**«Работа над дыханием с детьми младшего школьного возраста на уроке вокала в ДШИ».**

Преподаватель по специальности

"Хор", "Вокал"

МБУ ДО ДШИ № 1 Волгограда

Хорошева В.В.

г. Волгоград 2025

В нашей обычной жизни мы не задумываемся над тем, как дышим. Этот процесс организм осуществляет автоматически и в разговорной речи: при вдохе объѐм грудной клетки увеличивается, и легкие заполняются воздухом, выдох также происходит автоматически, когда организму необходимо избавиться от углекислого газа.

Во время пения процесс дыхания организован иначе. Перед певцом встают задачи длительной фонации, обычно значительно более громкой, чем в речи. Соответственно, на мышцы дыхательного аппарата падают несравнимо большие нагрузки. Дыхание является двигательной силой, приводящей в действие голосовой аппарат. Все виды певческой техники напрямую зависят от владения дыханием. Изучение сущности дыхания, в частности – вокального дыхания, способствует певческой грамотности, педагогической грамотности, так как от педагога во многом зависит дальнейшее развитие и здоровье ученика.

Актуальность темы обусловлена тем фактом, что правильное свободное развитие голосового аппарата учащегося, успешное освоение им вокально-технических навыков, качество его тембра, чистота интонирования напрямую зависит от правильной организации дыхания.

Мне показалось очень интересным определение голоса Аристотелем: «Что же касается голоса, то это звук, издаваемый одушевленным существом: ведь ни один неодушевленный предмет не обладает голосом... голос же есть звук, производимый животным, притом не любой частью его тела... только те животные обладают голосом, которые вдыхают воздух... органом же дыхания служит гортань, а то, ради чего она существует, - легкие... Голос, таким образом, - это удар, который производится воздухом, вдыхаемым душой... ведь не всякий звук, производимый животным, есть голос... необходимо, чтобы ударяющее было одушевленным существом и чтобы звук сопровождался каким-нибудь представлением. Ведь именно голос есть звук, что-то означающий, а не звук выдыхаемого воздуха, как кашель... нельзя издавать звук голосом во время вдыхания или выдыхания воздуха, а можно только задерживая дыхание. Ведь именно задерживающий дыхание производит это движение».

Принято считать, что в зависимости от того, какие из органов принимают наиболее активное участие в дыхании, можно говорить о типах дыхания. Различают следующие типы дыхания:

* Грудное дыхание. При таком типе дыхания совершается расширение и поднятие верхней части грудной клетки, а диафрагма пассивно следует за ее движениями. Живот втягивается, а верхняя часть грудной клетки, ключицы и иногда плечи заметно поднимаются.
* Нижнее грудное. При таком типе дыхания вдох производится в основном за счет расширения и поднятия нижней части грудной клетки, при этом в работу включается диафрагма.
* Диафрагмальное. Наиболее распространенный тип дыхания, которым дышат большинство певцов. При этом типе дыхания грудная клетка и диафрагма активно включены в работу. При вдохе живот несколько подается вперед. Это дыхание может осуществляться с преимущественным включением груди (нижнегрудное дыхание) или с большим участием живота.
* Брюшное. (При этом типе дыхания осуществляется действие двух антагонистических групп мышц: мышц брюшного пресса (выдох) и диафрагмы (вдох). Грудная клетка участия не принимает. Используется низкими голосами, преимущественно мужскими – бас, баритон.

Деления дыхания на отдельные типы является условным, в значительной мере теоретическим, на практике же чистых типов дыхания и резких границ между ними нет. 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. Эти особенности следует учитывать при обучении вокалу.

О чем говорят труды педагогов-вокалистов прошлого (критерии и принципы, касающиеся работы над дыханием):

Из методического опыта работы профессора Петербургской консерватории Наталии Александровны Ирецкой: - Особое внимание уделять работе мышц брюшного пресса. А так же гимнастике певческого дыхания, зевка и корня языка.

Из опыта работы профессора Московской консерватории Елизаветы Андреевной Лавронской: - Развитие и фиксация дыхательных ощущений, сопровождающих правильное певческое голосообразование. Анализировать эти ощущения. Принцип – воздействовать на ровность певческого голоса посредством регуляции дыхательного посыла.

Из методического опыта работы профессора Ленинградской консерватории Ивана Ивановича Плешакова: - Задержка дыхания в певческом положении и создание подсвязочного давления («пой на себя») – образная установка петь на задержанном дыхании, а не на «вытолкнутом из себя» (ощущение опоры).

Из методического опыта работы профессора Одесской консерватории

Ольги Николаевны Благовидной: - Дыхание нижнерѐберное, диафрагмальное (вдох плавный, глубокий, вниз и в стороны через нос). Активное состояние организма сохранять с ощущением певческого пояса, используя толчок дыхания диафрагмой. Предостерегать от «замыкания» дыхания во время сохранения в дыхательной установке. Плавная подача дыхания на каждом звуке, без толчков, но на опоре.

Из книги «Советы молодым педагогам-вокалистам» заслуженного деятеля искусств УССР профессора Харьковской консерватории Павла Васильевича Голубева:

- Определите тип дыхания: ключичное (клавикулярное, верхнерѐберное) – преобладает движение верхних рѐбер, ключиц и плеч; среднерѐберное (грудное, костальное, боковое) – преобладает движение средних рѐбер и грудной клетки; нижнерѐберное – преобладает движение нижних рѐбер; диафрагмальное (брюшное, абдоминальное) – преобладает движение диафрагмы.

**Специфика работы с детскими голосами**

Для того чтобы обучение пению давало результаты, каждый педагог должен разбираться в особенностях состояния голосового аппарата ребенка. Педагогу необходимо обращать внимание на те изменения органов голосового аппарата, которые могли бы нарушать нормальное развитие детского голоса:

* Наличие хронических воспалений миндалин нередко является причиной частых воспалений гортани и трахеи, что может привести к появлению узелковых образований на голосовых связках, сопровождающихся длительным расстройством голосовой функции.

Из этого следует, что большое значение необходимо уделять санационным мероприятиям, убирая тем самым воспаление.

К другим заболеваниям, которые могут затруднять певческое звукообразование, придавать излишнюю локализацию голосу и гнусавость,

относятся:

-аденоидные разрастания носоглотки,

-увеличение носовых раковин, особенно их задних концов,

-вазомоторные риниты и хронические катары носа. Они нередко являются причиной отсутствия яркости в голосе и чистоты интонации.

На звучании голоса также отражаются заболевания придаточных пазух носа. Носовой секрет, выделяемый при таких заболеваниях, попадает в нижележащие отделы дыхательных путей и, раздражая слизистую, приводит к длительным заболеваниям гортани и трахеи. В этих случаях своевременная санация носоглотки и носа, а также придаточных полостей, улучшает состояние гортани, трахеи и нормализует голосовую функцию ребенка.

Кроме указанных заболеваний на развитие голоса может отрицательно влиять одонтогенная патология. Больные, кариозные зубы нередко вызывают хронические заболевания миндалин, сопровождающиеся катаральным воспалением слизистой зева, глотки, что влечет за собой расстройство голосовой функции. Поэтому детям следует проводить периодический осмотр и санацию ротовой полости.

Состояние органа слуха имеет большое значение для развития голоса. Для музыканта и певца острота слуха совершенно необходима. Вокально-техническая работа над динамической гибкостью голоса и точностью интонации проводится под постоянным слуховым контролем педагога, а затем и самого учащегося. В связи с этим необходимо производить самое тщательное обследование органов слуха. Неточная, нечистая интонация может быть результатом не только невнимательности ребенка или недостаточного развития музыкального слуха, а также и результатом потери восприятия звука на отдельные тоны. В обычной жизни это не всегда заметно, при обучении же пению в первую очередь сказывается на чистоте интонации.

Состояние органов дыхания также влияет на качество звучания детского голоса. Носовые ходы, глотка, гортань, трахея и бронхи у детей сравнительно узки и покрыты нежной слизистой оболочкой. Эластичная мышечная ткань этих органов развита слабо. Хрящи гортани мягкие и легко сдавливаются. Грудная клетка как бы приподнята, ребра и диафрагма не могут опускаться на вдохе так низко как у взрослых, и поэтому дети не в состоянии делать глубокие вдохи, что ограничивает силу звучания детского голоса. Меньшая жизненная емкость легких ребенка требует большей частоты дыхания, которая позволяет ему за единицу времени вводить в легкие больше воздуха по сравнению с взрослым для обеспечения его тканей кислородом. Вот почему для качественного звучания голоса ребенка важно иметь здоровые органы дыхания.

**Возрастные особенности развития организма ребенка**

Возрастной особенностью ребенка является неравномерность развития организма во время роста. Это касается голосового аппарата. Если рост носоглотки и придаточных пазух носа в основном заканчивается к периоду полового развития (11-14 годам), то все остальные органы завершают свой рост лишь с окончанием периода полового развития (условно к 18-19 годам).

Почти все органы и системы в детском возрасте, прежде чем они становятся способными выполнять полностью свои функции, проделывают длительный путь развития. При этом в некоторых органах нет параллелизма между ростом и развитием их функций.

Голос ребенка существенно отличается от голоса взрослого. Это различие особенно заметно между голосами мальчиков и мужчин. Детские голоса имеют высокое головное звучание. По содержанию обертонов они беднее, чем у взрослых, особенно в младшем школьном возрасте, но обладают особой серебристостью и легкостью. Хотя голоса детей и уступают

по силе голосам взрослых, но отличаются большой звонкостью и полетностью. Такие свойства тембра, как серебристость и звонкость, придают звучанию детского голоса особую прелесть.

Качественные отличия детских голосов связаны с тем, что гортань у них расположена высоко. Она приблизительно в 2-2,5 раза меньше гортани взрослых. Хрящи гортани гибкие, мягкие, полностью не сформированы. Поэтому детская гортань отличается эластичностью и большой подвижностью. Мышцы гортани развиты слабо. Голосовые складки у детей короткие, тонкие и узкие. В толще голосовых складок у ребенка до 5 лет, вокальных мышц нет, их место занимает рыхлая соединительная ткань и железы, имеются только мышцы, сближающие голосовые складки. К 5 годам заметны отдельные мышечные пучки вокальных мышц. С этого времени начинается их постепенное развитие.

К 11-12 годам вокальные мышцы заполняют голосовые связки и формируются. До 9-10 лет у большинства детей при пении голосовые складки колеблются только своими эластичными краями и полностью не смыкаются, голосообразование на всем диапазоне идет по фальцетному типу, голос состоит из одного регистра – головного. Голосовые мышцы развиты недостаточно, диапазон голоса ограничен. В этом возрасте детские голоса имеют приблизительно одинаковый диапазон в пределах первой октавы. Крайние ноты диапазона берутся с трудом. Встречаются дети, у которых при пении голосовые складки колеблются по типу смешанного регистра. Но в целом для школьников начальных классов характерно фальцетное голосообразование. Дыхательные мышцы еще слабы, емкость легких мала, потому и сила голоса меньше, чем у взрослых ребят. Голоса детей этого возраста особенно легки и прозрачны, но бедны обертонами.

Голоса мальчиков и девочек мало отличаются по характеру звучания. Приблизительно с 9-10 лет по мере развития вокальных мышц способ голосообразования начинает все более обретать микстовый характер. Голоса детей звучат с большей силой, обогащаются обертонами, увеличивается и диапазон. Особенно крепнет звучание на среднем участке голоса. Эти ноты начинают отличаться от верхних и нижних нот. У одних детей на нижних нотах появляются элементы грудного звучания, расширяется диапазон вниз и

вверх. Таким образом, голоса детей с 10-11 лет постепенно классифицируются как высокие и низкие. Высокие голоса девочек называются сопрано, у мальчиков - дискантами. Низкие голоса девочек и мальчиков называются альтами.

К 10-11 годам голосовые связки у детей заметно увеличиваются, внутри них формируются голосовые мышцы. Крепнет дыхание, увеличивается емкость легких, возрастает сила звучания. Достаточно рельефно выявляются три регистра: грудной, смешанный и головной. Диапазон низких голосов – ля малой октавы - ми второй октавы. Границы указанных диапазонов у разных детей могут варьироваться как в сторону увеличения, так и в сторону сокращения, особенно за счет верхних нот. Крайние верхние ноты детей обычно интонируются неточно. Голос в этот период имеет все свои лучшие качества: звонкость, легкость, полетность, серебристый тембр. При правильной постановке они ласкают слух и доставляют слушателям истинное эстетическое удовольствие.

Некоторые педагоги придерживаются мнения, что детские певческие голоса «не тронутые с детства», созревшие как бы в естественных природных условиях, радуют красотой тембра, силой в зрелом возрасте. В пример этому приводятся имена многих знаменитых певцов: Пласидо Доминго, Зары Долухановой и.т.д.

Есть и протовоположное мнение, например, немецкий философ конца 19 века Карл Лунк по этому поводу выразился, что «работающие мышцы крепнут, неработающие - засыпают, неправильно работающие –разрушаются».

**Взаимосвязь певческого дыхания и других элементов вокально-хоровой техники**

        Певческое дыхание влияет на качество и чистоту звука, выразительность и красоту исполнения. Это достаточно трудоемкий процесс, поэтому в начале обучения он сводится к овладению плавным и равномерным вдохом и выдохом. В пении нельзя разграничивать разные типы дыхания, таким образом, мы имеем дело с так называемым смешанным дыханием. Чтобы избежать напряженного звучания не следует вдыхать слишком большое количество воздуха. Здесь огромную роль играет вдох, ведь он предшествует голосообразованию. Он должен быть глубоким, быстрым и бесшумным. Правильному вдоху способствует зевок и спокойное, естественное дыхание. «Полезным приемом в работе над певческим дыханием является ощущение легкого зевка на вдохе, который расширяет глотку, подготавливает форму резонатора и регулирует работу гладкой мускулатуры трахеи и бронхов». Вдох можно брать одновременно через нос и рот. Выдох не менее важен — от него зависит качество и правильность певческого дыхания. Длительный выдох, умение правильно расходовать воздух — важная задача в выработке навыков певческого дыхания. Под правильным расходованием воздуха подразумевается его экономная, постепенная подача, при которой значительная часть воздуха преобразовывается в звуковые волны. Дети же обычно набирают большое количество воздуха, больший процент которого расходуют еще в начале фразы. Важнейшим условием правильного дыхания является сохранение при выдохе вдыхательной установки, не следует совершать резких движений грудной клеткой. Для создания правильного звука требуется спокойное, естественное дыхание. В этом случае звук будет красивый, сильный, достаточно полный. Первое требование в обучении школьников пению — научить их правильно брать дыхание, протягивать звук, исполняя поначалу небольшую фразу на одном дыхании. Выработке правильного певческого дыхания также способствует отрывистое пение «нон легато». Педагог должен следить за тем, чтобы дети дышали спокойно, бесшумно, чтобы правильно расходовали воздух, не брали дыхание в середине слова. Также немаловажное значение в процессе пения имеет положение корпуса — спина должна быть ровной, плечи нельзя поднимать. Поясничный отдел позвоночника должен быть хорошо прогнут.

Певческое дыхание тесно связано с другими элементами вокально-хоровой техники: атакой звука, дикцией, динамикой, регистрами голоса, интонированием и т.д. Например, из-за перебора дыхания возникают излишние мышечные напряжения в голосовом аппарате, в том числе и зажатость артикуляционных органов. Это приводит к неразборчивости дикции, напряженности звучания голоса, детонации и быстрому утомлению певцов. Отсутствие одномоментной задержки дыхания перед атакой звука также порождает звук интонационно неточный, как бы с «подъездом» и, как правило, снизу к нужной высоте.

        Таким образом, правильное певческое дыхание является основой вокально-хоровой техники. От его постановки во многом зависит формирование других певческих навыков.

**Методы работы над певческим дыханием с детьми**

На первом этапе работы я использую дыхательные упражнения вне пения (дыхательная гимнастика). Существуют различные точки зрения на целесообразность использования этих упражнений для формирования навыка певческого дыхания. Большинство педагогов-вокалистов всё же считают их необходимыми, особенно на первом этапе работы, так как они помогают дыхательным мышцам осуществлять свою работу более точно, тем самым развивая способность управлять мускулатурой и необходимыми мышцами.

Рассмотрим комплекс специальных упражнений, которые направлены непосредственно на развитие мышц, обусловливающих певческое дыхание и опору, а также навыков правильного «вдоха» и «выдоха».Данный комплекс упражнений адаптирован для работы с детьми *младшего школьного возраста*.

Для того чтобы ребёнок ощутил спокойный правильный вдох, лучше всего на первых занятиях начинать упражнения из положения лёжа на спине. Правда, надо оговориться, что для этого необходимы особые условия: наличие специальных ковриков или большого ковра, на который ребёнок мог бы спокойно лечь вместе с преподавателем. Объясняем ребёнку, что мы ложимся спать, закрываем глаза, думаем о любимых игрушках. Лучше, если игрушки тоже будут присутствовать рядом. Кода вдох будет спокойный и ровный, можно предложить ребёнку покатать игрушку на животике. Когда мы делаем вдох – игрушка на животике поднимается вверх, на выдохе – опускается. Постепенно это упражнение можно усложнить, практикуя задержку дыхания. Берём вдох на эмоции удивления (удивились: «кто это на животике катается?»), удерживаем игрушку «наверху» и рассказываем ей стихотворение (например, стишки Агнии Барто «Бычок», «Наша Таня» и т.п.). Все полученные ощущения переводятся на следующем этапе в положение стоя. Важно ощущение прямой спины и опущенных плеч. Контролёром здесь может выступать зеркало.

Для того, чтобы процесс стал для детей занимательным, на основе упражнений, которые предлагают в своих методиках А.Карягина и Н.Гонтаренко, предлагаем детям самим сочинить сказку про змейку. С младшими школьниками можно каждое упражнение записать в дневнике в виде схемы, чтобы они могли дома заниматься самостоятельно, где V означает «вдох», а - обозначение расширения капюшона змеи («рёбрышек» у ребёнка.

**«Змейка проснулась»**. Для того чтобы ощутить нижние рёбра и их движение при дыхании, детям предлагается превратиться в змеек – кобр с красивыми капюшонами. Для этого руки ставим чуть выше пояса, обхватывая нижнюю часть рёбер (получается своеобразный капюшон и включается в дыхательную работу ещё и спина). Для более полного погружения в процесс обговаривается цвет змейки, её длина. Вот однажды прекрасным солнечным утром наша красивая длинная змейка проснулась, потянулась, поднялась высоко над прекрасной цветочной полянкой, вдохнула аромат цветов…вдох на счёт 1,2 (нюхаем цветы) и свободный выдох со звуком, добавляя и меняя эмоцию на каждый выдох: «Ах!» (эмоция восхищения: «Как красиво!» или «Как вкусно пахнет!») или «Эх!» (эмоция разочарования), или «Ух!» (эмоция радости, эмоционального подъёма). При этом ребёнок сам должен предложить, что ощущает в этот момент Змейка.

**«Змейка нюхает цветы»**. Данное упражнение также известно широкому кругу вокалистов и применяетсямногими педагогами. Вдох через нос на счёт 1,2 (нюхаем цветы), на 3,4,5,6 выдох через рот (наслаждаемся ароматом).

**«Змейка испугалась»** Змейка вдохнула (на раз, два) и испугалась, потому что вдруг из цветов выползли разные жуки, пауки, кузнечики, божьи коровки. Их обогрело солнышко, они обрадовались, зажужжали, зашумели. И испуганная змейка просит их замолчать (желательно сопровождать все действия в упражнении 10 жестами и мимикой). Поскольку кузнечиков и жуков много, она просит каждого в отдельности на звук «Ч» (с эмоцией «тише») до 20 раз (пока не закончится дыхание). Если занятие в группе, то можно устроить соревнование, у кого больше жуков на полянке, кто сможет больше раз сказать звук «Ч». Аккуратно обращаем внимание детей на то, что змейка живая и на каждом звуке «Ч» капюшон у змейки раздувается (рёбрышки расходятся). V (испуг) Ч Ч Ч Ч Ч Ч Ч (до 20 раз)**.**

**«Змейка смеётся».** И все жуки пауки вдруг замерли в разных позах. Такие забавные! Нашей змейке стало смешно на них смотреть. Но она змейка культурная и знает, что неприлично в голос смеяться над окружающими. Поэтому она начала тихо посмеиваться над ними на звук «Щ» (эмоция «предсмеха») также до момента окончания воздуха.. V (предсмех) Щ Щ Щ Щ Щ Щ Щ (до 20 раз)

**«Змейка раскрашивает».** Решила наша змейка покрасить всех жуков и пауков на полянке, чтобы все они стали одинаковыми. Подползла к самому красивому цветку (ребёнку предлагается выбрать цвет краски, которым змейка будет красить жуков и в соответствии с этим цветок), вдохнула (заправила полный баллончик краски) и покрасила всех сразу (долгий выдох со звуком «С» и с поворотом головы вправо и влево до тех пор, пока не закончится дыхание). V (красим) С-С-С-С-С-С-С-С-С-С-С-С После этого можно точно так же предложить ребёнку нарисовать на жуках крапинки другого цвета, при этом отрабатывая короткий выдох на звук «С». Схема будет выглядеть следующим образом: V (красим) С С С С С С

**«Змейка недовольна».** Но то, что вышло из художеств змейки, ей не понравилось. Змейка недовольна. Берём вдох, как в предыдущих упражнениях на счёт 1,2 и делаем короткие выдохи на звук «Ф» (с эмоцией «Фу! Какие некрасивые!»). При этом также обращаем внимание на расход выдоха (много коротких выдохов - много маленьких жуков) и работу мышц диафрагмы (змейка живая). V (недовольство) Ф Ф Ф Ф Ф Ф

**«Змейка прогоняет жуков».** Испугавшись того, что жуки могут змейку замарать, и она станет такой же некрасивой, змейка сердится (носом берём глубокий вдох) прогоняет 11 каждого из них на звуках «КШ!». При этом детям предлагается представить каждого кузнечика и жука, которого «рассерженно» с эмоцией прогоняем. После этого сказочная змейка «успокаивается» и следует перейти на вокальные упражнения для разогрева голоса, в которых также важно обращать внимание на правильное дыхание. Сказочную тему можно продолжить и «учить» змейку петь, правильно формируя звуки, используя упражнения на дикцию и другие, необходимые для работы с конкретным обучающимся.

**Список литературы:**

1. Алиев, Ю. Б. Музыкальное развитие учащихся в процессе занятий хоровым пением. – М., 1995.

2. Апраксина, О. А. Методика развития детского голоса. – М., 1993.

3. Бархатова И.Б. Постановка голоса эстрадного вокалиста. Метод диагностики проблем: Учебное пособие. – СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2015

4. Билль А.М. Чистый голос: Методические материалы для организаторов и педагогов детских эстрадно-вокальных студий. – М.: 2003.

5. Гонтаренко Н.Б. Уроки сольного пения: вокальная практика.- Изд. 2-е. – Ростов на Дону: Феникс, 2015.

6. Дмитриев,Л. Б. Основы вокальной методики. - М.:Музыка,2000.

7. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой/ Авт.-сост. Т.Ю.Амосова. – М.: РИПОЛ классик, 2008.

8. Карягина А.В. Современный вокал. /Методические рекомендации. – СПб.: Композитор. – Санкт-Петербург, 2012.

9. Сет Риггс. Как стать звездой./Сост.: “Guitar College” – М.: “Guitar College”, 2000.

10. Стулова, Г. П. Развитие детского голоса в процессе обучения пению. – М.: Прометей, 1992.

11. Элизабет Ховард и Ховард Остин. Вокал для всех /. - Москва: Смолин К. О., 2007.