**Управление образования Брянской городской администрации**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Центр внешкольной работы» Володарского района г.Брянска**

**Городской семинар**

 ***«Работа над певческим дыханием.
Дыхательная гимнастика
А.Н. Стрельниковой»***

**15 февраля 2017 года**

Брянск 2017

***Цель семинара - развитие профессионального мастерства педагогов вокально-хоровой направленности через изучение методик дыхательных гимнастик.***

* ***Задачи:*** *РАСШИРИТЬ ПОНЯТИЕ НЕКОТОРЫХ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ РАБОТЫ НАД ПЕВЧЕСКИМ ДЫХАНИЕМ;*
* *УГЛУБИТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О МЕТОДИКАХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИК (б.С. ТОЛКАЧЕВА, М.Л. ЛАЗАРЕВА, О.Г. ЛОБАНОВОЙ);*
* *ИЗУЧИТЬ ОСОБЕННОСТИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ*
* *Расширить понятие НЕКОТОРЫХ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ РАБОТ*
* *ДЫХАНИЕМИКАХ ГИМНАСТИК*

2

**Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой**

****

Александра Николаевна Стрельникова (1912 – 1989) – оперная певица, театральный педагог (Театр Сатиры), автор уникальной дыхательной гимнастики.

Еще при жизни Стрельниковой ее упражнения пользовались большой популярностью у артистов. Достаточно было в течение 10 минут позаниматься гимнастикой, чтобы голос звучал чище, звонче, ярче.

Дыхательная гимнастика создавалась на рубеже 30-40х годов как способ восстановления певческого голоса, потому что А.Н.Стрельникова была певицей и его потеряла.

Её авторы - Александра Николаевна Стрельникова и её мать, Александра Северовна Стрельникова, фактически случайно обнаружили, что гимнастика помогает снять приступ удушья. Со временем опыт показал, что эта методика дает хорошие результаты при таких заболеваниях как: бронхиальная астма, хроническая пневмония, хронический бронхит, хронический насморк и гайморит, аденоиды, грипп, сердечно-сосудистые и нервные болезни, неврозы, депрессия, заболевания опорно-двигательного аппарата, заикание и др.

Сегодня официально по методике дыхательной гимнастики Стрельниковой работа ее ученик и последователь Михаил Николаевич Щетинин.

3

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой основана на активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Выдох происходит самопроизвольно, внимание на нем не фиксируется.

Основные правила выполнения упражнений

* 1. Думаем только о вдохе носом. Тренируем только вдох, который должен быть шумным, резким и коротким, как хлопок в ладоши.
	2. Выдох осуществляется самопроизвольно после каждого вдоха, желательно через рот.

Вдох – предельно активный (носом), шумный;

Выдох – абсолютно пассивный (через рот), бесшумный.

* 1. Вдох делается одновременно с движениями.
	2. Все вдохи – движения данной гимнастики делаются в темпоритме парадного марша.
	3. Каждое упражнение повторяется блоками по 8 раз, с перерывами по 2-3 сек.
	4. Упражнения можно делать стоя, сидя или лежа.
1. ***упражнение «Ладошки»***


Встать прямо, согнуть руки в локтях (локти опустить вниз) и показать ладони зрителю («поза экстрасенса»).
Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладошки в кулачки (хватательные движения). Подряд сделать 4 вдоха носом. Затем руки опустить и отдохнуть 2-3 секунды.

Норма: 24 раза по 4 вдоха.

4

1. ***упражнение «Погончики»***


Встать прямо, кисти рук сжать в кулачки и прижать к поясу.
В момент вдоха резко толкаем кулачки вниз к полу, руки выпрямляются, тянутся к полу. Затем кисти рук возвращаются в исходное положение на уровень пояса, выдох «уходит». Выше пояса кисти рук не поднимать. Подряд сделать 8 вдохов-движений. Затем отдохнуть 2-3 секунды. Повторить упражнение.
Норма: 12 раз по 8.

1. ***упражнение «Насос» (самое главное и самое результативное)***


Встать прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч.
Сделать легкий поклон вперёд (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно – резкий и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямиться) – и снова поклон и короткий вдох. Думайте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны вперёд делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь. Спина круглая (а не прямая), голова опущена.
Помните: «накачивать шину» нужно в темпе строевого шага. Подряд сделать 16 вдохов-движений. Затем отдохнуть 2-3 секунды. Повторить упражнение.
5

Норма: 6 раз по 16.
Упражнение «насос» – самое результативное, часто останавливает приступ бронхиальной астмы, сердечный приступ.

* + 1. ***упражнение «Кошка»***


Встать прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч.
Делать лёгкую, танцующую присядь и одновременно с присядью – поворот туловища вправо – резкий вдох. Затем, такая же присядь с поворотом влево и тоже резкий вдох. Ступни ног не должны отрываться от пола. 4
Вправо – влево, вдох справа – вдох слева. Выдохи уходят между вдохами сами. Колени слегка гнутся и выпрямляются (присядь лёгкая, пружинистая, глубоко не приседать). Руки делают хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот делается только в талии.
Подряд сделать 32 вдоха-движения. Затем отдохнуть 2-3 секунды. Повторить упражнение.
Норма: 3 раза по 32.

 ***5   упражнение «Обними плечи»***


6

Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым объятием резко «шмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не крест – накрест), ни в коем случае их не менять (всё равно, какая рука сверху – правая или левая). Руки широко в стороны не разводить и не напрягать.
Подряд сделать 32 вдоха-движения. Затем отдохнуть 2-3 секунды. Повторить упражнение.
Норма: 3 раза по 32.

***6  упражнение «Большой маятник»****(«насос» + «обними плечи»)****:***


Встать прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч.
Наклон вперед – руки тянутся к полу – вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад – руки «обнимают плечи» – вдох. Кланяйтесь вперёд – откидывайтесь назад, вдох с пола – вдох с потолка. Выдох уходит в промежутке между вдохами сам.
Подряд сделать 32 вдоха-движения. Затем отдохнуть 2-3 секунды. Повторить упражнение.
Норма: 3 раза по 32.

7