



РАЗРАБОТКА СЕРИИ МАСТЕР - КЛАССОВ  
ПО РАЗВИТИЮ ГОЛОСОВОЙ ФУНКЦИИ У ДЕТЕЙ  
в рамках реализации проекта в дистанционном формате

## *«НЕСКУЧНЫЕ КАНИКУЛЫ-ОНЛАЙН»*

Автор: Жило Татьяна Николаевна,  
педагог дополнительного образования

г. Когалым, 2020

## Мастер - класс по вокалу

для начинающих певцов

"С чего начать?"

**Добрый день, дорогие друзья!**

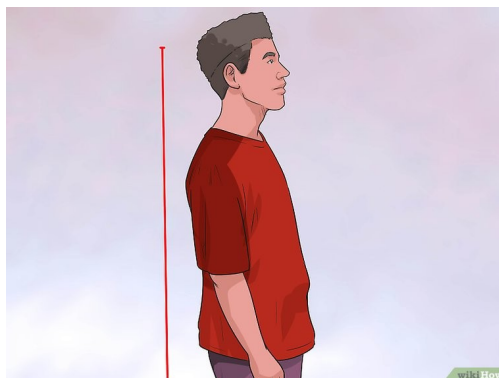


Любой человек при желании может научиться петь. Некоторые люди, конечно, имеют больше природных данных, таланта, чем другие. Но общие правила существуют для всех. Это правильная осанка, правильное дыхание и вокальная техника.

И так, С чего же начать?

А начинать обучение пению нужно с правильного диафрагмального дыхания.

1



### **Выпрямитесь!**

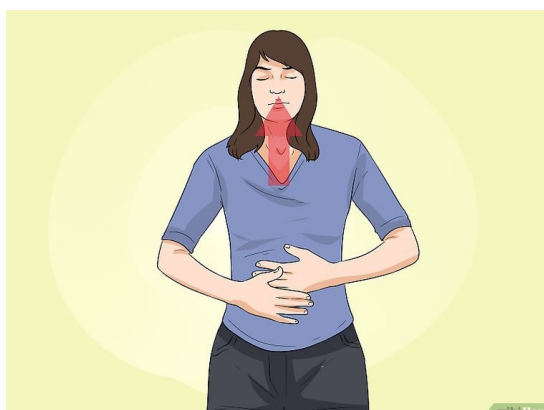
Вы, наверное, слышали она звучит вновь.

эту команду не раз, и здесь Правильная осанка очень

важна, чтобы певец мог полностью реализовать свой потенциал. Вытянитесь, поставив одну ногу немного впереди другой и при этом стопы на ширине плеч. Поднимите грудную клетку, чтобы легкие могли свободно расширяться и сокращаться. Это позволяет дышать легко и достичь максимального объема легких, а значит лучших нот и фраз.

- Представьте, что вдоль позвоночника проходит струна, которая выходит за пределы головы и тянет вас вверх. Держите подбородок параллельно земле.
- Если вы сидите, то нужно сделать то же самое. Переместитесь на переднюю половину стула и держите обе ноги на полу. Не скрещивайте ноги. Прямое положение тела позволяет лучше контролировать пение и петь без напряжения в течение длительного периода. Постарайтесь держать спину прямо и не прикасайтесь к спинке стула.

2



**Найдите удобную позу, в которой можете расслабиться и почувствовать себя уверенно.** Хотя есть некоторые основы, которым нужно следовать, каждый человек индивидуален. Примите позицию, в которой чувствуете себя суперзвездой. Разумеется, вы не будете петь лучше с сутулой спиной, но пение с чересчур прямой спиной может быть просто неудобным. Пробуйте петь в разных позициях до тех пор, пока не найдете самую лучшую.

3

**Дышите правильно.** (пройдите по ссылке. [Движение диафрагмы](#))

**Правильное Дыхание — это 80 % правильного, легкого и свободного пения!**

Правильное пение начинается и заканчивается правильным дыханием. Работайте над глубоким вдохом, исходящим из глубины живота. Вдыхайте в течение 8 секунд, затем выдыхайте тоже в течение 8 секунд. Чувствуете себя более расслабленным?

•

4

**Практикуйте дыхательные упражнения.**

(пройдите по ссылке. [видео "Дыхание с трубочкой"](#))

Попробуйте практичный и весьма веселый книжный метод. Лягте на пол и положите книгу на живот. Пойте удобную ноту, и когда будете выдыхать/петь, старайтесь сделать так, чтобы книга не Опускалась.

### **Как правильно дышать?**

Главный вопрос, связанный с дыханием — как правильно дышать.

Дыхание бывает речевое и певческое.

Давайте рассмотрим речевое дыхание, или как его еще называют - природное дыхание.

В спокойном состоянии наше дыхание природное — то есть данное нам природой, внешне почти незаметное и диафрагмальное.

Так дышат маленькие дети. Часто мамы прислушиваются к дыханию своих деток — настолько тихое и спокойное у них дыхание.

В спокойном состоянии необходимо дышать носом. При таком дыхании активно вовлекается в работу центр дыхания головного мозга.

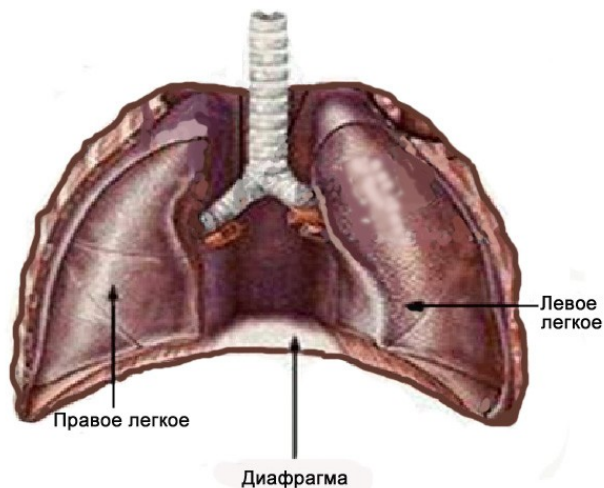
При физических нагрузках дыхание становится затаенно-диафрагмальным. В конце выдоха происходит сброс дыхания и сопровождается звуком, который напоминает утробные звуки, как при рубке дров или при подъеме тяжести. Эти звуки появляются естественно, со сбросом дыхания.

*В организме благодаря резким толчкам при сбросе дыхания с утробными звуками происходит массаж всех внутренних органов: сердца, легких, сосудов. И это улучшает работу внутренних органов и выступает как оздоровительный эффект. Кроме того, при этом происходит улучшение эмоционального состояния.*

Поэтому делать упражнения нужно с удовольствием и с осознанием того, что занимаемся мы во благо себе, и что упражнения помогают сделать дыхание более глубоким, объемным и помогают улучшить певческое дыхание. В результате – мощный, сильный голос.

Во время занятий важно контролировать выдох: следить, чтобы сброс дыхания сопровождался утробными звуками, похожими на рычание и натужные стоны. Нужно попытаться прочувствовать внутри организма мощный мотор. Попробуйте подражать льву, но «рыки» изобразите мягкими, добрыми, будто у льва хорошее настроение.

## **Выработка диафрагмального дыхания. [Упражнения \(видео\)](#)**



## **УПРАЖНЕНИЯ**

Для выработки диафрагмального дыхания и подключения в работу диафрагмы пригодятся следующие упражнения. (Необходимо помнить о том, что перед каждым упражнением нужно произвести выдох и удалить из легких воздух)

### **1. Приседания**

- стоим ровно, делаем вдох
- приседаем – выдох
- резко поднимаемся и сбрасываем дыхание с натужным утробным звуком – стоном. Стон (сброс дыхания) включает в работу диафрагму и диафрагмальное дыхание.

## 2. Упражнения у гимнастической стенки

- стоим в одном метре от стенки, опираемся на перекладину на уровне плеч
- выдох
- согнуть руки, наклоняемся к стенке (задерживаем дыхание)
- резко отталкиваемся от перекладины и одновременно сбрасываем дыхание (со стоном)

## 3. Броски мяча

- в руках мяч, выдыхаем воздух из легких
- активный вдох
- активный выдох
- на сбросе дыхания резко выпрямляем руки и бросаем мяч со звуком-стоном, толчком

## 4. Упражнения с гимнастической палкой

- гимнастическую палку держим на плечах
- удаляем воздух из легких
- поворот влево – вдох
- выпрямляем корпус – выдох
- резкий поворот вправо – сбрасываем дыхание со звуком-стоном

## 5. Приседания

- стоим ровно – вдох
- приседаем – выдох
- встаем, махи руками над головой – сбрасываем дыхание с утробными звуками

## 6. Приседания с опорой

- стоим ровно – вдох
- приседаем, опираясь о колени кистями рук — выдох
- резко оттолкнуться руками от коленей, с резким звуком-стоном поднимаемся, сбрасываем дыхание

## 7. Ходьба в приседе – «гусиным шагом»

— кисти рук в «замке»

— шаг – вдох

— шаг – резкий выдох со сбросом дыхания, одновременно как бы пытаюсь разорвать «замок» руками

#### 8. **Раскачиваем диафрагму**

— кисти рук – на животе

— вдох

— выдох на слог «ха» (слог поможет полно раскрыть глотку)

— толчок животом со сбросом дыхания. Звук «х» раскачивает мышцы живота. Передняя стенка живота идет вперед и в стороны.

#### 9. **Раскачиваем диафрагму**

— кисти рук на пояснице

— вдох

— выдох на слог «ха»

— толчок животом со сбросом дыхания. Ощутите на выдохе и сбросе дыхания мышцы поясницы, их работу – вибрацию.

#### 10. **Укрепляем мышцы диафрагмы**

— кисти рук на нижнем отделе спины

— вдох

— выдох на слог «ха»

— толчок животом со сбросом дыхания. Ощутите на выдохе и сбросе дыхания мышцы нижнего отдела спины.

Тем, чья работа связана с речью или пением, упражнения предлагается делать не только на звук «а», но и на гласных а-о-у-э-и. Все гласные проработать максимально.

Заканчивать упражнения с этими гласными сбросом дыхания с утробными звуками.

Заниматься упражнениями нужно не менее двух раз в день по 15 – 30 минут.

Полезны утренние занятия. Отдохнувший за ночь организм легче включить в работу и получить положительный результат в работе голосового аппарата и особенно диафрагмы.



### Слайд 1

Сказка-распевка

**Кто как поёт?**

по мотивам рассказа Виталия Бианки  
часть первая

### Слайд 2

Ребята, слышали ли вы хоть раз, какая музыка гремит в лесу? Слушая её, можно подумать, что все звери, птицы и насекомые родились на свет певцами и музыкантами. Может быть, так оно и есть: музыку ведь все любят, и петь всем хочется. Только не у каждого голос есть. Давайте попробуем спеть так, как поют животные, птицы в лесу. Беру вас с собой в путешествие, но в путешествие непростое, а волшебное.



Лягушки на озере начали свое пение ещё с ночи. Любят лягушки по ночам концерты себе устраивать. Надули пузыри за ушами, высунули головы из воды, рты открыли широко, языки высунули. «Ква-а-а-а!...» — одним духом пошёл из них воздух. И была в лягушачьем царстве старая лягушка — хормейстер, дирижер, так

сказать. Учила она своих лягушат правильному пению, она считала себя лучшей певицей всего леса. Поэтому просыпаясь, каждое утро она начинала петь своим толстым, противным голосом.

Ссылка : [Упражнение "Жаба" \(А-А-А\)](#)

(Помните: рот-большой, голос толстый. Поем громко в нижнем регистре).

А лягушата очень маленькие, смешные и неуклюжие не могут так громко и грубо петь, а квакают по - своему.

Ссылка: [Упражнение "Лягушачий хор" \(ква-ква-ква\)](#)

(Ребята, губы должны быть активные, высокое нёбо приподнятым, как будто во рту у вас яблочко— квакающий звук в высоком регистре).

### Слайд 3

Но главному хормейстеру это не понравилось. «Как вы посмели в моем лесу петь такими противными тоненькими голосами?!» - спросила старая лягушка. И стоило только запеть лягушатам, как толстая лягушка начинала ругаться.

Ссылка: [Упражнение "Лягушата и жаба" \(и-А-А-А\)](#)



*(Исполнение интервала октавы из фальцетного режима на piano в грудной на forte через регистровый порог).*

#### Слайд 4

Надоело им слушать это ужасное пение, проголодались они и начали они друг у друга выпрашивать мошек, чтобы полакомиться. И устроили такой пир, что Старая лягушка – хормейстер сильно надула щеки от злости и лопнула.



Ссылка: [Упражнение "бу-вэй"](#)

*(Слог «бу» с продуванием воздуха 3 шага, на третьей ступени прорвать на слог «вей» визгливым противным звуком (тонкое смыкание связок) при этом раскрыть рот широко, чтобы были видны зубы)*

Услыхал их Аист. Обрадовался: — Целый хор!  
Будет мне, чем поживиться!  
И полетел на озеро на своем вертолётке  
завтракать.

#### Слайд 5

Ссылка: [Упражнение "БР" –губной вибрант](#)

*(упражнение поется при расслабленных сомкнутых губах. Как в детстве играли с маленькими машинками. Если не получается легко вибрировать, то можно слегка пальчиками приподнять щеки и кончик языка просунуть между зубов)*

#### Слайд 6:

*Ребята, предлагаю вам разучить новую песню*

Ссылка: ["Я танцую!"](#)

#### Слайд 7

Текст песни "Я танцую"

Что такое происходит?!  
Ходуном всё в доме ходит!  
И никто не может спать!

Это я с утра до ночи  
Как могу стараюсь очень  
Научиться танцевать!

Пусть не всё выходит чётко, надо подождать!  
Все знакомые девчонки глаз не смогут оторвать!

П: Целый день танцую я и со мной мои друзья!  
В ритме танца пусть закружится земля!

Мы не станем унывать если будем танцевать!  
Если будем танцеваать!

Буду танцевать умело  
Выйду вновь на эту сцену  
И ещё спою для вас!

Я хочу дарить вам радость  
И забыв свою усталость покажу вам  
Высший класс!

### Слайд 1

#### Сказка-распевка

#### **Кто как поёт?**

по мотивам рассказа Виталия Бианки

часть вторая

*Дети, прежде чем мы продолжим работать по сказке-распевке, я предлагаю сделать несколько упражнений по видео.*

### Слайд 2

[Артикуляционная гимнастика](#) (перейдите по ссылке)

[Голосовые сигналы доречевой коммуникации](#) (перейдите по ссылке)

Продолжаем сказку.

Прилетел аист и сел на берегу. Сел и думает:

«Неужели я хуже лягушек? Поют же они без голоса. Дай-ка и я попробую».

Открыл широко свой клюв, застучал, затрещал одной его половинкой о другую, — то тише, то громче.

Так разошёлся, что и про завтрак свой забыл. А в камышах стояла Выпь на одной ноге, слушала и думала: «Безголосая я цапля! Да ведь и Аист — не певчая птичка, а вон какую песню наигрывает».

И придумала: «Дай-ка на воде сыграю». Сунула в озеро клюв, набрала полней воды да как дунет в клюв! Пошёл по озеру громкий гул, словно бык проревел.

### Слайд 3

«Ну и певица! — подумал тигр, услышав Выпь в лесу. Вот я - то сейчас запою.

Да так понравилось ему свое пение, от чего он еще больше оскалится, обнажил свои клыки, да как давай рычать, угрожая всем.

[Упражнение "Тигр"](#)

[Упражнение "Зубы на зубы"](#)

А в небе в это время летела стая диких гусей. Услышали они рычание тигра, да от большой любви к нему как начали всей стаей гоготать, зная что, он их никогда не достанет высоко в небе.

### Слайд 4

[Упражнение "Гуси"](#)

(В этом упражнении вырабатывается механизм вибрато основанный на толчках живота руками. Поется украинская **ГА** с придыханием)

**"ГА-ГА-ГА"**

Ух! Какое славное пение подумал дятел, услышав гусей в небе. Надо тоже попробовать и аккомпанемент у меня найдётся: чем дерево не барабан, а нос мой, чем не палочка? »

Хвостом упёрся, назад откинулся, размахнулся головой — как задолбит носом по суку!



Точь-в-точь — барабанная дробь. Разбудил весь лес. Трепеща крылышками, проснулись птички, которые спали на ветках деревьев и небесный простор наполнился чудесной музыкой.

#### Слайд 5



И разбудили они маленькую белочку. Ей так не хотелось рано просыпаться, она высунула свой ротик из дупла и стала жалобно плакать.

#### Упражнение "Белочка"

*(фальцетный режим, механическое наведение на ощущение пения приёмом вибрато. Физиология плача.)*

**ры- а- ры**

#### Слайд 6

Проснулся ослик и от страха, дрожа всем телом начал икать.

#### Упражнение "Ослик"

**Ы-А,**

*(Исполнение интервала октава сверху вниз)*



#### Слайд 7

Вылез из-под коры Жук с длинными-предлинными усами. Закрутил, закрутил головой, заскрипела его жёсткая шея — тоненький-тоненький писк послышался. Пищит усач, а всё напрасно; никто его писка не слышит. Шею натрудил — зато сам своею песнею доволен. А внизу, под деревом, из гнезда вылез Шмель и полетел петь на лужок. Вокруг цветка на лужку кружит, жужжит жилковатыми жёсткими крылышками, словно струна гудит.

Разбудила шмелиная песня зелёную Саранчу в траве. Стала Саранча скрипочки налаживать. Скрипочки у неё на крылышках, а вместо смычков — длинные задние лапки коленками назад. На крыльях у них — зазубринки, а на ножках —

зацепочки. Трёт себя Саранча ножками по бокам, зазубринками за зацепочки задевает — стрекочет. Саранчи на лугу много: целый струнный оркестр.

### Слайд 8

«Эх,— думает долгоносый Бекас под кочкой,— надо и мне спеть! Только вот чем? Горло у меня не годится, нос не годится, шея не годится, крылышки не годятся, лапки не годятся... Эх! Была, не была,— полечу, не смолчу, чем-нибудь да закричу-у-у!»



### Упражнение "Бекас"

**(А-У-А-И-А-Э-А)**

*(перенос нейтрального гласного из грудного регистра в фальцетный режим через регистровый порог, интервал октава). В процессе исполнения упражнения нужно подбодрить детей словами:*

Здорово, как классно оказывается умеет петь Бекас! Сейчас его звук дойдет до самых облаков, до звезд!!! Ребята хотите, чтобы вас весь лес услышал и откликнулся?

*(Можно «поаукать» без фиксированной высоты звука, без поддержки инструмента, нажав на правую педаль фортепиано).*

### Слайд 9

Дети, продолжаем петь песню "Я танцую". Те, кто может читать на английском языке предлагаю текст

**What is going on ?!**

**Shaking everything in the house goes !**

**And no one feels bad sleep!**

**This is me from morning till night**

**How can I try very**

**Learn how to dance!**

**Let not all exits clear , we have to wait !**

**All girls familiar eyes can not take !**

**P: The whole day I was dancing with me and my friends !**

**In the rhythm of the dance even begin to spin the earth !**

**We will not be discouraged if we dance!**

**If we tantsevaat !**

**I'll dance skillfully**

**I will get back on the scene**

**And still sing for you!**

**I want to give you joy**

**And forgetting his fatigue show you**

**Top class!**





Мастер- класс  
для детей от 9 до 13 лет  
**«Учимся петь играя»**

Свой мастер класс, я хочу начать словами **М. Горького**, закройте глаза, почувствуйте красоту этих слов: «Когда я слушаю музыку, то забываю день на земле или ночь.

Мальчишка я или старик, забываю все»

**Пение** – это великий дар, который каждый из нас получает при рождении. Как говорил **Георгий Александрович Струве** (выдающийся педагог, хормейстер, композитор) «Среди людей нет неталантливых. Все люди могут, и должны, научиться петь».

А вы любите петь?

И вы хотите постигнуть это искусство, начиная с самых азов?

Вы хотите петь слажено, свободно?

Тогда, прошу вашего дружеского участия и внимания.

**И так, начинаем с раздышки!** (пройдите по ссылке [Видео "Раздышка"](#))



Певческое дыхание начинается с правильной осанки и дыхания.

Выполним с вами дыхательные упражнения по системе А. Стрельниковой, которые способствуют не только развитию голоса, но и служат охране голоса от различных заболеваний.

**([пройдите по ссылке - видео-упражнения](#))**

1 упражнение «**Свечка**» палец перед ртом, легко дуть на пламя, чтобы не затушить свечу.

2 упражнение «**Снайпер**»- палец перед ртом, наша задача мгновенно затушить свечу.

3 упражнение «**Комарик**» - « з » на выдохе, на едином дыхании руки медленно сводятся вперёд и в конце комарик прихлопывается.

4 упражнение «**Насосик**» со звуком «ПС» качает.

5 упражнение «**Мячик**» надувается живот как шарик и со звуком «Ш» идет выдох . Молодцы!

Хорошо! С дыхательными упражнениями справились, теперь переходим к артикуляционной гимнастике.

Пропоем с Вами песенку-скороговорку, четко произнося каждое слово.

**(пройдите по ссылке мп3 [«От топота копыт пыль по полю летит»](#))**

## Тренаж голоса

А теперь распоёмся, в процессе распевания я попрошу вас следить за своим певческим дыханием. Распевание - это главный процесс в пении, который дает вам выработку правильной вокальной техники.

**1. "Штро-бас".** Извлекайте звук на расслабленной гортани, опуская заднюю стенку мягкого нёба. ([пройдите по ссылке видео-упражнение](#));

**2. "Губной вибрант".** Расслабьте губы, делайте правильный диафрагмальный вдох и выдыхайте со звуком так, как- будто ведете машинку (как в детстве) ([пройдите по ссылке видео-упражнение](#));

**3. "Жаба и маленькие лягушата" ([пройдите по ссылке видео-упражнение](#))**

Упражнения поются в нижнем (грудном) и в верхнем (головном или фальцетном) регистрах. Ребята! не забывайте о правильном диафрагмальном дыхании.



**4. "Ослик".** Еще одно упражнение на соединение двух регистров (фальцетного и грудного), ([пройдите по ссылке видео-упражнение](#)).

**Молодцы!**

Ребята, вы можете разучить интересное произведение под названием "Районы, кварталы..." из репертуара группы "Звери". Предлагаю послушать эту песню в исполнении моих ребят, вокальной группы "Поющие голоса"

([пройдите по ссылке видео-выступление группы "Поющие голоса"](#))

**Пойте чаще, пойте вашим друзьям, пойте с любимыми исполнителями.**



## Мастер - класс по вокалу

для начинающих певцов

"С чего начать?"

**Добрый день, дорогие друзья!**



Любой человек при желании может научиться петь. Некоторые люди, конечно, имеют больше природных данных, таланта, чем другие. Но общие правила существуют для всех. Это правильная осанка, правильное дыхание и вокальная техника.

И так, С чего же начать?

А начинать обучение пению нужно с правильного диафрагмального дыхания.

1



### **Выпрямитесь!**

Вы, наверное, слышали она звучит вновь.

эту команду не раз, и здесь Правильная осанка очень

важна, чтобы певец мог полностью реализовать свой потенциал. Вытянитесь, поставив одну ногу немного впереди другой и при этом стопы на ширине плеч. Поднимите грудную клетку, чтобы легкие могли свободно расширяться и сокращаться. Это позволяет дышать легко и достичь максимального объема легких, а значит лучших нот и фраз.

- Представьте, что вдоль позвоночника проходит струна, которая выходит за пределы головы и тянет вас вверх. Держите подбородок параллельно земле.
- Если вы сидите, то нужно сделать то же самое. Переместитесь на переднюю половину стула и держите обе ноги на полу. Не скрещивайте ноги. Прямое положение тела позволяет лучше контролировать пение и петь без напряжения в течение длительного периода. Постарайтесь держать спину прямо и не прикасайтесь к спинке стула.

2



**Найдите удобную позу, в которой можете расслабиться и почувствовать себя уверенно.** Хотя есть некоторые основы, которым нужно следовать, каждый человек индивидуален. Примите позицию, в которой чувствуете себя суперзвездой. Разумеется, вы не будете петь лучше с сутулой спиной, но пение с чересчур прямой спиной может быть просто неудобным. Пробуйте петь в разных позициях до тех пор, пока не найдете самую лучшую.

3

**Дышите правильно.** (пройдите по ссылке. [Движение диафрагмы](#))

**Правильное Дыхание — это 80 % правильного, легкого и свободного пения!**

Правильное пение начинается и заканчивается правильным дыханием. Работайте над глубоким вдохом, исходящим из глубины живота. Вдыхайте в течение 8 секунд, затем выдыхайте тоже в течение 8 секунд. Чувствуете себя более расслабленным?

•

4

**Практикуйте дыхательные упражнения.**

(пройдите по ссылке. [видео "Дыхание с трубочкой"](#))

Попробуйте практичный и весьма веселый книжный метод. Лягте на пол и положите книгу на живот. Пойте удобную ноту, и когда будете выдыхать/петь, старайтесь сделать так, чтобы книга не Опускалась.

### **Как правильно дышать?**

Главный вопрос, связанный с дыханием — как правильно дышать.

Дыхание бывает речевое и певческое.

Давайте рассмотрим речевое дыхание, или как его еще называют - природное дыхание.

В спокойном состоянии наше дыхание природное — то есть данное нам природой, внешне почти незаметное и диафрагмальное.

Так дышат маленькие дети. Часто мамы прислушиваются к дыханию своих деток — настолько тихое и спокойное у них дыхание.

В спокойном состоянии необходимо дышать носом. При таком дыхании активно вовлекается в работу центр дыхания головного мозга.

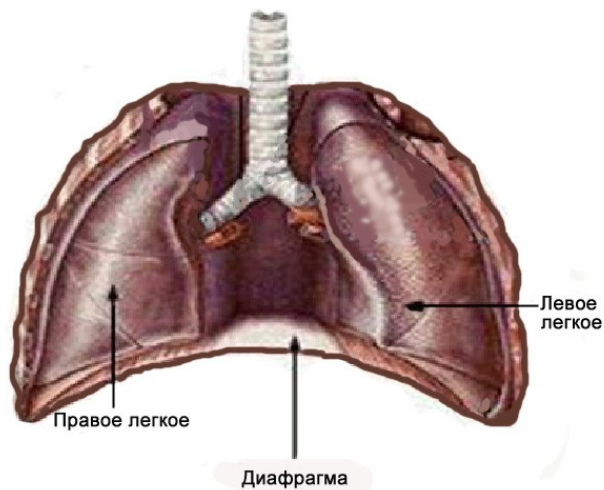
При физических нагрузках дыхание становится затаенно-диафрагмальным. В конце выдоха происходит сброс дыхания и сопровождается звуком, который напоминает утробные звуки, как при рубке дров или при подъеме тяжести. Эти звуки появляются естественно, со сбросом дыхания.

*В организме благодаря резким толчкам при сбросе дыхания с утробными звуками происходит массаж всех внутренних органов: сердца, легких, сосудов. И это улучшает работу внутренних органов и выступает как оздоровительный эффект. Кроме того, при этом происходит улучшение эмоционального состояния.*

Поэтому делать упражнения нужно с удовольствием и с осознанием того, что занимаемся мы во благо себе, и что упражнения помогают сделать дыхание более глубоким, объемным и помогают улучшить певческое дыхание. В результате – мощный, сильный голос.

Во время занятий важно контролировать выдох: следить, чтобы сброс дыхания сопровождался утробными звуками, похожими на рычание и натужные стоны. Нужно попытаться прочувствовать внутри организма мощный мотор. Попробуйте подражать льву, но «рыки» изобразите мягкими, добрыми, будто у льва хорошее настроение.

### **Выработка диафрагмального дыхания. [Упражнения \(видео\)](#)**



## **УПРАЖНЕНИЯ**

Для выработки диафрагмального дыхания и подключения в работу диафрагмы пригодятся следующие упражнения. (Необходимо помнить о том, что перед каждым упражнением нужно произвести выдох и удалить из легких воздух)

### **1. Приседания**

- стоим ровно, делаем вдох
- приседаем – выдох
- резко поднимаемся и сбрасываем дыхание с натужным утробным звуком – стоном. Стон (сброс дыхания) включает в работу диафрагму и диафрагмальное дыхание.

## 2. Упражнения у гимнастической стенки

- стоим в одном метре от стенки, опираемся на перекладину на уровне плеч
- выдох
- согнуть руки, наклоняемся к стенке (задерживаем дыхание)
- резко отталкиваемся от перекладины и одновременно сбрасываем дыхание (со стоном)

## 3. Броски мяча

- в руках мяч, выдыхаем воздух из легких
- активный вдох
- активный выдох
- на сбросе дыхания резко выпрямляем руки и бросаем мяч со звуком-стоном, толчком

## 4. Упражнения с гимнастической палкой

- гимнастическую палку держим на плечах
- удаляем воздух из легких
- поворот влево – вдох
- выпрямляем корпус – выдох
- резкий поворот вправо – сбрасываем дыхание со звуком-стоном

## 5. Приседания

- стоим ровно – вдох
- приседаем – выдох
- встаем, махи руками над головой – сбрасываем дыхание с утробными звуками

## 6. Приседания с опорой

- стоим ровно – вдох
- приседаем, опираясь о колени кистями рук — выдох
- резко оттолкнуться руками от коленей, с резким звуком-стоном поднимаемся, сбрасываем дыхание

## 7. Ходьба в приседе – «гусиным шагом»

— кисти рук в «замке»

— шаг – вдох

— шаг – резкий выдох со сбросом дыхания, одновременно как бы пытаюсь разорвать «замок» руками

#### 8. **Раскачиваем диафрагму**

— кисти рук – на животе

— вдох

— выдох на слог «ха» (слог поможет полно раскрыть глотку)

— толчок животом со сбросом дыхания. Звук «х» раскачивает мышцы живота. Передняя стенка живота идет вперед и в стороны.

#### 9. **Раскачиваем диафрагму**

— кисти рук на пояснице

— вдох

— выдох на слог «ха»

— толчок животом со сбросом дыхания. Ощутите на выдохе и сбросе дыхания мышцы поясницы, их работу – вибрацию.

#### 10. **Укрепляем мышцы диафрагмы**

— кисти рук на нижнем отделе спины

— вдох

— выдох на слог «ха»

— толчок животом со сбросом дыхания. Ощутите на выдохе и сбросе дыхания мышцы нижнего отдела спины.

Тем, чья работа связана с речью или пением, упражнения предлагается делать не только на звук «а», но и на гласных а-о-у-э-и. Все гласные проработать максимально.

Заканчивать упражнения с этими гласными сбросом дыхания с утробными звуками.

Заниматься упражнениями нужно не менее двух раз в день по 15 – 30 минут.

Полезны утренние занятия. Отдохнувший за ночь организм легче включить в работу и получить положительный результат в работе голосового аппарата и особенно диафрагмы.

