**Комплекс упражнений на развитие певческого дыхания**

**Дыхательные упражнения без звука**

Овладеть навыком певческого дыхания детям помогают упражнения, которые подразделяются на дыхательные упражнения без звука, звуковые дыхательные упражнения, упражнения под музыку. Эти упражнения, помимо привития навыков правильного певческого дыхания, способствуют оздоровлению всей дыхательной системы, а также осуществляют массаж внутренних органов, насыщают ткани кислородом, укрепляют нервную систему.

Однако необходимо помнить, что чрезмерное увлечение дыхательными упражнениями может привести к гипервентиляции легких. И вместо пользы будет обратный результат – ребенку может стать плохо. Поэтому на занятиях с детьми дошкольного возраста допустимо использовать не более двух упражнений на развитие дыхание.

Упражнения в дыхании без звука развивают управление мускулатурой дыхательных мышц.

Детям необходимо объяснять, что для пения вдох нужно делать более глубоким по сравнению с обычным дыханием. При этом во время вдоха плечи не должны подниматься. Надо стараться набрать столько воздуха, чтобы дыхания хватило на исполнение всей музыкальной фразы.

**1. «Вдох и выдох»** (по Н.И. Журавленко). Дети кладут ладошки на живот. Педагог поднимает руку вверх и говорит: «Вдох!». Дети делают энергичный вдох носом и задерживают дыхание. Руки должны почувствовать, как при вдохе напрягаются мышцы живота. А сам он немного выпячивается. На слово: «выдох» дети выдыхают воздух через чуть приоткрытые губы.

**2. «Подуй на пальцы»** . Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и, сделав носом энергичный вдох, дуют на пальцы короткими активными выдохами, энергично работая мышцами живота.

**3. «Быстро – медленно»** (для приобретения навыков спокойного и энергичного вдоха). Педагог поднимает руку вверх медленно, вдох должен быть плавным; если быстро – коротким, энергичным. Задержка дыхания в обоих случаях непродолжительная, а выдох длительный спокойный. Можно на выдохе произнести согласные: «с», «ш», «ф».»

**4. «Дирижер»** (для увеличения продолжительности задержки дыхания и выдоха). И.п.: стоя, руки опущены вниз. Педагог – «дирижер» держит руку вверху и считает до трех, дети задерживают дыхание. При медленном опускании рук «дирижера» дети выдыхают воздух (счет на 6). Постепенно счет на вдох и задержку дыхания можно довести до 6. Желательно, чтобы выдох был по продолжительности в 2 раза дольше вдоха.

**5. «Попеременное дыхание»** (по методу йогов). Цель этого вида дыхательных упражнений – сбалансировать деятельность вегетативной нервной системы. По представлениям индийских медиков, при входе через одну ноздрю более активно работает одна часть вегетативной нервной системы (симпатическая или парасимпатическая), при вдохе через вторую – другая. Двухфазное йоговское дыхание предполагает раздельный попеременный вдох то одной ноздрей, то другой. Дети прижимают указательным пальцем правой руки правую ноздрю, и делает вдох через левую на счет 4, затем закрывают указательным пальцем левой руки левую ноздрю и выдыхают через правую ноздрю на счет 4. Упражнение можно повторить 2-3 раза. Двухфазное йоговское дыхание хорошо для активизации внимания. Если дети возбуждены, это упражнение помогает быстро снять напряжение и подготовиться к дальнейшей работе.

**6. Упражнение на сохранение вдоха.** (по К.В. Тарасовой) После вдоха мы задерживаем внимание, как бы надеваем на ребра «резиновый круг». Этот «резиновый круг» не должен опасть до начала пения, мы просим сохранить ребенка состояние вдоха, когда раздвинуты ребра.

**7. «Мороз»** (для равномерного выдоха). Дети складывают ладони лодочкой и выдыхают в них воздух из открытого рта так, как это делают на морозе, стараясь согреть дыханием руки. Выдох должен быть бесшумным, но равномерным и интенсивным, чтобы руки почувствовали тепло дыхания и «отогрелись».

**8. Упражнение на продолжительность и равномерность выдоха** с использованием раздаточного материала. Это могут быть силуэты парохода, паровоза с прикрепленным к трубе кусочком тюля, домика с окошком, в котором висит занавеска или свечи «с огнем» из красной капроновой ленты. Ребенок держит, например, пароход на уровне лица на расстоянии 8-10 см от губ, делает вдох, задерживает дыхание и выдыхает воздух медленно и равномерно, произнося при этом: «Ду-у-у…» Подобные упражнения используют в практике логопеды при работе над речевым дыханием.

**9. Упражнение с листком бумаги**. Взять двумя пальцами небольшой лист тонкой бумаги для офисной техники за верхнюю часть, держать его на уровне лица на расстоянии 8-10 см от губ. Сделать вдох и медленно дуть на бумагу. Если выдох плавный, равномерный, то он будет то подниматься, то опускаться.

**10. Дыхательная зарядка** (из опыта певицы Л.Казарновской). И.п.: стоя, руки согнуты в локтях, ладони касаются плеч. На счет 1 – вдох через нос, локти соединить перед собой; на 2 – задержка дыхания, локти развести в стороны; на 3 – выдох, наклон вперед, опуская руки.

**11. Упражнения по методике парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой**

Суть методики - в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на выдохе не фиксируется. Он должен происходить самопроизвольно.

**«Ладошки».** Счет на 4. И.п.: сидя или стоя, руки согнуты в локтях, и ладони сведены перед грудью. Вдох – с силой сжимать ладони, одновременно коротко втягивая воздух через нос. Выдох самопроизвольный через рот.

**«Кошечка».** Счет на 4. И.п.: стоя, руки согнуты в локтях. Вдох – выполнять повороты головы вправо и влево, втягивая воздух через нос. Выдох – через рот, голова прямо. Повторить то же в левую сторону.

**«Ушки».** Счет на 4. И.п.: стоя, руки на поясе. Вдох – наклон головы вправо, втягивая воздух через нос. Выдох – через рот, голова прямо. Повторить то же в левую сторону.

**12.Упражнение на развитие силы дыхательных мышц «Синьор Помидор»** рекомендовано автором оздоровительной программы для дошкольников «Здравствуй!» М.Л. Лазаревым. И.п.: стоя. Кисти на грудной клетке, большие пальцы направлены назад. На вдохе руки сопротивляются расхождению ребер, задержка дыхания. На выдохе плотно сжатые губы препятствуют выдоху воздуха. Руки с силой «выжимают» грудную клетку. Все мышцы напряжены. Лицо должно покраснеть от напряжения. Повторить 4 раза.

**13. Силовое дыхание** (по М.Л.Лазарева) И.п.: стоя, руки врозь. Вдох. Задержка дыхания. Выдох мощный, через плотно сжатые губы, одновременно напряженными руками совершаются вращения по кругу вперед, пока выдох не закончится.

**14. Очищающее дыхание** (для активной работы диафрагмы) И.п.: стоя. Энергичный вдох через нос. Задержка дыхания. Затем через плотно сжатые губы делается ступенчатый выдох, малыми порциями, с большим напряжением и сопротивлением.

**Звуковые дыхательные упражнения.**

**1. Воздушный шар** (на равномерность выдоха, произнесение звуков и выстраивание круга). Дети, держась за руки и встав в круг, представляют свой кружок воздушным шариком и «сдувают» его: произносят звук «с» и, медленно при помощи звука «ф», медленно передвигаясь от центра наружу. Руки не натягивать, чтобы «шарик не лопнул». Таким образом, шарик сдувается и надувается почти незаметно.

**2. «Аромат цветов».** Дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыхание и продолжительно выдыхают, произнося «А-ах!»

**3. «Пузырь».** Аналогичная игра для малышей. Дети, взявшись за руки, встают в тесный круг и медленно отходят назад под слова:

Надувайся, пузырь,

Надувайся, большой!

Оставайся, пузырь,

И не лопайся! (русская народная потешка)

На слово «Лопнул!» дети, не расцепляя рук, сходятся в середину круга, произнося звук «ш».

**4. «Котенок и шар»** (для спокойного выдоха ртом) Рекомендуется для младших дошкольников. дети встают в круг, как в игре «Пузырь», и расширяют круг под слова:

Надувала кошка шар,

А котенок е й мешал.

Ф-ф-ф*… (Дети делают выдох ртом, произнося «ф-ф-ф…»)*

Подошел и лапой - хлоп! *(хлопают в ладоши)*

Ну а шарик сразу – лоп! (*приседают)*

**«Ветер и листья»**. После вдоха ребята задерживают дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произносят звук «ф». Затем на одном выдохе произносят несколько раз звук «п», делая ступенчатый выдох, и постепенно опускают руки вниз («листья опадают»)

**4. Пальчиковая игра «Воздушный шар»** Дети рассказывают стихотворение, выполняя соответствующие движения:

Надуваем, дети, шарик, *(прижимают ладони друг к другу и дуют в них)*

Он становится большой. *(оставляя пальцы прижатыми друг к другу, отводят ладони, образуя шарик)*

Вдруг шар лопнул, *(резко прижимают ладони друг к другу)*

Воздух вышел - *(после короткого энергичного вдоха делают продолжительный озвученный выдох)*

Ш-ш-ш..

Стал он тонкий и худой. *(протягивают прижатые друг другу ладони вперед)*

В. Цвынтарный

1. **Упражнение на поддержку «столба дыхания». «Собачки»** (по К.Тарасовой).

Прямая мышца живота подтягивается в направлении вверх, поддерживая воздушный столб, возникающий во время пения. Когда дети имитируют собачий лай, это движение возникает непроизвольно. Предлагаем ребятам положить руки на живот и почувствовать, как он движется, когда они резко и коротко произносят: «Ав-ав!..» Затем нужно попытаться произнести продолжительно «А-а-а-ав» с тем же движением передней мышцы живота.

1. **«Две собаки»** (по М.А. Давыдовой). Дети показывают, как, высунув язык, тяжело дышит большая собака, затем лают тонким звонким голосом, как маленькая собака, выполняя движения, аналогичные предыдущему упражнению.
2. **Дыхательные упражнения** (по Б.С. Толкачеву). Данный метод был разработан автором для физической реабилитации детей, страдающих респираторными заболеваниями. Он характеризуется сочетанием простых физических упражнений с озвученным выдохом.

**«Петух».** И.п.: встать прямо, руки опустить вдоль туловища, ноги врозь. Дети рассказывают стихотворение В.Данько:

Петя-Петя-Петушок

Целый день учит стишок (*дети выполняют наклоны головы вправо-влево)*

А запомнил он строку

Лишь одну: «Ку-ка-ре-ку!» *(наклоны головы вперед – назад)*

*На вдох, сделанный через нос, медленно поднимают руки вверх; задерживают дыхание; затем хлопают руками по бедрам, произнося на выдохе: «Ку-ка-ре-ку!»*

**«Ежик»** (способствует очищению легких). И.п.: сидя на коленях, головой касаясь пола. Руки в замок на спине. Пальцы сцеплены, изображают иголки ежа. Поворачивать голову в левую и правую стороны, одновременно произнося звуки: «Пх-пх-пх..»

**«Комарик».** Дети ставят ладони на плечи («крылышки»), машут ими, двигаясь по залу и произнося звук «з-з-з..» в динамике от piano до forte через crescendo и обратно.

1. **Комплекс упражнений звукой психорегуляции дыхания** (по М.Л. Лазареву) Данный комплекс дыхательной гимнастики направлен на стимуляцию обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации, которая позволяет также улучшить микроциркуляцию в области легочных альвеол, стимулирует деятельность диафрагмы, улучшает дренаж мокроты, расслабляет мускулатуру бронхов, повышает эмоциональный тонус, массирует внутренние органы, достигая глубоко лежащих тканей, стимулируя в них кровообращение. Все упражнения предполагают продолжительный озвученный выдох.

**«Муха»** (для стимуляции микроциркуляции крови и обмена веществ в области лица). И.п.: стоя. Ноги на ширине плеч. Глаза закрыты. После глубокого вдоха негромко произносится звук «в» до полного выдоха воздуха из легких. Повторить 4 раза.

**«Комар»** (для стимуляции микроциркуляции крови и обмена веществ в области головы и шеи). И.п.: стоя, расслабив все тело и положив ладонь одной руки на шею спереди. Вдохнуть. На выдохе произнести негромко и предельно долго звук «з». Повторить 4 раза.

**«Жук»** (для стимуляции микроциркуляции крови и обмена веществ в области грудной клетки). И.п.: стоя, расслабив все мышцы и закрыв глаза. Ладонь положить на грудь. Вдохнуть. На выдохе произнести долго и негромко звук «ж». Повторить 4 раза.

**«Стрекоза»** (для энергичной подзарядки солнечного сплетения). И.п.: стоя, закрыв глаза. Положить ладонь на область солнечного сплетения. Вдохнуть. На выдохе произнести негромко и предельно долго звук «м». Повторить 4 раза.

**«Звуковая релаксация»** (для расслабления дыхательных мышц организма). И.п.: лежа на спине с закрытыми глазами. Тихо произнести звук «ф», пытаясь тянуть его как можно дольше. Затем так же произносить звуки «х-ц-ч-ш-щ-с». Каждый звук повторить 2 раза.

1. **Губное резонирование** (по Т.В. Охомуш). На счет 1-2 – вдох, выдох – как можно дольше, с одновременным произнесением звука «в», держа губы полусомкнутыми и ощущая работу диафрагмы. Есть вариант упражнения для детей **«Волчонок учится показывать зубы».** 1-й вариант – выдвигается вперед нижняя челюсть. Зубы оказываются над верхней губой, пропевается любой по высоте звук «в». Это упражнение снимает зажим с нижней челюсти и гортани. Во 2-м варианте впереди оказывается верхняя челюсть, зубы над нижней губой, ноздри расширяются, поется любой звук на «в». Упражнение помогает петь, чувствуя работу мышц спины.
2. **Дыхательное упражнение с движениями «Воздушный шар» (**музыка и слова М.Картушиной)

(Музыку см. в сборнике М.Ю. Картушиной «Вокально-хоровая работа в детском саду», стр.17)

**Вступление** *(дети «надувают шарик» - делают активный вдох через нос и энергичный выдох через рот, вытягивая губы трубочкой)*

Мы надули шар воздушный,

Вот такой большой-большой,

*(прижимают ладони друг к другу и медленно разводят руки в стороны)*

Отпустили его в небо, *(поднимают руки вверх)*

Помахали вслед рукой *(прощально машут рукой)*

Полетел воздушный шарик

Прямо в небо к облакам,

*(разбегаются в рассыпную по залу, руки на поясе)*

Но за сук он зацепился. *(резко останавливаются)*

Лопнул, хлопнул – Бам! *( 3 раза хлопают в ладоши)*

Ш-ш….. *(Приседают, произнося на продолжительном выдохе звук «ш-ш…»*

1. **Речевые игры на дыхание** всегда доставляют детям радость. для них педагог подбирает забавные стихи, вызывающие положительные эмоции.

**Игра «Лягушки».** Педагог читает стихотворение. Дети кладут ладони на живот и делают энергичный выдох на слове «ква», активно работая мышцами, стараясь передать возгласами характер стихотворения.

Мы лягушки-кваксы.

Ночь чернее ваксы…

Шелестит трава.

КВА!

Разевайте пасти,

Больше, больше страсти!

Громче! Раз и два!

КВА!

Красным помидором

Месяц встал над бором,

Гукает сова…

КВА!

Под ногами кочки,

У пруда цветочки.

В небе – синева.

КВА!

Месяц лезет выше,

Тише, тише, тише,

Чуть-чуть-чуть, едва:

КВА! ( С. Черный)

**Игра «Кукареша».** Педагог читает стихотворение. Дети кричат : «Ку-ка-ре-ку!», хлопая себя ладонями по бедрам и энергично работая диафрагмой.

Кукареша шел на реку,

Кукарекал:

«КУ-КА-РЕ-КУ!»

Шел на реку, на реку

И кричал: «КУ-КА-РЕ-КУ!»

1. **Произнесение на одном дыхании скороговорок.** Например, дети говорят: «Как на горке, на пригорке жили тридцать три Егорки» и начинают считать на одном дыхании: «Раз Егорка, два Егорка, три Егорка…» Чем больше Егорок ребенок сможет назвать, тем лучше, потому что тем больше у него объем легких.

**Скороговорки**

На пенечках пять опят

Дружно выстроились в ряд.

Раз опенок, два опенок…пять опенок.

Вот какой у нас отряд

Крепких маленьких опят. (М.Картушина)

На дворе трава,

На траве дрова:

Раз дрова, два дрова…

Грелся Максим,

Бегая вокруг осин:

Раз осина, два осина…

Лежит ежик у елки,

Сосчитай еже иголки:

Раз иголка, два иголка…

На пороге вытри ноги,

Вытри ноги на пороге:

Вытри – раз, вытри – 2…

1. **Произнесение текста активным шепотом** (по Г.П. Стуловой) способствует активизации дыхательной мускулатуры и приучает к чувству опоры звука на дыхание.
2. **Проговаривание предложений, различных по продолжительности,** помогает увеличить объем дыхания. Дети повторяют предложение за педагогом на одном дыхании, стараясь передать интонацию речи. В середине предложения брать дыхание нельзя. Например, **упражнение «Едим в гости»** (модель М. Картушиной)

Едем в гости.

Едем в гости к бабушке.

Мы едем в гости к бабушке.

Мы все вместе едем в гости к бабушке.

Мы все вместе едем в гости к бабушке Загадушке.

Мы все вместе едем в гости на тележке к бабушке Загадушке.

Мы все вместе в гости на лошадке, на тележке едем к бабушке Загадушке.

**Дыхательные упражнения под музыку**

1. **«Дыхание под музыку»** (на развитие динамического слуха и равномерного вдоха и выдоха). Упражнение выполняется под звучание любого вальса. На усиление звучания дети делают вдох, на затихание – выдох. Ладони лежат на животе. Дети должны почувствовать, как на вдохе живот «идет вперед», а на выдохе возвращается в и.п.
2. **Музыкальная психорегуляция дыхания**, предложенная музыкальным психотерапевтом В.И. Петрушиным, заключается в глубоком брюшном (диафрагмальном) дыхании, выполняемом под музыку. При таком типе дыхания диафрагма работает наподобие поршня и массирует внутренние органы полости живота. Подробнее с этой методикой можно познакомиться, прочитав книгу В.И. Петрушина «Музыкальная психология» (М.: Владос, 1997). Фонограммы к дыхательным упражнениям сделаны петербургским центром «Белая медведица» (аудиокассета «Мастерская релаксация»). Некоторые из них можно использовать в работе с детьми, так как они образны по своему содержанию («Недоенная корова», «Сытая лошадь») и выразительны по музыкальному языку.

**«Засыпающий цветок».** Мысленно представляем себя цветком, закрывающим на ночь свои лепестки в бутон; на одну долю делаем вдох, на три – выдох. Медленный выдох и задержка дыхания на выдохе понижают артериальное давление и оказывают расслабляющее и успокаивающее действие.

**«Самурай на тренировке»**. Сделать полный глубокий вдох. Выдох производится в 3 этапа: 1) первая порция выдоха с ударом руками в грудь; 2) вторая порция выдоха с ударом руками в грудь; 3) третья порция выдоха с ударами руками в живот. На выдохе желательно открывать рот и высовывать язык, на 3-й фразе выдоха – слегка наклонять вперед. Внимание: количество повторений строго по самочувствию; упражнение нельзя выполнять при повышенном давлении. Упражнение освобождает от мышечных зажимов на уровне груди и живота.

1. **Упражнения на укрепление дыхательных мышц** с использованием пособий на ниточках, позаимственные из приемов работы логопедов. К бабочкам, птичкам, снежинкам, звездочкам, изготовленным из легкой бумаги, прикрепляется нитка с петелькой на конце. Ребенок надевает петельку на палец и под звучание музыки дует на бумажные фигурки, наблюдая, как в воздухе танцуют, например, снежинки. Для звукового сопровождения подобных упражнений рекомендуется использовать фонограммы классической или народной музыки, записанной на фоне звуков природы – пения птиц, воя ветра, шума листвы и т.д.
2. **Упражнение «Свеча».** Педагог держит зажженную сечу так, чтобы поющий мог, не меняя положения головы, задуть ее, т.е. огонек свечи должен находиться на небольшом расстоянии от губ поющего и на одном уровне с ним. Петь нужно так, чтобы огонек оставался почти неподвижным. После окончания пения резко выдохнуть и задуть свечу. Это упражнение проводится только с детьми подготовительной группы. Оно дает возможность добиться равномерного выдоха. Хорошо использовать это задание в период подготовки к рождественским праздникам, когда рассказывается детям о традициях празднования Рождества, обычае зажигания свечей. После этого упражнения хорошо спеть рождественскую песню при свечах, выключив свет в зале. Но, безусловно, нельзя забывать о технике безопасности: зажигать и держать свечу может только взрослый.
3. **Комплекс дыхательных упражнений с движениями**. Для него подбирается спокойная музыка вальсового характера.

**Упражнение №1** На вдох – вращение кистями с медленным подниманием рук вперед-вверх; на выдох – опускание рук вниз через стороны.

**Упражнение № 2**. Спокойный вдох носом – задержка дыхания – спокойный выдох ртом, говоря при этом «пф» и делая одновременно плавными руками движения руками вперед.

**Упражнение №3** Спокойный вдох через нос – правая рука идет вперед, левая – назад; спокойный выдох через нос – правая рука – назад, левая – вперед.

**Упражнение №4** (на расслабление). Звучит фонограмма «Колыбельной» на фоне звуков леса. Дети ложатся на пол по кругу, головой в центр, сначала резко направляют мышцы, потом резко расслабляют их, закрывают глаза и слушают музыку. Дыхание спокойное, произвольное. Педагог может прочитать на фоне музыки стихотворение, например такое:

Пау-пау-паучок,

Паутиновый жучок

Семь ночей не спал,

Сон про лето ткал.

Сон про солнышко-колоколнышко,

И про дождь грибной,

И про нас с тобой…. (Н. Пикулева)

1. **Губная вибрация**. Пропевание коротких мелодий, во время которого воздух выдыхается так, чтобы губы вибрировали и издавали звук, похожий на работающий мотор автомобиля. Это упражнение рекомендуется чередовать с пропеванием звука «р».
2. **Упражнение на активную работу диафрагмы** (по школе Дэль – У (Лазарев М.Л. Система развивающей терапии детей, страдающих астмой. – М.: Изд-во ЦВЛД, 1993)) На каждый звук «у» энергично работают мышцами живота. На верхний звук активно поднимается вверх диафрагма.
3. **Попевки с использованием дыхательных упражнений** используются в качестве распевок. Они помогают закрепить навыки певческого дыхания и подготавливают голос к дальнейшей работе. Например:

**Упражнение «Паровоз»** музыка слова М. Картушина. Упражнение закрепляет навык активной работы диафрагмы.

**Упражнение «Ветер»** музыка и слова М. Картушиной. Упражнение способствует равномерному выдоху.

1. **Упражнение «Чайник»** музыка и слова М. Картушиной. В упражнении закрепляется два навыка: активная работа диафрагмы и равномерный выдох.

Использование дыхательных упражнений в песнях как изобразительный прием. Например, в песне Н. Метлова «Поезд» можно включить произнесение междометия «чух-чух» в проигрыше, или в песне «Кастрюля – хитруля» муз. М.Картушиной на слова Н. Пикулевой произносить «пых-пых», подражая пыхтению каши.