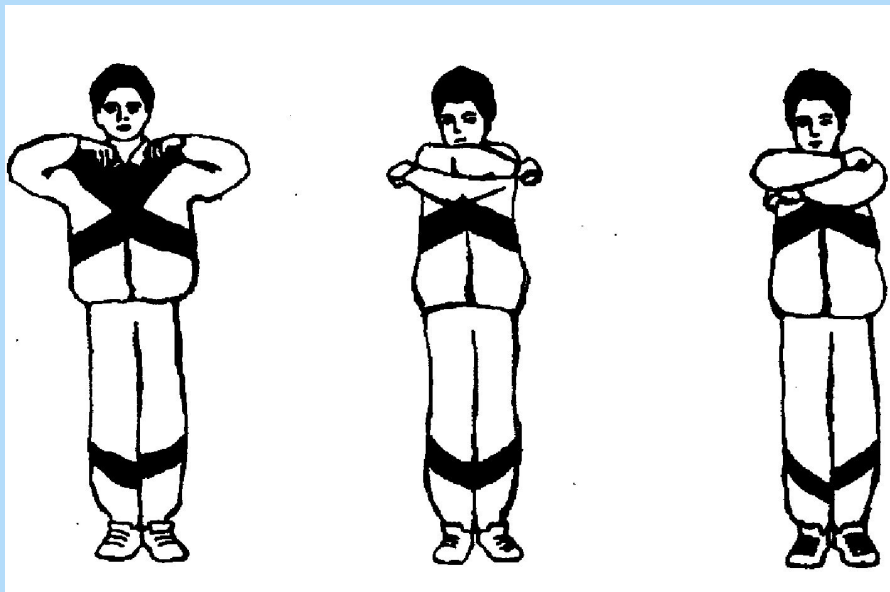
Упражнение «Кошка»



Встать прямо. Делать лёгкую, танцующую присядь и одновременно – поворот туловища вправо – резкий вдох. Затем - влево. Ступни ног не должны отрываться от пола. Выдохи уходят между вдохами сами. Колени слегка гнутся и выпрямляются. Руки делают хватательные движения на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот делается только в талии. Подряд сделать 32 вдоха-движения. Затем отдохнуть 2-3 секунды.

Норма: 3 раза по 32.

Упражнение «Обними плечи»

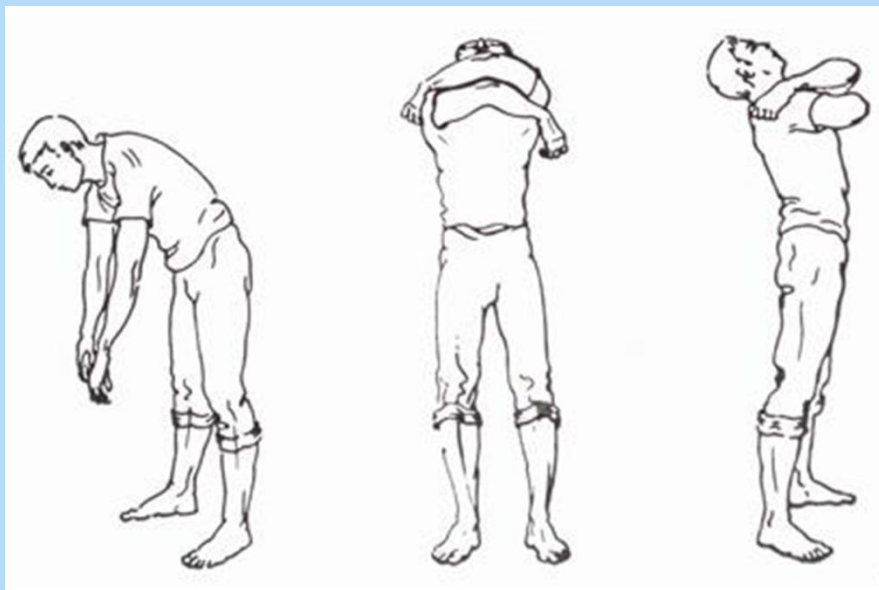


Руки согнуты в локтях на уровне плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. Одновременно с каждым объятием - резкий вдох.

Попряд сделать 32 вдоха-движения. Затем отдохнуть 2-3 секунды.

Норма: 3 раза по 32.

Упражнение «Большой маятник»



Встать прямо. Наклон вперед – руки тянутся к полу – вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад – руки «обнимают плечи» – вдох. Вдох с пола – вдох с потолка. Выдох уходит в промежутке между вдохами сам. Подряд сделать 32 вдоха-движения. Затем отдохнуть 2-3 секунды.

Норма: 3 раза по 32.

Отличия дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой от других методик



- ❖ **БЫЛА СОЗДАНА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ГОЛОСА**
- ❖ **ДВИЖЕНИЯ ГИМНАСТИКИ ПРОИСХОДЯТ ОДНОВРЕМЕННО С ВДОХОМ**
- ❖ **БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НЕ ТОЛЬКО НА ОРГАНЫ ДЫХАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, НО И НА ДРУГИЕ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА**
- ❖ **ИМЕЕТ ПОСЛЕДОВАТЕЛЕЙ – М.Н. ЩЕТИНИН – ОСНОВАТЕЛЬ ЦЕНТРА ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ИМ. А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ**
- ❖ **ШИРОКО ПРИМЕНЯЕТСЯ КАК В РОССИИ, ТАК И ЗА РУБЕЖОМ**