КГКП «Детская школа искусств» отдела образования Фёдоровского района»

Управления образования акимата Костанайской области

Мастер – класс

Тема: **«Работа над певческим дыханием как необходимое условие для формирования певческого аппарата ребёнка»**

Подготовила: Запорожану Е.А.

Преподаватель

Первой квалификационной

категории высшего уровня

2022 – 2023 уч. год

*Цель:* улучшение качества вокального звучания путем систематической работы над постановкой голосового аппарата.

*Задачи:*

* Обеспечить формирование знания об особенностях работы голосового аппарата;
* Создать условия для воспитания сознательного подхода к обучению;
* Научить присутствующих бережно относиться к своему голосу и голосу обучающихся;
* Познакомить присутствующих с формами работы, которые можно использовать в профессиональной деятельности.

*Прогнозируемый результат «мастер – класса»:*

* Участники «мастер- класса» получат знания о формировании универсальных навыков на занятиях вокала;
* Педагоги будут использовать приобретенные знания и приемы в своей практике или сопоставят свой уровень и формы работы с представленными на «мастер – классе».

-Здравствуйте, уважаемые коллеги. Этот мастер-класс будет о певческом дыхании, о его роли в постановке голоса.

В мире музыкальных звуков певческому голосу отводится одно из самых значительных мест. Голос был первым музыкальным инструментом, посредством которого человек стал выражать свои переживания.

Музыкальный язык, как и язык речи, является средством общения, средством передачи определенной информации от одного человека к другим людям. Под голосом вообще понимаются все звуки, производимые голосовым аппаратом человека. Голос может быть речевым, певческим, шепотным. Человек может кричать, стонать, имитировать различные звуки. Все то многообразие качеств, которые мы умеем на слух хорошо различать в певческом голосе, имеет акустическую расшифровку. Зная ее, мы сможем целесообразно влиять на выработку нужных нам качеств голоса.

Певческое дыхание является основой вокальной техники и от него зависит сила, красота и продолжительность звука. Для того, чтобы избавиться от различных дефектов в голосовом аппарате, нужно соблюдать правильную певческую установку, так как она создаёт благоприятные условия для правильных, естественных движений как в дыхательных органах, так и в голосовом аппарате. Часто ребёнок поднимает плечи и напрягает шею при вдохе потому, что он не умеет приготовиться к пению. Эти лишние движения мешают спокойной работе дыхания, которое должно происходить незаметно. Когда ребёнок выпрямляет свой корпус (прямая спина, слегка отведённые назад плечи, свободная шея) его грудная клетка уже принимает положение вдоха и сам вдох делается незаметно, бесшумно, без напряжения.

Искусство пения есть искусство дыхания – очевидная истина для любого вокалиста. Воздух в лёгких – это топливо, без которого невозможно формировать звук. Поэтому с самого начала нужно уделить дыханию самое пристальное внимание. При дыхании, как известно лёгкие наполняются воздухом, после выдоха снова возобновляется вдох. Наполнение лёгких воздухом, то есть вдох, происходит при помощи ряда мускулов, окружающих грудную клетку, сама же ткань лёгких в этом процессе активного участия не принимает. С боков лёгкие ограждены подвижными ребрами, которые расширяют грудную клетку при помощи мускулов, а со стороны брюшных органов – плотным мускулом (грудобрюшной преградой), называемым диафрагмой.

***Диафрагма - это мышечная перегородка между грудной и брюшной полостью.*** Она представляет собой тонкую, широкую пластину, изогнутую выпуклой стороной вверх и замыкающую нижнее отверстие грудной клетки. **Диафрагма исполняет роль главной дыхательной мышцы.**

**Диафрагма** имеет куполообразное положение, сокращаясь, «купол» становится более плоским и влечёт за собой вдох.

Различают следующие типы дыхания:

Грудное дыхание. При нём наиболее активно работают мышцы грудной клетки. Разновидностью грудного дыхания является ключичное, или верхнее  грудное дыхание, при котором очень энергично участвуют мышцы верхнего отдела грудной клетки, плечевого пояса и шеи. Оно не приемлемо для пения, т. к. в этом случае дыхание поверхностное, мышцы шеи напряжены, ограниченны движения гортани и потому затруднено голосообразование.

Смешанное, грудобрюшное дыхание. Активны мышцы грудной и брюшной полостей, а также диафрагма.

Брюшное или диафрагмальное дыхание. При этом типе дыхания активно сокращается диафрагма и мышцы брюшной полости.

Существует некоторое различие в дыхании у мужчин и женщин. Мужчинам присуще «низкое» дыхание, близкое к брюшному. А женщины дышат более «высоко» и их дыхание ближе к грудному типу. Грудной тип дыхания характерен и для детей младшего школьного возраста.

 В вокально-педагогической практике наиболее удобным считается нижне-рёберно-диафрагмальное дыхание, т. е. смешанное дыхание при котором высоко поднимаются и расширяются при вдохе нижние рёбра, а остальная часть грудной клетки почти не подвижна. Активна диафрагма и мышцы брюшной полости.

Нижне-рёберно-диафрагмальное дыхание – это основное певческое дыхание, которое имеет опору на диафрагму. В осуществления вдоха задействованы нижние, плавающие рёбра, которые не объединены между собой и являются своего рода, рычагом, для натяжения диафрагмы во время вдоха и сама диафрагма.

 Когда мышца диафрагма натренирована систематическими упражнениями, как у спортсменов, мы говорим, что звучание имеет хорошую опору, голос поставлен.

***Положение корпуса во время пения***:

* стоять нужно прямо, опираясь на обе ноги, чтобы сохранять симметричность расположения мышц;
* плечи, слегка откинуты назад, и лопатки опущены;
* прямо и естественно держащаяся голова.

Нельзя допускать никакой напряжённости в положении корпуса.

Выполняя вдох через нос следите, чтобы не поднимались плечи и верхняя часть грудной клетки, не напрягались челюсть и корень языка. Правильные вокальные дыхательные движения не должны сопровождаться подъёмом плеч и грудной клетки. При вокальном выдохе все дыхательные мышцы должны расслабиться, а звук должен литься свободно в наружное пространство.

Чтобы воспроизвести нижнерёберно-диафрагматическое дыхание:

- встаньте прямо, почувствуйте опору в ногах,

- поставьте руки на нижнюю часть рёбер,

- глубоко вдохните через нос так, чтобы руки почувствовали, как рёбра раздвигаются в сторону,

- передняя стенка живота при этом выдвигается вперёд,

- плечи должны оставаться неподвижными;

- постепенно выдыхайте воздух (рёбра и живот возвращаются в исходное положение).

Чтобы лучше понять, представьте, что вы шарик, который нужно наполнить воздухом, а затем постепенно сдуть. Вначале, для контроля ощущений, вдыхать можно спокойно, но при пении вдох должен быть быстрым и энергичным. Напротив, выдыхать старайтесь как можно медленнее и без толчков. Чем длиннее выдох, тем более широкая фраза будет вам по плечу.

Постарайтесь почувствовать какие мышцы живота участвуют в формировании звука и как работает диафрагма на выдохе. Для этого четко произнесите звуки **КШ-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш** и продолжите их на выдохе **ФУ-У-У-У-У-У.** Повторите полученное звуковое сочетание **КШШШФУУУ** несколько раз. Анализируйте работу внутримышечного корсета и диафрагмы. Косые мышцы живота напрягаются подвыдохом (**КШ-Ш-Ш),** а затем ребра расширяются, диафрагма поднимается (**ФУ-У-У-У-У).** Запомните физические ощущения.

Отметьте важный момент: между вдохом и моментом выдоха происходит секундная задержка – перестройка с вдоха на выдох. Эта крошечная пауза очень важна, но это не остановка и не зажим дыхания. Задержка дыхания должна быть мгновенной и естественной, в то же время четко переключающей в пении на выдох.

Упражнение **КШ-ФУ,** нужно выполнять как настройку дыхания и является своеобразным массажем связок, активной воздушной струей.

Упражнения:

 «Цветок». Представьте, что вы носом вдыхаете аромат прекрасного цветка: медленно, глубоко, с наслаждением…А теперь и ртом и носом вдыхаем.

«Свеча» (Это упражнение выполняется в положении стоя. При произведении полного вдоха расширяются нижние ребра, а мышцы нижней части брюшного пресса напрягаются. Выдыхать следует ровной концентрированной струей через узкую щель губ. Представьте, как вы дуете на горящую свечу, стараясь погасить огонь. Целенаправленно, в определенную точку. Работу межреберных мышц нужно контролировать ладонями рук, но только первое время).

-«Шарик» (Звук «С») Представим, что у нас в животе находится воздушный шарик. Прокалываем его тонкой иголочкой и очень медленно с звуком «С»  выдыхаем воздух. Долго спускает шар. А затем хлопком, резкий выдох – лопнул моментально.

Все вокалисты знают и пользуются в работе с дыханием гимнастикой, разработанной  оперной певицей  Александрой Стрельниковой.

Эта гимнастика полезна не только вокалистам, но и всем людям, страдающим заболеваниями органов дыхания ( при бронхите, гайморите).

У самой певицы с детства было больное сердце. Постепенно недуг дал осложнения на дыхательную систему девушки, сначала она начала задыхаться, а потом и вовсе потеряла голос.  
Мама и дочь решили не сдаваться и во что бы то ни стало вернуть Саше её способность петь. Они начали работу с дыханием и, как говорит сама Стрельникова: “Так постепенно и родился комплекс голосовой гимнастики на основе правильного дыхания”. Опираясь на него, Александре удалось вернуть себе голос и она проработала оперной певицей до глубокой старости, подарив людям ещё и эту прекрасную технику.

Особенностью гимнастики является короткий и резкий вдох, который производится в то время, как грудная клетка сжимается. Это абсолютно уникальная по своей эффективности методика, не имеющая аналогов по всему миру.

Элементы системы движений по Стрельниковой активно задействуют практически все части тела:

* руки
* ноги
* бёдра
* пресс
* плечевой пояс

Упражнения следует выполнять под руководством профессиональных специалистов, чтобы исключить неправильное выполнение движений, что может нанести вред организму.

Мы сделаем 3 базовых упражнения.

«Ладошки»

Вдох делается носом. Он должен быть резким, коротким и глубоким. Выдох через рот должен быть пассивным.  
Встаете прямо, сгибаете руки в локтях, ладонями вперед. Выполняете ритмичные вдохи носом (4 подряд), сжимая ладони в кулак. Опускаете руки, отдыхаете 4 сек. Выдыхаете свободно ртом на слог «ха».

«Насос»

Стойка прямо, ноги на расстоянии уже плеч, руки опущены вдоль тела. Исполняете маленький наклон вперед (спина округленная, голова опущена), тянете руки к полу, не доставая его. Вдох одновременно с наклоном. Затем выдыхаете, выпрямляясь не до конца.  
         «Обними плечи»

В положении стоя сгибаете руки в локтях и поднимаете на уровень плеч. Выполняете резкий вдох, обнимая себя за плечи, не скрещивая руки.

Мы немного поработали с диафрагмой.  Привели ее в тонус. Работу необходимо постепенно довести до автоматизма, т к певец не должен думать о том, что он вдыхает, поёт и выдыхает, опуская ребра, процесс пения для него быстро закончится. Всё должно происходить естественно.

и ( задержка дыхания)

- Встаньте максимально свободно, но ровно, ощутите опору в ногах. После того, как вы вдохнули, задержали воздух в легких и почувствовали тонус диафрагмы, оставьте ее в « замороженном состоянии». Подайте воздух наверх, уприте воздух в связки. Что это значит? Представьте, что вы начали говорить и остановились на полуслове – воздух уперся в связки. После этого можно издавать звук, лучше гласный и коротко.  И весь процесс повторяем несколько раз, нарабатываем мышечную память.

Дыхание-мышцы-голос

Наступило время рассказать о волшебных струнах, что находятся в нашей гортани. В середине гортань сужается, в самом узком месте расположены две складочки- связки. Отверстие между ними называется голосовая щель. Над голосовыми складками располагаются желудочки гортани, над ними желудочковые складки с железами, которые обеспечивают увлажнение голосовых складок. В период мутации увлажнение минимальное, поэтому ощущается сухость, першение, несмыкание связок. Это же возможно при испуге. Поэтому вокалисту необходимо пить воду.

Звонкость голоса зависит от частоты вибраций, длины, толщины и тонуса голосовых связок.

Свойства голосовых связок обуславливается полом и возрастом человека. Но наши эмоции напрямую влияют на работу голосовых связок. При страхе возникают зажимы по всему телу, спеть не получится. Вокал - это 90% психология человека, и 10% - тренинги и упражнения. Чтобы петь без зажимов, необходимо иметь свободное, творческое, эмоциональное состояние, быть хозяином своего тела. И не нужно бояться казаться нелепым, выполняя упражнения на раскрепощение, снятие мышечных зажимов, свободное звукоизвлечение.

Упражнения:

«Позеваем»

- сначала с закрытым ртом, а затем от души, открыв рот

«Стон»

- «МММ….» (словно болит горло»

Необходимо найти приемлемый тон – центр голоса, на котором голос звучит ровно (примарный тон), затем добавляем гласные фонемы: ам, ом, ум и т д.

От того, как голосовые связки включились в работу, зависит дальнейшее звучание голоса.

 Состояние внутреннего покоя и уверенности, обычно, приходит с большим опытом, если дерзать и ничего не бояться!

Но есть несколько советов, которые помогут избежать потери голоса от страха:

-сохранять самообладание ( воспитанный человек – это человек, способный перенести отсутствие воспитания у других»);

- научиться чувствовать внутреннюю свободу, в общении с людьми находить общий язык;

- стараться не повышать голос;

-научитесь следить за своим дыханием.

Работая над развитием голоса, мы улучшаем и совершенствуем вокальную технику, подразумевая при этом умелое управление и согласованную работу всех частей голосового аппарата в процессе пения. Для этого необходимо четко представлять себе, что именно нужно координировать, как и чем управлять.

Работа над постановкой голоса очень долгая и планомерная. Ошибочно считать, что теоретически, зная все вокальные правила, можно моментально научиться петь. Нет такой волшебной таблетки, которую выпил и сразу научился красиво петь.

Занятия должны проходить систематически, под руководством педагога, чтобы не причинить физический вред здоровью.