

# Игра и дыхательная гимнастика во время вокально-хоровых упражнений на уроках музыки 1-3 классов.

Автор – Янке Екатерина Яковлевна, учитель музыки и педагог дополнительного образования ГБОУ лицей №378 Кировского района Санкт-Петербурга.

Приобщение детей к общечеловеческим ценностям, к творчеству, через разные формы работы, которые максимально облегчили бы сложный процесс обучения, к выразительному пению, к раскрытию содержания музыки происходит посредством вокально-хоровых навыков. Материал предназначен для учителей музыки, педагогов дополнительного образования школы (УОДОД), хормейстеров. Упражнения и игры могут применяться на открытых занятиях или в течение года на уроках, занятиях хоровых кружков, студий для детей в возрасте 7-9 лет.

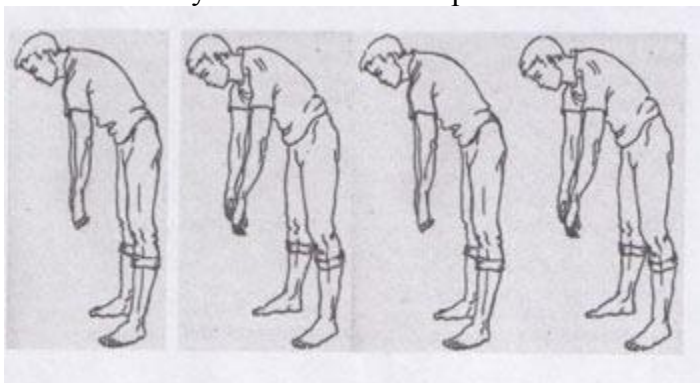
Игра – один из наиболее доступных младшим школьникам способов воспитания и обучения, а хоровое пение - наиболее любимый вид творческой, коллективной, исполнительской деятельности. Соединение этих форм работ развивает эмоционально-волевою, познавательную, двигательную сферу личности ребенка. С помощью игр в форме «КРУГ», максимально облегчается адаптация на уроках, занятиях хора, происходит получение опыта взаимодействия с другими детьми, чтобы ребенок мог почувствовать себя частью коллектива, преодолеть нагрузки, распределить свои силы. Дети могут встать кругом, т.к. такое расположение ограничивает на время внешнее пространство, помогая детям, сосредоточиться друг на друге и на предлагаемых играх. Форма круга объединяет группу, позволяет каждому испытать единство с остальными участниками, почувствовать себя частью группы, не нарушая при этом личного пространства ребенка. Дети и педагог выступают как равноправные участники группового занятия, все соблюдают очередность, и каждый становится участником игры. С помощью дыхательных упражнений реализуется подготовка каждого певца и всего хора к работе над репертуаром, снятие или предотвращение возможных мышечных зажимов во время дыхания при пении. Применение элементов дыхательной гимнастики Стрельниковой А.С.— подготовительный этап в развитии голосообразования — дает возможность путем несложных упражнений координировать, организовывать, как на занятиях, так и в повседневной жизни, весь дыхательный аппарат.

Немного истории... Гимнастика создавалась на рубеже 30-40х годов, как способ восстановления певческого голоса, потому что А.Н. Стрельникова была певицей и его потеряла. Эта гимнастика, единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку. Упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, бедерный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.). Стрельниковская дыхательная гимнастика, тренируя вдох "в спину", посылает его на предельную глубину лёгких и тем самым заполняет их воздухом снизу доверху. А, так как, вдохи идут на наклонах, приседаниях и поворотах, полностью включается в работу диафрагма. Из всех мышц, участвующих и в дыхании, и в звукообразовании, она самая сильная. Следовательно, она подчиняет себе и работу голосовых складок во время фонации.

## **Пример применения некоторых упражнений гимнастики А.Н. Стрельниковой**

Начиная игру - распевку, педагог рассказывает сюжет, приглашает детей принять участие. Педагог: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы совершим летнее путешествие, вспомним солнышко, голубое небо, зеленую травку на берегу тенистого озера. Встанем в

большой круг, подготовим свое транспортное средство, воображаемый автомобиль для поездки. Проверим колеса автомобиля. Мы обнаружили, что надо накачать наши колеса, чтобы путешествие прошло безопасно. (Упражнение «Насос»)



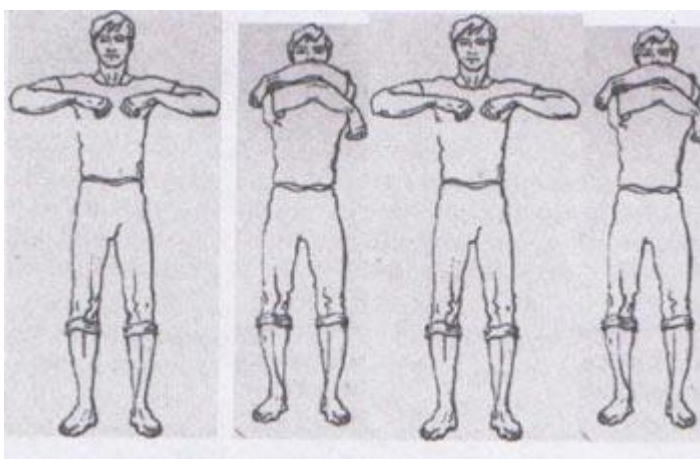
Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (не прямая), голова опущена. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхайте пол»). Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью – в этот момент воздух абсолютно пассивно уходит через нос или рот. Руками изображаем движения опоры на насос.

Педагог:

Очень хорошо! Наконец мы добрались до прекрасного озера, где немного отдохнем на берегу. Посмотрите, какая мягкая, зеленая травка, молодые листочки. Еще полюбуемся воображаемым пейзажем, летним днем и похвалим, обнимем себя: «Как хорошо вокруг! Какие мы молодцы!»

«Обними плечи».



Встаньте прямо. Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже них) – вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, – тоже вдох. Выдох уходит между вдохами- движениями.

Уважаемые коллеги, закончить можно, дополнив слова В.А. Сухомлинского:

«Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка – « Это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».