

Консультация для педагогов и методические рекомендации.
Дыхательные упражнения как средство развития певческих навыков
детей дошкольного возраста.

Цель: Представить слушателям работу по использованию дыхательных упражнений в разделе пение с детьми дошкольного возраста.

Задачи:

1. Создать условия для активизации познавательной деятельности участников мастер – класса.

2. Организовать педагогическое наблюдение при обучении на занятии мастер – класса.

3. Организовать работу слушателей в режиме мастера.

Провести диагностику по результатам совместной деятельности мастера и слушателей.

1. Теоретический блок:

Пение - один из любимых детьми видов музыкальной деятельности. Стройное, красивое звучание песни напрямую связано с умением использовать певческое дыхание. Дыхательные упражнения могут служить эффективным средством развития певческого дыхания, а также способствовать улучшению качества детского пения.

Дыхание - основа жизни. Правильное дыхание - основа здоровья и долголетия. Невозможно поддерживать здоровье – физическое или умственное – в хорошем состоянии без достаточного количества кислорода. Правильное (глубокое) дыхание естественным образом возникает у здоровых новорожденных детей и затем часто утрачивается по мере их взросления. Осознанно контролируемое дыхание, влияет на различные процессы в организме – биение пульса, ток крови и множество других физических и эмоциональных функций. Дыхательная функция нуждается в тренировке. В процессе выполнения дыхательных упражнений повышается общий уровень здоровья ребенка, что положительным образом сказывается и на певческом дыхании.

Ничто иное в человеческой деятельности не находится в такой зависимости от дыхания, как владение голосом. В научных трудах Леонтьева А.Н. мы находим высказывание о том, что дыхание – это «сырой материал» речи, а еще большую роль дыхание играет не просто в речи, а в речи музыкальной – пении.

В теории и практике музыкального воспитания пению придается большое значение для формирования личности ребенка (Ветлугина Н.А., Кенеман А.В., Метлов Н.А., Держинская А.В., Тарасова К.В. и другие).

Исследователи рассматривали особенности детского пения с разных сторон: (Катинене А.И., Зинич Р.Т., Кодаи З., Волчанская Т., Ходькова А.И., Струве Г.А., и др.), Однако проблема постановки певческого голоса ребенка – дошкольника - остаётся одной из наиболее сложных и наименее разработанных в педагогической теории и практике музыкального воспитания. Анализ программ обучения детей пению в детском саду показал, что в процессе

занятий успешно реализуются различные воспитательно-образовательные задачи, но мало внимания уделяется развитию певческого дыхания. Никаких специальных дыхательных упражнений с дошкольниками на музыкальных занятиях не проводится, считается, что дыхание укрепляется в процессе пения. Представления о механизме дыхания и о правильном дыхании накапливаются человечеством с древнейших времен (Гиппократ, Авиценна, Ф.Ф. Вит).

В настоящее время в оздоровительной работе с дошкольниками применяется дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, Б.С. Толкачева, система дыхательных упражнений Лазарева М.Л., Леоновой А., Старковской В.Л.

В пособиях Г.А. Волковой, В.И. Селиверстова, Л.И. Беляковой, О.А.Новиковской раскрыты особенности использования дыхательных упражнений в коррекционно-развивающем обучении, но авторы не в полной мере указывают важность использования их как средства формирования певческого дыхания.

Чистота и плавность звучания голоса поющего зависят от рационального расходования воздуха в процессе пения. Слабость дыхательной мускулатуры, малый объем легких, наличие у детей верхнегрудного дыхания затрудняет нормальное голосообразование. Они совершают вдох с резким поднятием плеч, часто почти перед каждым словом добирают воздух.

Работа по формированию певческого дыхания носит комплексный характер.

Цель практической работы – способствовать развитию певческих навыков ребёнка посредством приобретения правильного дыхания и осознанного отношения к нему.

Задачи:

1. Улучшить функцию внешнего (носового) дыхания.
2. Способствовать выработке правильного диафрагмального дыхания (более глубокий вдох и более длительный выдох – его сила и постепенность).
3. Развивать фонационный (озвученный) выдох.
4. Развивать речевое дыхание.
5. Тренировать певческое дыхание в процессе исполнения попевок и песен.

Вся работа по формированию физиологического и речевого дыхания требует участия следующих специалистов: музыкального руководителя, логопеда, воспитателя, инструктора по физической культуре, психолога, медицинских работников.

Виды работы:

1. Голосовые, дыхательные упражнения и исполнение песен на музыкальных занятиях.
2. Дыхательные пятиминутки перед завтраком, после дневного сна.
3. Звукодыхательные игры, как фрагмент занятия по развитию речи - 5 минут.

4. Звукодвигательные игры, дыхательные игры как фрагмент занятия по физкультуре и на прогулке - 5 минут.

5. Звукоречевые игры как фрагмент логопедического занятия - 5 минут.

6. Психологические тренинги.

При выполнении дыхательных упражнений необходимо соблюдать следующие **требования:**

1. не заниматься в пыльном, непроветренном, или сыром помещении;

2. температура воздуха должна быть на уровне 18-20 С;

3. одежда не должна стеснять движений;

4. не заниматься сразу после приема пищи;

5. не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.

Упражнения могут выполняться в исходном положении лежа, сидя, стоя, а также в сочетании с движениями, речью, пением.

Выполняя упражнения на развитие дыхания по методике Стрельниковой А.Н., необходимо соблюдать следующие **правила:**

1) делать активный вдох носом;

2) выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот;

3) вдох делать одновременно с движением;

4) все вдохи – движения выполнять в темпе марша;

5) считать медленно про себя (счет по 8).

1 этап. Цель: улучшить функцию внешнего дыхания ребенка.

В процессе занятий дети получают знания о том, что:

1. дышать надо носом;

2. нельзя поднимать плечи при вдохе;

3. в дыхании должен активно участвовать живот.

Комментарий: При физиологическом дыхании вдох и выдох осуществляются через нос, причем вдох равен по продолжительности выдоху.

Дети приобретают навыки носового дыхания, осваивают первичные приемы дыхательной гимнастики - происходит подготовка к развитию грудобрюшного типа дыхания.

На этом этапе проводятся следующие упражнения и игры: «Бегемотик», «Качели», «Ныряльщики за жемчугом», «Поиграем животиками», «Накачка», «Колобок», «Рок-н-ролл», «Дыхательная гимнастика» и другие, рассматривание картинок, где изображены (носы) разных животных и птиц.

II этап. Цель: Способствовать выработке правильного диафрагмального дыхания (более глубокий вдох и более длительный выдох – его сила и постепенность).

В процессе занятий дети получают знания об основных дыхательных процессах: вдох и выдох и о том, что силу выдоха можно тренировать, а так же навыки плавного и длительного выдоха через рот, тренируют силу выдоха.

Рекомендуемые игры и упражнения: надувание воздушного шарика, стрельба из воздушного ружья, игра на детских духовых инструментах (дудочка, свистулька, губная гармошка), «Цветочек», «Свеча», «Дудочка», «Воздушный футбол», «Листопад», «Снегопад», «Кораблик», «Лети, перышко», «Помоги герою сказки». Серия упражнений «Звуковые диафрагмальные толчки» М.Л.Лазарев (Программа «Здравствуй» стр.193). Детям предлагается приводить в движение вертушки, выдувать мыльные пузыри и т.д.

Формировать длительную и плавную воздушную струю на выдохе помогает тактильный контроль:

- наматывание нитки на клубок;
- поднесение тыльной стороны ладони ко рту;
- движение руками по графическим схемам: горки, дорожки, спирали (рис.1).

III этап. Цель: развитие фонационного (озвученного) выдоха.

Внимание детей направляется на звучание голоса в процессе выдоха. На этом этапе дети знакомятся со звуковыми дыхательными играми. Ребенок тянет без голоса или с голосом звуки на выдохе, максимально долго. Сначала тянутся гласные звуки, с изменением силы голоса, с разной интонацией. Затем - согласные звуки. Сначала выдох делается на глухих проторных согласных: "Ф", "С", "Ш", "Х".

Рекомендуемые игры и упражнения: «Лесная азбука», «Дует ветерок», «Рычалка», «Мычалка», «Звукоподражатель», «Надувала кошка шар», «Паровоз», «Поющие линии», «Звуковая зарядка», «Звуковое дыхание» (М.Л.Лазарев – серия упражнений «Тканевая вибрация» стр. 193.) и другие.

IV этап. Цель: развитие речевого дыхания.

Речевое дыхание, в отличие от физиологического, характеризуется коротким глубоким вдохом и длительным выдохом, во время которого происходит речевой акт. В качестве речевого материала на занятиях сначала используются отдельные гласные звуки, затем слоги, слова, фразы. По мере выполнения упражнений продолжительность речевого выдоха будет возрастать.

Для упражнений берутся слоги (ма-мо-му-мы-мэ; на-но-ну-ны-нэ), затем слова (ма-ма; ми-ла; мы-ла, ма-ли-на, ку-би-ки), фразы (Мама мыла. Мама *мыла* Милу). Используются схемы-модели предложений - "вагончики" (рис. 2), карточки для работы с руками при извлечении звука.

Рекомендуемые звуковые речевые игры: «Дразнилка», «Изобрази животное» - сочетание речи с движением, «Эхо», «Сорока – болтушка», «Стон», «Считалки», «Скороговорки», и т.д.

V этап. Цель: Тренировать певческое дыхание.

Как звукоречевая гимнастика используется пропевание на выдохе стихотворных строк в сочетании с движением, считалок, скороговорок (на одном дыхании), пение песен. Используются игры на развитие певческого дыхания, музыкального слуха и голоса, а также мышечная певческая гимнастика, массажи лица, упражнения для правильного звукообразования.

Рекомендуемые игры: «Мелодизация собственных имен или нейтральных фраз», «Сказочная песенка», «Веселые скороговорки», «Поющие слоги», «Капельки», «Доброе утро», «Весёлые лягушки» и другие.

Певческое дыхание детей дошкольного возраста формируется в процессе специально организованной и гармонично включенной в образовательный процесс работы над дыханием.

Целенаправленное формирование правильного физиологического и речевого дыхания включает различные виды работы и типы занятий. Интерес детей поддерживается игровой формой их проведения, а так же использованием наглядного материала.

Формирование правильного дыхания, посредством дыхательных упражнений, является базой для развития речи, улучшает общее самочувствие и эмоциональное состояние ребенка, а также способствует развитию певческого дыхания и улучшению качества детского пения. Данную работу можно проводить с детьми начиная с трёх летнего возраста.

2 . Практический блок:

Форма проведения: имитационная игра.

Для того чтобы отследить результативность проделанной работы с детьми на заключительном этапе проводится итоговое занятие, включающее в себя все виды упражнений в порядке усложнения. Занятие проводится в едином сюжете, т.к. через сказочные сюжеты и мотивы, ребенок легче включается в предлагаемый вид деятельности.

Итоговое занятие «На берегу»

Ход занятия:

1. «Шум моря» - фонограмма (ионизатор воздуха); упражнение № 1 «Спать хочется»

Цель: способствовать развитию физиологического дыхания

Музыкальный руководитель: ребята, представьте себе, что вы - на берегу моря, отдыхаете в шезлонге. Сядьте поудобнее на стуле, откиньтесь на его спинку, ноги свободно вытяните, расслабьте мышцы тела, шеи, рук, плеч.... Постарайтесь «вздремнуть». Спокойно, ритмично и глубоко вдыхая воздух через нос: вдох, выдох, вдох, выдох, вдох, выдох.... Действительно, как будто

захотелось спать. Глаза открываются с трудом – веки тяжёлые смыкаются снова.... Надо заставить себя открыть глаза, встать:

Глаза голубые у киски моей,

А небо над ними еще голубей. – Дети открывают глаза и смотрят вверх.

Оно голубое, как тысячи глаз.

Мы смотрим на небо, а небо на нас.

Глазки открываются, дети посыпаются. - Спокойно встают и тянутся за руками вверх.

2. «Арфа» - фонограмма; упражнение № 2 «Лети, пёрышко»

Цель: закрепление навыка выдувания длительной, плавной и целенаправленной воздушной струи.

Музыкальный руководитель: Ребята, посмотрите, какая красота! (на подносе лежат разноцветные пёрышки для поддувания). Сказочная Жар – птица нам подарила свои волшебные пёрышки. Я точно знаю, если положить такое пёрышко на ладошку, загадать самое заветное желание и тихонечко подуть – то всё непременно сбудется! Давайте попробуем: вдох... (дети сдувают пёрышко с ладошки).

3. «Облака» А.Петряшевой – фонограмма; упражнение № 3 «Звуковая зарядка»

Цель: воспитание правильного речевого дыхания, умение произнести на одном выдохе три и более гласных звуков.

Музыкальный руководитель: я тоже загадала желание, и оно исполнилось – у нас над головой появились чудесные, пушистые облака. Они настолько красивы, что описать их красоту можно только с помощью чудесных звуков нашего голоса!

Описание упражнения:

Вариант 3:(для детей 5-7 лет) авторское.

Дети под музыкальное сопровождение выполняют движения руками и одновременно поют цепочку из 4 звуков.

Во время движения рук из положения от груди в положение «в стороны» - поется звук «А». При движении из положения «в стороны» в положение «вверх» - произносится звук «О». Затем при движении рук из положения «от лица» в положение «вперёд» произносится звук «У». Из положения «вперёд – вверх» произносится звук «И».

Музыкальный руководитель: Смотрите, по полю едет «Рычалка»

Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох.

Вариант 2: завели мотор и поехали на мотоцикле: p!p!rrr!rrrrrrrrrrrrrrrrrrr.. кто дальше проедет? Быстрее, быстрее и звук переходит в мягкое ррьрьрьрьрьрьрьрьрьрь.....

Музыкальный руководитель: А за рычалкой - «Мычалка» (Цель упражнения та же)

Дети соревнуются, кто дольше "промычит" на одном выдохе. Делаются два спокойных вдоха и два спокойных выдоха, а после третьего глубокого вдоха, медленно выдыхая носом, произносить звук "М-М-М".

Музыкальный руководитель: А где же пастушок? Все коровушки разбежались! Давайте подудим в дудочки, коровушки все прибегут.

4. Упражнение № 4 «Дудочка» (можно использовать мерлитоны)

Цель: развитие речевого дыхания.

Я люблю дудеть в дуду:

Дуду! Дуду! Дуду! Ду-у-у!

Я иду, иду, иду

И дую в дудочку - Дуду!

Дуду! Дуду! Дуду! Ду-у-у!

Дуду! Дуду! Дуду! Ду-у-у!

(Необходимо следить за собранностью губ «в рупор», за лёгким возвращением губ из положения их при произнесении гласных «А», «И», «Я» – в положение на гласном «У»).

Музыкальный руководитель: Нашу весёлую песенку слышали лягушки. А они очень любят поплясать. Зелёные лягушки боятся только цапли! Я же этой цапли не боюсь ни капли!

5. «Веселые лягушки» музыка и слова А. Яранова - (фонограмма)

Упражнение № 5

Цель: Тренировать певческое дыхание в сочетании с движением. (Дети поют и выполняют движения по тексту).

1. На болоте у опушки

Жили были две лягушки.

Громко квакали: ква-ква,

Ква-ква, ква-ква (дети приседают, сжимая и разжимая кулачки)

2. На болоте танцевали -

Тили-тили, трали-вали.

Все на свете позабыли -

Трали-вали, тили - тили (танцуют)

3. Поскакали по болоту.

Нам скакать всегда охота.

Мы попрыгаем немножко

На зеленых наших ножках (прыгают)

4. Кто идет такой высокий -

Длинноклювый, длинноногий? (руку "под козырек")

Это цапля - вот беда!

Разбегайся, кто куда!!! (дети разбегаются, ребёнок в шапочке цапли догоняет их)

Музыкальный руководитель: Ребята, мы не заметили, как наша прогулка по берегу моря подошла к концу. Давайте на прощанье искупаемся в тёплой воде.

Упражнение № 6 «В море»

Цель: Управление выдохом, релаксация.

Описание упражнения.

Вообразите, что стоите по грудь в море. Морская вода держит на поверхности руки, вытянутые в стороны. Поуправляйте руками. Преодолевая сопротивление воды. Энергично опустили руки вниз – к бокам, одновременно выдохнув. Вода опять подняла на поверхность руки (в это время осуществляется естественный вдох). Теперь, опускаете руки, подчиняя их

команде: раз! Два! Три! На счёт «три» - руки вниз. Вода опять их подняла (вдох).

Моделирование:

Организация самостоятельной деятельности слушателей по постановке учебных задач, подбору методов и приёмов в режиме мастера:

- 1 подгруппа - к карточкам для работы с руками при извлечении звука;
- 2 подгруппа – к пособиям на поддувание.

Рефлексия:

Провести анкетирование и диагностику с применением оценочных карточек по трехбалльной системе, с целью выявления полезности полученной в процессе работы мастер-класса и эффективности совместной работы.

1 балл – информация не представляет ценности.

2 балла – информация полезна, но не несёт в себе новаторства.

3 балла – информация ценна, несёт в себе элементы новаторства.

Знания, полученные в процессе работы мастер-класса, применимые на практике, способны повысить эффективность работы педагога.