

Автор: Коногорская Ольга Владимировна,

г. Ангарска; Учитель музыки МБОУ «Гимназия №1»

г. Ангарска; Руководитель Вокально- эстрадной студии

«Смайл» АНО ДК «Современник» г. Ангарска

## **Практические упражнения для развития голосового аппарата.**

### **Упражнения на дыхание и артикуляцию.**

Голос - это уникальный музыкальный «инструмент», данный человеку самой природой. По голосу можно очень много рассказать о человеке. По голосу определяется эмоциональное состояние собеседника, его национальность, социальное положение и статус, самооценка, отношение к собеседнику, состояние здоровья, образовательный и культурный уровень, примерный возраст. Искусство правильно говорить дано не каждому. **Тембр** и **интонация** голоса говорящего, его «**Мелодия речи**», показывает не только его характер, но и выстраивает определенную модель поведения, заставляет его слушать или порождает реакцию неприятия. Контроль своего эмоционального состояния и умение управлять своим голосом-результат тренировки. Ни один музыкант, даже самый лучший виртуоз- не станет играть на расстроенном инструменте! Перед тем как давать концерт-музыканты всегда тщательно настраивают свои музыкальные инструменты.

#### **1 этап - Настройка голоса.**

После которой вы начинаете звучать, выполняя упражнения, голос приобретает объем, глубину, силу! Голос звучит свободно, легко и уверенно! И вместе с тем красив и приятен для Ваших слушателей. Ваш голос ощущая вибрацию по всему телу - благотворно сказывается и на состоянии вашего здоровья.

#### **2 этап: Исполнительское мастерство:**

Умение говорить, выступать на публике.

**Пение песен** - это отдельный раздел исполнительского мастерства, который требует идеально настроенного голоса - БАЗЫ, фундамент, на котором можно построить надежный и красивый дом!

Основа основ - **дыхание**. Певческое дыхание-это работа дыхательных мышц.

**Упражнения для развития правильного дыхания:** Полное дыхание состоит из трех видов: нижнего, верхнего, среднего. Нижнее (диафрагмальное) дыхание - при вдохе диафрагма напрягается, уплотняется, сдвигает брюшные органы вниз и выпячивает живот

наружу, при выдохе диафрагма возвращается в исходное состояние. Воздухом заполняется нижняя и средняя части легких. Среднее (межреберное) дыхание -при вдохе ребра поднимаются, при выдохе опускаются. Воздухом наполняются средняя часть легких. Верхнее(ключичное)дыхание-при вдохе поднимаются ребра, плечи, ключицы, используется небольшая часть легких-верхняя. Полное дыхание объединяет -эти три вида, и приводит в действие всю дыхательную систему. Сделайте энергичный выдох. Затем начните вдох, который состоит из трех фаз.

1. Движение диафрагмы - живот медленно вытягивается вперед. Воздух проникает в нижнюю часть легких.
2. Расширение средней части грудной клетки-воздух устремляется в середину легких.
3. Расширение груди до отказа-это движение делает вдох полным. Затем начните выдох, который также состоит из трех фаз: сначала втягивается передняя стенка живота, потом сжимаются нижние ребра, опускается грудь, и наконец ключицы и плечи. Все движения выполняются плавно, волнообразно. Развивать полное дыхание можно сидя, стоя, лежа, и при ходьбе.

Упражнение на дыхание от известной мировой звезды Селин Дион взято из техники речевого пения Сета Риггса позволяет управлять выдохом и динамикой звука. С помощью динамики звука можно добиться разных красивых оттенков голоса. Уметь петь тихо не просто. Вокалисты часто избегают петь тихим голосом, считают сила голоса заключается в его громкости, отсюда и крик в микрофон. Ведь порой проникновенно спетое или сказанное тихо слово, вызывает больший отклик у слушателя. Упражнение подключает тремоло губами (является массажем для мышц лица, языка и гортани).

1. Чувствуйте непрерывность вашего выдоха.
2. Не выключайте работу мышц и диафрагмы (когда уходите на тихий звук). Звук собранный, выдох активный.
3. Стремимся к контрастам (меняя динамику).

### **Работа над песней (которую поете).**

Чтобы почувствовать непрерывное дыхание во время пения. Прочитайте текст своей песни, как стихи. В режиме:

1. Тихим голосом, полупшепотом, выдыхая при этом достаточно много. Дыхание собранное, но голос тихий.

2. Увеличиваем звук до разговорного, оставляя дыхание интенсивным, голос звучит протяжно, напевно, на выдохе. Не торопливо, потягивая слова, словно на распев (как будто рассказываем сказку ребенку).

3. Текст в полный голос с подачей, как будто читаете стихи с трибуны, донося до каждого при большой аудитории.

4. Спеть 1 куплет в трех режимах:

- Тихо с большим выдохом.
- Затем громче (близко к разговорному звуку).
- Ярко в полную громкость (на которую способны).

Принцип упражнения на дыхание един на всех этапах: Почувствовать выдох, что он длится непрерывно, где успеваете его распределять и удерживать. Каждая буква текста была на выдохе и при разговоре, и при пении, особое отношение к **гласным**. Звук должен быть однородным. Важно чувствовать границы громкого звука, не переходить на крик. Если напряжение возникло в гортани в громком режиме-это показатель неправильной работы дыхания.

Как развить дыхание. Динамика голоса от **p** до **F**

- Пение на тихом звуке помогает развить дыхание. Не снимая с опоры тихий звук насыщен и устойчив.
- В тихом режиме можно освоить любую голосовую технику. Связки и гортань расслаблены, отсутствует любой зажим голоса и тела.
- В тихом режиме тренируется техника задержанного вдоха, которая является опорой дыхания.
- Если у вас получилось спеть тихо и красиво и единый поток дыхания не потерян, то мышцы запоминают этот режим. Это поможет многим вокалистам сделать голос разнообразнее, динамичнее, развить дыхание и на тихих и на громких звуках. Для поддержки голоса в тонусе.

Работа с Шариком.

- Выдуть
- Издавать звуки при выдохе
- Проговаривать слова на выдохе
- Дыхательные упражнения в шар.

## Речевая гимнастика (настройка речевого аппарата)

- Дыхательные упражнения.
- Разминка губ. Б-П (легкая вибрация). Чередование слогов Ба- Па; Па - Ба; Па - Па (ускоряя); Ба - Ба;
- Разминка языка. Д - Т. Чередование Да - Та, Та - Да, Та - Та, Да - Да.
- Разминка гортани. К - Г.
- Скороговорка: КУПИ КИПУ ПИК, КИПУ ПИК КУПИ, ПИК КИПУ КУПИ.  
КОРОЛЬ ОРЁЛ, ОРЁЛ КОРОЛЬ.

## 45 скороговорок собранных в единый текст:

В четверг четвертого числа в четыре с четвертью часа лигурийский регулировщик регулировал в Лигурии, но тридцать три корабля лавировали, лавировали, да так и не вылавировали, а потом протокол про протокол протоколом запротоколировал, как интервьюером интервьюируемый лигурийский регулировщик речисто, да не чисто рапортовал, да не дорапортовал дорапортовывал да так зарпортовался про размокропогодившуюся погоду что, дабы инцидент не стал претендентом на судебный прецедент, лигурийский регулировщик акклиматизировался в неконституционном Константинополе, где хохлатые хохотушки хохотом хохотали и кричали турке, который начерно обкурен трубкой: не кури, турка, трубку, купи лучше кипу пик, лучше пик кипу купи, а то придет бомбардир из Бранденбурга бомбами забомбардирует за то, что некто чернорылый у него полдвора рылом изрыл, вырыл и подрыл; но на самом деле турка не был в деле, да и Клара к крале в то время кралась к ларю, пока Карл у Клары кораллы крал, за что Клара у Карла украла кларнет, а потом на дворе деготниковой вдовы Варвары два этих вора дрова воровали; но грех — не смех — не уложить в орех: о Кларе с Карлом во мраке все раки шумели в драке, вот и не до бомбардира ворам было, и не до деготниковой вдовы, и не до деготниковых детей; зато рассердившаяся вдова убрала в сарай дрова: раз дрова, два дрова, три дрова — не вместились все дрова, и два дровосека, два дровокола дроворуба для расчувствовавшейся Варвары выдворили дрова вширь двора обратно на дровяной двор, где цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла; цыпленок же цапли цепко цеплялся за цепь; молодец против овец, против молодца сам овца, которой носит Сеня сено в сани, потом везет Сеньку Соньку с Санькой на санках: санки скок, Сеньку в бок, Соньку- в лоб, все- в сугроб, а Сашка только шапкой шишки сшиб, затем по

шоссе Саша пошел, Саша на шоссе саше нашел; Сонька же Сашкина подружка шла по шоссе и сосала сушку, да притом у Соньки-вертушки во рту еще и три ватрушки аккурат в медовик, но ей не до медовика Сонька и с ватрушками во рту пономаря перепономарит, перевыпономарит: жужжит, как жужелица, жужжит, да кружится: была у Фрола Фролу на Лавра наврала, пойдет к Лавру на Фрола Лавру наврет, что вахмистр с вахмистршей, ротмистр с ротмистршей, что у ужа ужата, а у ежа ежата, а у него высокопоставленный гость унес трость, и вскоре опять пять ребят съели пять опят с полчетвертью четверика чечевицы без червотчины, и тысячу шестьсот шестьдесят шесть пирогов с творогом из сыворотки из-под простокваши, о всем о том около кола колокола звоном раззванивали, да так, что даже Константин зальцбургский бесперспективняк из-под бронетранспортера констатировал: как все колокола не переколоколовать, не перевыколоколовать, так и всех скороговорок не перескороговорить, не перевыскороговорить; но попытка не пытка.

**Артикуляционная гимнастика.** (комплексная работа всех органов речевого аппарата).

При выполнении старайтесь соблюдать правила:

- Голова, плечи и шея должны быть максимально расслаблены.
- Челюсть расслаблена без рывков и напряжений.
- Спешка в упражнениях не рекомендуется.
- Важно тщательно проработать каждую мышцу вашего речевого аппарата.
- Выполняйте упражнения в спокойном темпе, без усилий.
- Тренируйте 2-3 раза в день по 10-15 минут.
- Упражнения желательно выполнять перед зеркалом с опорой на визуальный контроль, так и на двигательные ощущения;

Переход к следующим упражнениям только после того, как усвоено предыдущее.

Хорошая дикция - основа разборчивой речи. Чтобы добиться четкости произношения, необходимо развивать артикуляционный аппарат при помощи специальных упражнений. Эти упражнения помогают создать нервно-мышечный фон для выработки точных координационных движений, необходимых для звучания полноценного голоса, ясность и четкой дикции, снять излишнюю напряженность артикуляционной и мимической мускулатуры.

**Разминаем для начала губы.**

- «Вибрация губ» Б -Р-Б

- «Шторочка» поднимаем поочередно верхнюю и нижнюю губу, зубы при этом сомкнуты, а рот приоткрыт.
- «Трубочка» круговые движения губами, по часовой и против часовой стрелки, губы вытягиваем.
- «Трубочка - улыбка» вытянуть губы и широко улыбнуться с сомкнутыми зубами, но сначала с закрытым ртом, далее с открытым.
- «Расческа» губы и зубы открыты при этом губы массируют зубы.

#### **Разминка языка.**

- «Болтушка»
- «Иголочка» высунуть язык до упора между зубами при открытом рте.
- «Щеточка» делаем круговые движения языком между зубами и губами с закрытым ртом. И в противоположном направлении.
- «Футбол» языком касаемся поочередно левой и правой щеки. Чередуя.
- Покусываем язык от кончика по всей поверхности.
- Нарезаем как колбаску язычок от кончика языка по всей поверхности.
- Сворачиваем язык в трубочку или в свистульку.
- «Уздечка» язык приклеиваем к небу и оттягиваем вниз до щелчка, затем меняя положение рта цокаем, как лошадки.
- «Маятник» с открытым ртом кончик языка дотрагивается до верхний и нижних зубов, затем до подбородка пытаюсь достать и до кончика носа.
- «Чашечка» боковые части языка сгибаются образуя чашу.
- «Лопатка» открыв рот вытаскиваем язык до подбородка.

**Четкая речь залог вашего успеха. Будьте успешны!**