



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ТУЛУНА
«ДЕТСКАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКОЛА»

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа
«ХОРОВОЕ ПЕНИЕ»

***«КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ
ФОРМИРОВАНИЯ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ
ПЕВЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ»***

План-конспект открытого урока по классу хора

Составитель: Петрова Д.С.

г. Тулун, 2022 г.

Ход занятия

Тема урока: «Комплекс упражнений для формирования навыков и умений певческого дыхания»

Цель: активизация учебной, познавательной деятельности через практические приёмы работы.

Задачи урока:

Образовательные:

- закрепить практические умения полученные ранее на основе эмоционально-заинтересованного восприятия о дыхании;
- создавать у учащихся правильные представления о певческом дыхании.

Развивающие:

- развитие творческой инициативы обучающихся, внимания;
- развитие музыкальных способностей певческого дыхания;
- развитие эмоциональной сферы.

Воспитательные

- воспитание чувства, ответственности за общее дело;
- сформировать умение работать в коллективе;
- способствовать выработке трудолюбия, внимания, уверенности в себе.

Обучающие:

- способствовать развитию музыкального восприятия, вокально - хоровых навыков;
- познать и закрепить различие между видами дыхания;
- научить приёмам правильного дыхания;
- отработать и закрепить отдельные приёмы упражнений на цепное дыхание.
- активизировать слуховое внимание.

Целевая аудитория: учащиеся хорового коллектива «Радуга», возраст 8-15 лет.

План урока:

1. Организационный момент
2. Основная часть: теория, практика
3. Закрепление материала.
4. Повторение, обобщение

Методы обучения:

- наглядно слуховой;
- словесный (обсуждение, образные сравнения);
- практический;
- проблемно-поисковой;
- игровой.

Образовательная технология:

- групповая технология обучения – (технология обучения в совместной деятельности).

Оборудование: фортепиано, нотная литература, наглядный материал (иллюстрации: диафрагма, положение диафрагмы при вдохе и выдохе, упражнение «Взрывной алфавит», поупитр).

Организационный момент

Преподаватель: Сегодня у нас открытое занятие. Важной нашей задачей урока является - приобрести навыки работы над правильным исполнительским вокально-хоровым дыханием. Для этого мы будем с вами тренироваться на различных видах упражнений, поговорим о правильном дыхании, а потом поработаем с музыкальными произведениями.

Теоретическая часть

Беседа с детьми о вокально-хоровом дыхании.

Преподаватель. Как вы думаете, что является очень важным в хоровом искусстве? (*предполагаемый ответ: правильное дыхание*) Известно, что даже при очень хороших голосовых данных певцу не выявить всех своих возможностей, если он не будет владеть дыханием.

А какое бывает дыхание? (*простое дыхание и певческое дыхание*)

А чем они отличаются друг от друга? (*Простое дыхание: когда человек не задумываясь дышит, т. е. выполняет функцию вдоха и выдоха (показ); певческое дыхание: когда человеку необходимо себя контролировать. Он выполняет вдох-задержку и выдох (показать).*)

Задержка длится одно мгновение, а выполнять её необходимо для того, чтобы организовать наш певческий аппарат, подготовить первый звук перед началом пения. (*выполнить*)

Теперь мы с вами поговорим, какие существуют типы дыхания.

Типы дыхания: певческой практике различают четыре основных типа дыхания:

Ключичный, или верхнегрудной. При таком дыхании активно работают мышцы плечевого пояса, в результате чего поднимаются плечи; и такое дыхание для пения неприемлемо.

Грудной тип дыхания. Это когда мы дышим верхним отделом груди (*показать: вдохнули - поднялась грудная клетка, выдохнули - опустилась*). При грудном типе дыхания акцент вдоха падает на средний участок грудной клетки, нижние отделы грудной клетки в процессе вдоха участвуют слабо (*диафрагма почти не участвует*). И если певец использует грудное дыхание, то это неправильно, так как когда поднимается грудная клетка, мы зажимаем все мышцы, участвующие в процессе пения - это шея, позвоночник, а также грудной отдел. Соответственно зарабатываем себе зажим.

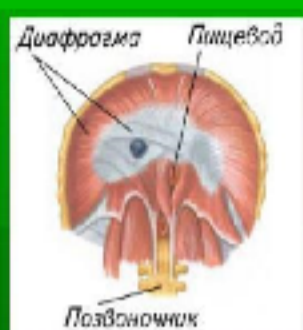
Диафрагмальный или брюшной тип дыхания.

А что такое диафрагма? (*ответ эта самая сильная мышца в организме человека*)

Это самый главный орган, который осуществляет подачу дыхания во время пения. При брюшном или диафрагмальном типе дыхания акцент вдоха падает именно на работу самой сильной и активной мышцы – диафрагмы. (Рис. 1) Давайте посмотрим иллюстрации (*показать иллюстрации*).

Диафрагма

- разделяет грудную и брюшную полости. Вместе с межреберными мышцами она обеспечивает дыхание



PPt4WEB.ru

Рис. 1 Расположение диафрагмы

Диафрагма разделяет грудную и брюшную полости, служит для расширения лёгких. Условно её границу можно провести по нижнему краю рёбер. Рис.2



Рис.2 Условная граница диафрагмы

Нам необходимо научиться дышать диафрагмой т.е. вниз живота, так как мышцы живота помогают нам удержать силу звука. Давайте выполним упражнение «Шарик».

Упражнение «Шарик»

Живот выталкиваем вперёд, изображая шарик. И снова ставим в исходное положение. То есть при вдохе у нас надулся животик, а при выдохе он сдулся. При этом мы контролируем, чтобы спина оставалась ровной, и плечи не поднимались. (*вытолкнули – подтянули, и так несколько раз*).

Чтобы понимать движение диафрагмы, посмотрим иллюстрацию (Рис. 3) При вдохе диафрагма опускается вниз, а при выдохе поднимается вверх.

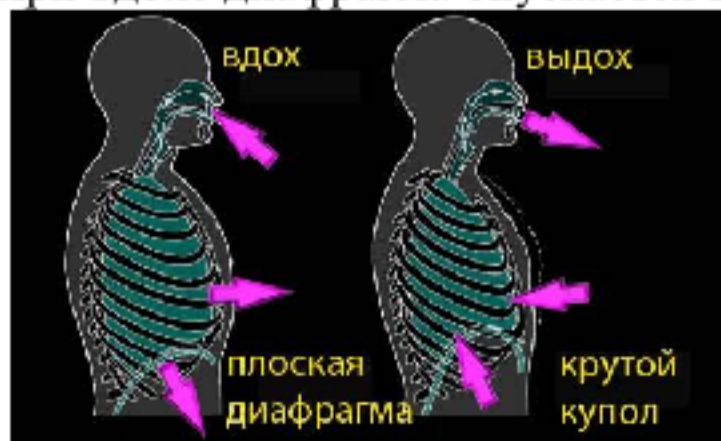


Рис. 3 Расположение диафрагмы при вдохе и выдохе.

Выполнить упражнение с показом руки (Рис.4 и 5)



Рис.4 **Вдох** – руки опустить вниз.



Рис.5 **Выдох** – руки поднять вверх.

Однако объем легких при таком дыхании неполный, так как средний и верхний участки грудной клетки в процессе вдоха участвуют слабо.

Грудобрюшной или смешанный тип дыхания. Этот прием заключается в том, что при вдохе воздух проникая в легкие, нажимает на диафрагму, нижние ребра раздвигаются. Грудная клетка и живот выходит не много вперед.

Благодаря смешанному типу дыхания, комбинированному действию диафрагмы и всех мышц грудной клетки достигается наибольший эффект вдоха. В вокальной практике наиболее целесообразным считается смешанный тип дыхания, как я уже сказала, потому, что при таком дыхании достигается наибольший эффект вдоха.

Важной частью при дыхании является активность мышц живота, так как мышцы живота помогают нам удержать силу звука, а это считается очень важным при пении. И есть такое понятие «Пение на опоре»

Сейчас мы выполним упражнения дыхательной гимнастики, будем тренироваться активировать наши мышцы живота.

Первым делом мы обращаем внимание на положение корпуса. Для начала встанем прямо, плечи должны быть расслаблены и опущены вниз, не сутулимся, голову держим ровно, макушку тянем в верх, ноги расположим на уровне плеч, вес тела равномерно распределён между двумя ногами, не заваливаемся не на пятки, не на носки и для контроля всех выполняемых упражнений руки мы расположим на живот.

Практическая часть

Упражнения на дыхание.

Игра «Передай мяч». Это упражнение для развития навыка задержки дыхания. Дети стоят по кругу. Тот, кто передаёт мяч, делает вдох через нос, затем выполняет мгновенную задержку и на выдохе через рот передаёт мяч соседу.

Мяч передаётся до последнего участника. Можно использовать одновременно сразу 2 и 3 мяча, чтобы другие дети быстрее могли участвовать, но только необходимо передавать одновременно всем (ритмично) под руководством педагога.

Несколько упражнений на дыхание:

Дыхательную гимнастику можно проводить различными вариантами:

Вариант 1. Медленно через нос произвести глубокий вдох так, чтобы ребра раздвинулись, а грудь приподнялась; перед выдохом задержать воздух в легких. Затем с помощью брюшного пресса и грудной клетки быстро выдохнуть через губную щель, освободив легкие от воздуха.

Вариант 2. Сделать вдох быстро, глубоко через рот и после небольшой остановки медленно выдохнуть.

Вариант 3. С глубоким вдохом выполнять выдох на глухой согласный «Ф-ф-ф ...», так чтобы уголки губ были сужены. В конце сделать толчок диафрагмой.

Вариант 4. Упражнение выполняется с листом бумаги. Лист необходимо держать от лица на расстоянии примерно 30-40 см. Набрав воздух, выдыхать тонкой струей, так, чтобы воздух вытекал ровной линией в одно место листка. Это упражнение тренирует целенаправленность выдыхаемой струи.

Упражнения для активизации мышц живота, дыхательная гимнастика

Упражнение «Пресс»

Живот необходимо напрячь, а затем привести в исходное свободное положение. При напряжении контролируем упругость, подтянутость мышц живота.

Упражнение «Живая книга»

Чтобы научиться правильно дышать, необходимо выполнить упражнение лёжа, положив книгу на живот. Вдох должен быть быстрым, но спокойным, не суетливо (*выполнить*)

Таким образом хорошо видно, как происходит движение правильного вдоха и выдоха.

Упражнение «Комарик».

а) Выполняем длинный выдох на согласный «С». Для того, чтобы увеличивать продолжительность выдоха, будем выполнять тренировку с метроном (четверть = 60). Взять хороший вдох и на выдохе отсчитывать для начала 6 ударов, затем 8, и так с увеличением. Таким образом можно развить продолжительность выдоха.

б) Следующее упражнение так же со звуком «С». Мы начинаем его ритмично выталкивать. После короткого вдоха сделать 4 коротких выдоха и 5-ый длинный т.е. **С-С-С-С Ссссс...** (*выполнять без добора воздуха*).

Тоже самое упражнение можно выполнить со звуком «Ш», «Щ», «Ч», «Ц», «Ф».

Упражнение №4 «Взрывной алфавит»

При выполнении этого упражнения все согласные звуки алфавита произносятся как «взрывные». Это будет вызывать толчковое движение диафрагмальной мышцы и способствовать формированию чувства мышечной опоры звука. Согласные звуки делятся на несколько видов.

И так, произнесём сонорные согласные: **М, Н, Л, Р.**

Шумные: *а)* Звонкие: **Б, В, Г;** *б)* Глухие: **П, Ф, К;** *в)* Аффрикатy: **Ц, Ч.**

Следующее упражнение выполним со звуком «Ой»

Представим, будто вы устали и расстроились: - «Ой» ...

Теперь произнесём звонко и удивительно: - «Ой»! «Ой»!

И произнесём плаксиво, жалобно: - «Ой – Ой - Ой»

Упражнение «Горилла»

Необходимо выполнить породию звука гариллы на гласный У-У (сначала выполнить медленно, затем быстро).

Упражнение помогает активизировать мышцы живота.

Упражнение «Свеча»

Берём вдох и с продолжительным выдохом произносим взрывные согласные «п-Ф». Снятие воздушной струи выполняем диафрагмальным толчком, что служит для организации опоры звука.

Упражнение «Крылья»

На вдохе руки раздвинуть в стороны, грудная клетка расправляется и выходит вперёд. На выдохе руки движутся к друг другу. Это упражнение помогает нам освободить мышцы грудной области.

Упражнение «Маятник»

Упражнение выполняется медленно и спокойно. Выполняем раскачивание корпусом. При этом выполняем не большие повороты головы в правую, левую стороны. В одну сторону берём дыхание носом, а в другую сторону выдыхаем ртом.

Упражнение «Пыль»

Давайте с вами руки положим полочкой, представим воображаемый подоконник, где много пыли, и нам необходимо активным выдохом сдуть пыль до единой пылинки.

Упражнение «Насос»

После спокойного полного выдоха, сделать толчкообразный вдох небольшими порциями воздуха, сделать не большую задержку; и затем каждый выдох сопровождается энергичным сокращением дыхательной мускулатуры до тех пор, пока легкие не освободятся от воздуха.

Упражнение «Паровоз»

Произнесём звуки: «Ц-Ч-Ш-С», постепенно набирая темп, разгоняясь как паровоз.

Упражнения-распевания

1. Распевание на слог «Ма-а-а...» и попробуем его протянуть несколько тактов. Наша задача эту гласную потянуть как можно дольше и чтобы голос не качался. В конце выдох обязательно делаем толчок диафрагмой т.е. активными мышцами живота. Поём на одной ноте.

2. Следующее упражнение не много усложним. Добавим вместе с гласными согласные: Ма-Мэ-Ми-Мо-Му. Наша задача – распределить дыхание, чтобы его хватило до конца фразы. Поём на одной ноте.

3. Следующее упражнение возьмём на слоги: Ма-Мо-Мэ. Поём на 3-ёх ступенях в верх и вниз. Ваша задача – это когда вы дошли до верхней ноты втолкнуть диафрагмой (*показать*). Представьте, что вы выбрасываете маленький мячик наверху. Важный момент – не пытайтесь толкать грудной клеткой или ещё какими-то частями тела, только диафрагмой, грудная клетка не подвижна.

При правильном выполнении упражнения мы можем наблюдать и слышим, что толчок диафрагмой дал гораздо больше силы звука. Таким образом мы учимся управлять диафрагмой в процессе пения.

4. Пение на одном звуке. Выполнить 4 коротких звука и 5-й длинный. В конце сделать толчок диафрагмой.

у-у-у-у У..., о-о-о-о О..., а-а-а-а А ...

5. Пение по трезвучию в верх 3 коротких слога: Ой-Ой-Ой и вниз 2 коротких слога Ой-Ой и 3-ий протяжный: О-о-о-ой, в конце снять диафрагмой.

6. Пение на стаккато. Восходящее и нисходящее движение на 5-ти ступенях. Используем слоги: И, А, О, последний долгий У.

Примеры упражнений можно использовать любые, главное следить за правильным дыханием и активизацией мышц брюшного пресса.

Какое ещё существует дыхание?

Цепное дыхание – это не прерывное дыхание. Оно является одним из преимуществ коллективного пения. При цепном дыхании существует возможность исполнять любые по длине музыкальные фразы на непрерывном дыхании. В сольном пении одному человеку такого сделать невозможно. Основные правила цепного дыхания:

- не делать вдох одновременно с рядом сидящим соседом;
- не делать вдох на стыке музыкальных фраз, а по возможности, внутри длинных нот;
- дыхание брать незаметно и быстро;
- вливаться в общее звучание хора без толчка, с мягкой атакой звука, интонационно точно, т.е. без «подъезда»
- чутко прислушиваться к пению своих соседей и общему звучанию хора.

Для выработки навыка цепного дыхания прежде всего нам нужно научиться быстро и незаметно менять дыхание внутри длинных нот. С этой целью мы будем тренироваться на упражнении, построенное на восходящей и нисходящей гамме с большими длительностями без пауз.

Упражнение «Длинный звук»

Упражнение исполняется несколько раз в разных тональностях в пределах рабочего диапазона с называнием звуков или на какие-либо гласные: ю, о, а ... и т.д.

Дирижёру необходимо следить за тем, чтобы певцы брали дыхание не на стыке ступеней и не одновременно, а поочерёдно, внутри длинных нот.

Также поём закрытым ртом либо на какой-то слог длинные по протяжённости звуки, пользуясь цепным дыханием так, чтобы момент возобновления дыхания не был слышен.

Закрепление полученного материала

Давайте вспомним правила при пении сидя!

- сидеть необходимо на половине стула, так чтобы ноги устойчиво упирались в пол; спина прямая, грудная клетка расправлена в ширь.

- А можно ли сидеть запрокинув ногу на ногу?

- сидеть, положив ногу на ногу, совершенно недопустимо, потому, что такое положение затрудняет работу мышц живота при пении.

- Правильно, молодцы!

- А теперь скажите, певческий вдох как-то влияет на исполняемые произведения? Если влияет, то чем? (Влияет. Если произведение медленное, лирического характера, то и вдох должен быть более спокойным, но на столько глубоким, чтобы его хватило на фразу. Если же произведение наоборот быстрое, импульсивное, то и вдох должен быть быстрым, коротким, активным, но без суетливости и без шума).

- А какой должен быть выдох?

- выдох при пении надо делать экономно, равномерно, и очередное дыхание нужно брать до того, как запас воздуха в легких будет исчерпан до конца. Иначе это может привести к зажатости и головокружению.

- Верно! Именно при соблюдении этих условий, у певца вырабатывается наиболее распространенный правильный прием дыхания.

Исполнение произведений текущего репертуара

1. В.А. Моцарт, переложение А. Луканина. «Вечерняя песня»

2. Муз. В. Мигули, сл. И. Резника и Ю. Гарина. «Рыжий клоун»

При работе с произведениями проходит беседа с детьми: об общехоровом дыхании, о характере; где можно брать дыхание, между какими фразами, а где нельзя этого делать. Проработать моменты речевого произношения текста в произведении; пение на слоги; замедления (rit), цепного дыхания и т.п.

Обобщение урока

- В заключении урока нам необходимо подвести и обобщить итоги пройденного занятия.

- Какое мы можем дать определение певческому дыханию?

- Певческое дыхание – это важнейшее исполнительское средство. От дыхания зависит качество звука, интонация, правильное деление музыкальной фразы, поэтому пользоваться дыханием при пении следует осмысленно.

- Какие существуют типы дыхания?

Ключичный, или верхнегрудной;

Грудной;

Диафрагмальный или брюшной;

Грудобрюшной или смешанный.

- За чем следует следить при вдохе?

- при вдохе следует контролировать действия органов дыхания. Не следует поднимать плечи и лопатки.

- И что является важной частью при дыхании?

- важной частью при дыхании является диафрагма и активность мышц живота, так как мышцы живота помогают нам удержать силу звука.

Всем спасибо!

Упражнение «Взрывной алфавит»

При выполнении этого упражнения все согласные звуки алфавита произносятся как «взрывные». Это будет вызывать толчковое движение диафрагмальной мышцы и способствовать формированию чувства мышечной опоры звука. Согласные звуки делятся на несколько видов.

И так, произнесём.

Сонорные согласные: **М, Н, Л, Р.**

Шумные: а) Звонкие: **Б, В, Г;**

б) Глухие: **П, Ф, К;**

в) Аффрикаты: **Ц, Ч.**

Основные правила цепного дыхания:

- не делать вдох одновременно с рядом сидящим соседом;
- не делать вдох на стыке музыкальных фраз, а по возможности, внутри длинных нот;
- дыхание брать незаметно и быстро;
- вливаться в общее звучание хора без толчка, с мягкой атакой звука, интонационно точно, т.е. без «подъезда»
- чутко прислушиваться к пению своих соседей и общему звучанию хора.

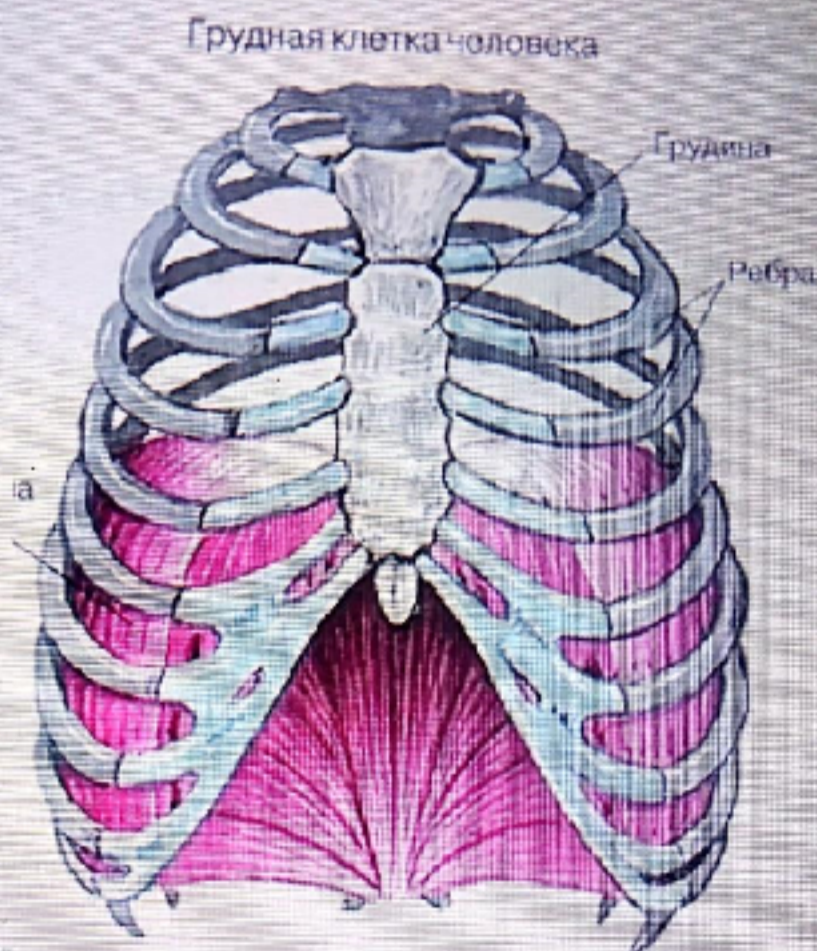
Условная граница диафрагмы

ДИАФРАГМА

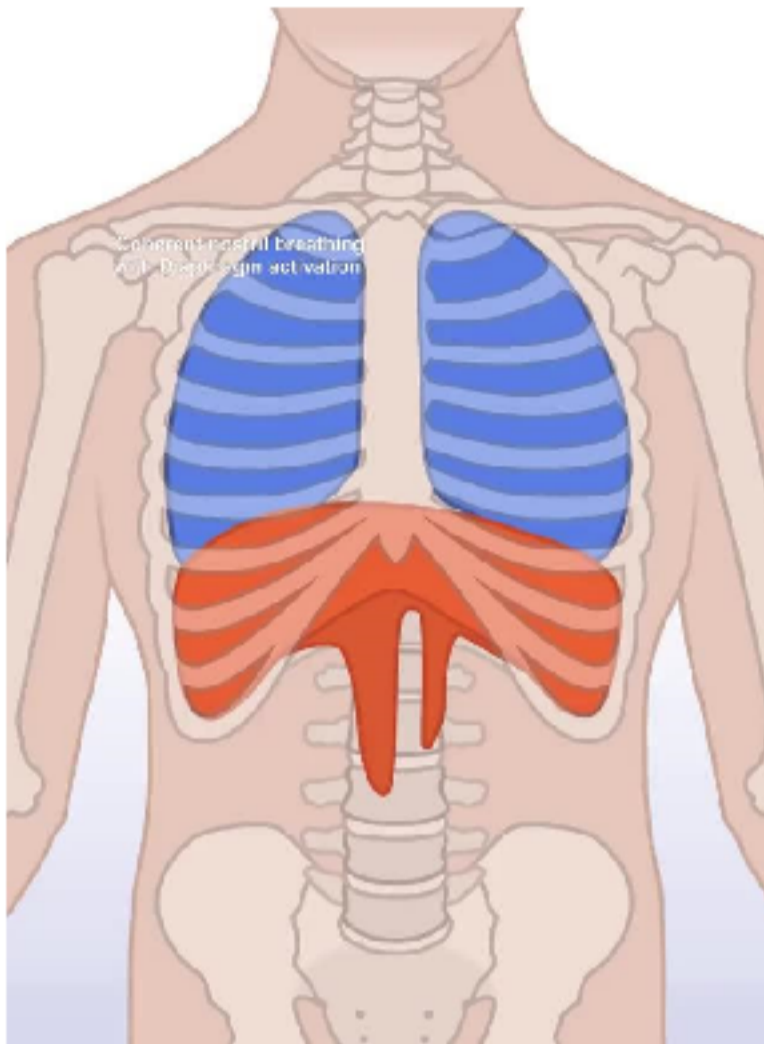


Главная дыхательная мышца – Диафрагма

Диафрагма является главной дыхательной мышцей и важнейшим органом брюшного пресса.



Расположение диафрагмы



СЦЕНАРНЫЙ ПЛАН

Открытого урока по классу/предмету хор
Преподавателя МБУ ДО «ДМШ» г. Тулуна

Петровой Дарьи Сергеевны

Дата проведения: 19.03.2022 г.

Тип урока: Вокальное дыхание как важнейшая часть в хоровом исполнительстве.

Вид урока: комбинированный.

Форма урока: групповая.

Тема урока: «Комплекс упражнений для формирования навыков и умений певческого дыхания»

Цель урока: активизация учебной, познавательной деятельности через практические приёмы работы.

Задачи урока:

Образовательные:

- закрепить практические умения полученные ранее на основе эмоционально-заинтересованного восприятия о дыхании;
- создавать у учащихся правильные представления о певческом дыхании.

Развивающие:

- развитие творческой инициативы обучающихся, внимания;
- развитие музыкальных способностей певческого дыхания;
- развитие эмоциональной сферы.

Воспитательные

- воспитание чувства, ответственности за общее дело;
- сформировать умение работать в коллективе;
- способствовать выработке трудолюбия, внимания, уверенности в себе.

Обучающие:

- способствовать развитию музыкального восприятия, вокально - хоровых навыков;
- познать и закрепить различие между видами дыхания;
- научить приёмам правильного дыхания;
- отработать и закрепить отдельные приёмы упражнений на цепное дыхание.
- активизировать слуховое внимание.

Методы обучения:

- наглядно слуховой;
- словесный (обсуждение, образные сравнения);
- практический;
- проблемно-поисковой;
- игровой.

Образовательная технология:

- групповая технология обучения – (технология обучения в совместной деятельности).

Содержание урока:

Организационный этап: приветствие, сообщение темы, цели и хода работы на уроке.

План учебного занятия:

- Беседа с детьми о вокально-хоровом дыхании
- Типы дыхания
- Виды упражнений на дыхание
- Упражнения на распевание
- Работа с хоровыми произведениями:
 1. В.А. Моцарт, переложение А. Луканина «Вечерняя песня»
 2. Муз. В. Мигули, сл. И. Резника и Ю. Гарина «Рыжий клоун»
- Заключительный этап – обобщение, подведение итогов, оценка.

Оборудование: фортепиано, нотная литература, наглядный материал (иллюстрации: диафрагма, положение диафрагмы при вдохе и выдохе, упражнение «Взрывной алфавит», шопитр).