

**«Дыхание - важное средство воспитания певческого голоса»
(из опыта работы)**

Методические рекомендации

*Шульга Анастасия Владимировна,
педагог дополнительного образования*

Работа в эстрадной студии «Голос» ведется, опираясь на мой 23-х летний опыт работы с детьми хоровой студии «Ангара» и эстрадного ансамбля «Голос».

Вопрос «Дыхания» является очень важным в пении. Хорошо петь - значит хорошо и правильно дышать. В повседневной жизни человек дышит произвольно, в пении же дыхание полностью подчиняется воле поющего. Певческое дыхание обладает большей продолжительностью и объёмом. При пении вдох происходит значительно быстрее, а выдох - гораздо медленнее. Вдох требует активной работы мышц, поднимающих ребра и расширяющих грудную клетку, приводит в рабочее состояние диафрагму. По скорости и объёму вдох должен соответствовать темпу, характеру, протяженности музыкальной фразы, которую предстоит исполнить. Выдох же при пении должен быть плавный, равномерный без толчков, а звук при этом ровный и упругий. От степени владения дыханием зависит чистота интонации, качество звука, выразительность исполнения. Кроме того, педагог должен научить детей удерживать дыхание, экономно расходовать его для обеспечения длительного и плавного звучания голоса. Дыхание нужно подавать ровно, не толкая, без напряжения. Следуя избегать того чрезмерного контроля над процессом дыхания в пении, результатом которого может стать напряжение голоса, «перебор дыхания». Использование при пении нижнерёберного диафрагмального дыхания наиболее целесообразно и рационально. Правильное дыхание является как залогом здоровья и хорошего самочувствия, но так и необходимым условием становления правильного певческого звукообразования и хорошего пения.

Перед концертным выступлением певцу необходимо «разогреть» голосовые связки и подготовить аппарат к пению. Но может так случиться, что для хорошего распевания не хватает времени, нет соответствующего помещения. Тогда на помощь приходит дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой. Эта гимнастика необходима после длительного переезда детей на конкурсы или гастроли, при смене часовых поясов, при изменении климатических условий. Детские голоса, очень чувствительны к резким внешним изменениям: падения атмосферного давления, снижения или повышения температуры, изменения влажности воздуха. Как показывает мой опыт, дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой дает возможность быстро восстанавливать «рабочую

форму» певца. Выполнение специальных дыхательных упражнений в течении 5-10 минут позволяет подготовить голосовые связки к пению, поднять общий тонус организма и улучшить самочувствие.

В чем же суть этой дыхательной гимнастики? Ее основа - сознательно проводимая серия мощных вдохов на сжатых долях легких. При этом мощные вдохи чередуются с абсолютно пассивным выдохом. Активный вдох проводится в крайней точке каждого движения, сжимающего одну или другую часть легких посредством сжатия грудной клетки (сгибания туловища, обхват руками, повороты). Вдох всегда резкий, быстрый, эмоциональный, а выдох производится сам собой. При дыхании на сжатых легких мускулатура органов дыхания мешает воздуху расходиться, сопротивляется ему, сама при этом получает нагрузку, активизируется, «разогревается». Правильно выполняемые упражнения укрепляют мышцы спины, живота. Слизь, пыль и другие загрязнения покидают легкие, верхние дыхательные пути. Результат - очищенные и разогретые голосовые связки, хорошее настроение и отличное самочувствие!

Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой является неотъемлемой частью вокального воспитания и постоянной «помощницей» в гастрольных поездках и концертных выступлениях.