**Методическая разработка по теме:**

**«Методика Стрельниковой, как путь к правильному хоровому дыханию».**

Разработала преподаватель-хормейстер

МУДО ДМХШ «Алые Паруса»

Г.Красногорск

Бурей Дарья Андреевна

**Методика Стрельниковой, как путь к правильному хоровому дыханию.**

**Почему я заинтересовалась методикой Стрельниковой?**

Эта методика заинтересовала меня как будущего хормейстера тем, что она подходит разному взрасту. Она будет интересна как взрослым, так и детям. Методика разработана в лечебных целях, но нашла свой отклик и в работе вокалистов и хормейстеров. Я наблюдала за работой хормейстеров, которые использовали эту методику в своей работе, и достигали больших результатов. В распевании женского хора нашего колледжа (в котором я пела на 1 и 3 курсах) активно используются упражнения из методики Стрельниковой.

Дыхание в пении имеет исключительно большое значение — это источник энергии для возникновения звука. Дыхание- является основой вокально-хоровой техники. Даже если певцы хора имея хорошие голосовые данные не владеют дыханием, хор не проявит все свои возможности. Большинство из исполнителей сходится во мнении о необходимости использования грудобрюшного типа дыхания, так как при этом типе дыхания певец может сохранять упругое и стабильное положение гортани, зафиксированное на каком-то оптимальном для него уровне.

Задача хормейстера в процессе вокального воспитания детей в условиях хорового пения заключается в том, чтобы научить их одинаковым приёмам дыхания. Для этого нужно, прежде всего, убрать внешние признаки неправильных дыхательных движений, например, поднятие плеч, чтобы добиться более глубокого, смешанного типа вдоха, который в пении считается наиболее целесообразным.

Качество звука напрямую зависит от правильного певческого дыхания. Певческое дыхание во многом отличается от физиологического. Выдох значительно удлиняется, так как во время выдоха происходит пение, а вдох укорачивается. Процесс дыхания, их не регулируемого сознанием, переходит в произвольно управляемый, волевой. Работа дыхательных мышц становится более интенсивной.

Короткие шумные вдохи в этой гимнастике выполняются одновременно с движениями, сжимающими грудную клетку. Это улучшает носовое дыхание и активизирует работу диафрагмы. В итоге **жизненная емкость легких** после первого занятия **возрастает** на 0,1-0,3 л. Что позволяет хористу иметь больший запас воздуха, а значит, можно дольше тянуть звук.

При выполнении дыхательных упражнений **улучшается** работа всех центров в коре головного мозга, за счет чего происходит саморегуляция **обменных** процессов в организме.

Большое число повторений упражнений и систематическая тренировка способствуют **укреплению** и тренировке дыхательной мускулатуры (вдох на сжатии грудной клетки тренирует скрытую от наших глаз мускулатуру органов дыхания).

 При выполнении дыхательной гимнастики Стрельниковой, во время резких вдохов носом происходит диафрагмальный массаж практически всех органов брюшной полости. Упражнения Стрельниковской дыхательной гимнастики, активно включая в работу все части тела - руки, ноги, голову, тазовый пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.- что позволяет хористу привести тело в тонус, и работать в полную силу.

Основной задачей произвольного управления певческим дыханием является **формирование навыка плавного и экономного выдоха во время пения**.

В певческой практике различают **четыре основных типа дыхания**:

■ **ключичный**, или **верхнегрудной**, при котором активно работают мышцы плечевого пояса, в результате чего поднимаются плечи; такое дыхание часто встречается у детей, но оно для пения неприемлемо;

■ **грудной** — внешние дыхательные движения сводятся к активным движениям грудной клетки; диафрагма при вдохе поднимается, а живот втягивается;

■ **брюшной**, или **диафрагматический**, — дыхание осуществляется за счёт активных сокращений диафрагмы и мышц живота;

■ **смешанный** — **грудобрюшное** дыхание, осуществляемое при активной работе мышц как грудной, так и брюшной полости, а также нижнего отдела спины.

В вокальной практике наиболее целесообразным я считаю смешанный тип дыхания, при котором диафрагма активно участвует в его регуляции и обеспечивает его глубину. При вдохе она опускается вниз и растягивается во все стороны по всей своей окружности.

Так как же дыхательная гимнастика по Стрельниковой, может помочь нам в достижении правильного хорового дыхания?

Особенностью и важным **преимуществом** дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой является использование форсированного вдоха и вовлечение в процесс дыхания самой мощной дыхательной мышцы – диафрагмы. **Суть** Стрельниковской гимнастики заключается в **тренировке** короткого, резкого, шумного **вдоха** через нос с частотой приблизительно 3 вдоха за 2 секунды с последующим абсолютно пассивным выдохом через нос.

Гимнастику Стрельниковой нередко называют парадоксальной – от греч. Paradoxos и применительно к науке обозначает «Неожиданное, непривычное явление». И это действительно так! Сама Александра Николаевна неоднократно повторяла: «Да, наша гимнастика парадоксальна, потому что **вдох мы делаем в момент движений, сжимающих грудную клетку!»**.

**Правила дыхательной гимнастики.**

1.Вдох должен быть максимально активным, коротким, как укол, яростным и резким до грубости. Выполняя упражнения, думаем только о вдохе и никогда не стесняемся шумных звуков, которые производятся при такого рода энергичном дыхании.

2. Соблюдаем одновременность вдохов и движений и ни коем случае не контролируем вдох- он должен быть произвольным, однако лучше всего выдыхать ртом.

3. Вдохи необходимо повторять так, как будто вы накачиваете камеру или надуваете воздушный шар. При этом важно соблюдать темп дыхания: 60-70 вдоха/мин. Пауза между порциями вдохов примерно 3-4 секунды. Так же следует обратить внимание чтобы вдох был несколько громче выдоха.

4. Никогда не выполнять упражнение мимоходом. Стоит прислушаться к себе, и тогда вы услышите собственное дыхание и сразу поймете, что желаете правильно, а что-не верно.

В своей работе с вокальным ансамблем 4 курса я активно использую эту методику во время распевок. Это приводит в тонус хористов, и подготавливает к пению их дыхательный аппарат.

**Комплекс дыхательных упражнений по Стрельниковой.**

**"Ладошки"**  
Встать ровно и прямо. Руки согнуты в локтях, локти вниз. Кисти рук расположить на уровне плеч ладонями к зрителю. Сделать вдох синхронно со сжатием ладоней в кулак.

**"Погончики"**  
Руки резко, практически в толчке, направляются от пояса вверх. Синхронно следует делать короткий и шумный вдох. После окончания упражнения руки возвращаются в исходное положение, занимая расслабленное состояние в области пояса. Количество движений.

**"Насос"** (накачивание шины)  
Стоять ровно и прямо с опущенной вниз головой. Согнуть спину в поясничном отделе. Руки опустить вниз, кисти расслабить. Спина расслаблена. Делается плавный наклон вперед, одновременно необходимо сделать короткий вдох носом.

**"Кошка"**  
«Пружинистое» упражнение на приседание, которое сопровождается поворотом туловища в правую и левую сторону поочередно. Одновременно необходимо поддерживать ритм дыхания, синхронизируя его с движениями корпуса.

**"Обними плечи"**  
Исходное положение: руки подняты горизонтально на уровне груди, слегка расслаблены и согнуты в локтях. В момент вдоха следует резко сомкнуть руки, будто обнимая себя за плечи.

**"Большой маятник"**  
При наклоне корпуса стараться тянуться кончиками пальцев к коленям, делая при этом резкий вдох. После выпрямления поясница прогибается, кисти рук идут к плечам (обнимают плечи).

**"Повороты головы"**  
С исходного положения по стойке «смирно» делаются повороты головы поочередно в правую и левую стороны. Упражнение сопровождается вдохом. После возвращения головы в начальное положение выдох уходит незаметно носом или ртом.

**"Ушки"**  
Голова поочередно двигается по направлению к плечам, при этом важно не напрягать мышцы шеи. Упражнение следует сопровождать короткими вдохами, взгляд должен быть направлен строго горизонтально

**"Маятник головой"**  
Упражнение также выполняется со стойки «смирно», головой следует совершать подъемы и опускания, сопровождая их активными вдохами. Важным залогом успешного выполнения данного упражнения является правильный ритм дыхания.

**«Перекаты»** с правой ногой впереди  
Правая и левая ноги на расстоянии одного шага друг от друга. Одна впереди, другая сзади. Масса тела перемещается на стоящую впереди ногу, синхронно с этим делается едва заметная присядь и в это же мгновение – вдох. После этого вес корпуса переводится на стоящую сзади левую ногу. Слегка на ней приседаем и резко нюхаем воздух. Вперёд – назад, вдох – вдох

**"Передний шаг"**  
Левая или правая сгибается одновременно в тазобедренном и коленном суставе. Вес тела концентрируется на второй ноге, начинается легкое и плавное приседание. Как и в предыдущих упражнениях, ведущая роль отводится технике дыхания, которая должна совпадать с ритмом движений.

**"Задний шаг"**  
Корпус выравнивается вертикально, правая или левая нога максимально сгибается в колене, голень отводится назад. Сохраняя положение тела, выполняется плавное приседание, которое должно сопровождаться вдохом.

Как итог хочется сказать, что рассказав о дыхательных упражнениях Стрельниковой, я смогла заинтересовать будущих учителей, которые будут работать с хорами разного состава. И эта методика поможет им активизировать дыхание хористов. В результате использования этой методики можно добиться больших результатов в работе с хором. Как будущему хормейстеру, для меня это очень важно.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. М. Амосова – «Дыхательная гимнастика по Стрельниковой» - М.: РИПОЛ классик, 2008г.
2. Н. Лавров – «Дыхание по Стрельниковой.» Серия «Хит сезона». Ростов н/Д: Феникс, 2003г.
3. Панкратова Е. – «Дыхание по стрельниковой.» –М., «Физкультура и спорт», 2001г.
4. Н. Семенова – «Дыхательная Гимнастика А.Н. Стрельниковой в Школе здоровья Н. Семеновой «Надежа». – ООО «Издательство «Диля», 2017г.
5. М. Щетинин – «Дыхательная гимнастика Стрельниковой». -М., ООО «Издательство АСТ», 2014г.