

Тема занятия

«Упражнения на активизацию мышц брюшного пресса, распределение дыхания»



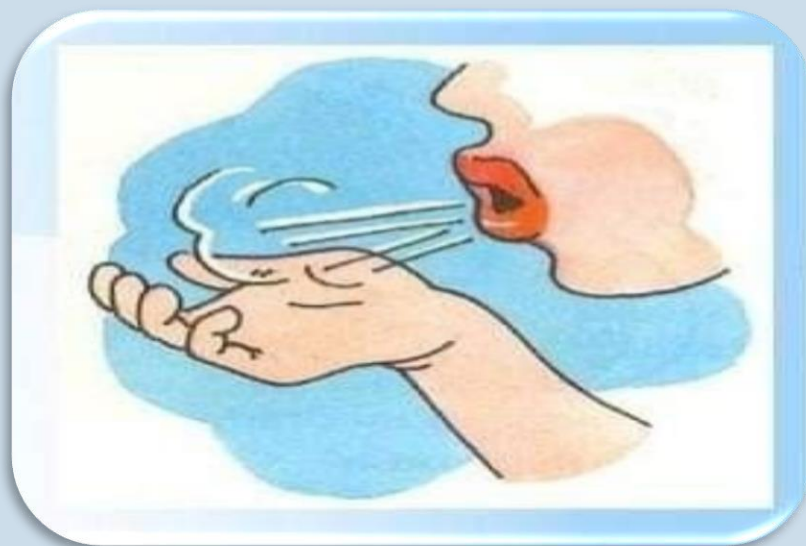
Презентацию подготовила
педагог дополнительного образования
Денисова Екатерина Викторовна

Дорогие дети и родители!

На наших занятиях мы уделяем время правильной постановке дыхания. Для чего мы это делаем?

Дыхание – это основа пения, фундамент. Без дыхания мы не сможем пропеть ни единой мелодии, музыкальной фразы.

Если нам не хватает дыхания, чтобы закончить вокальное произведение, необходимо тренироваться.

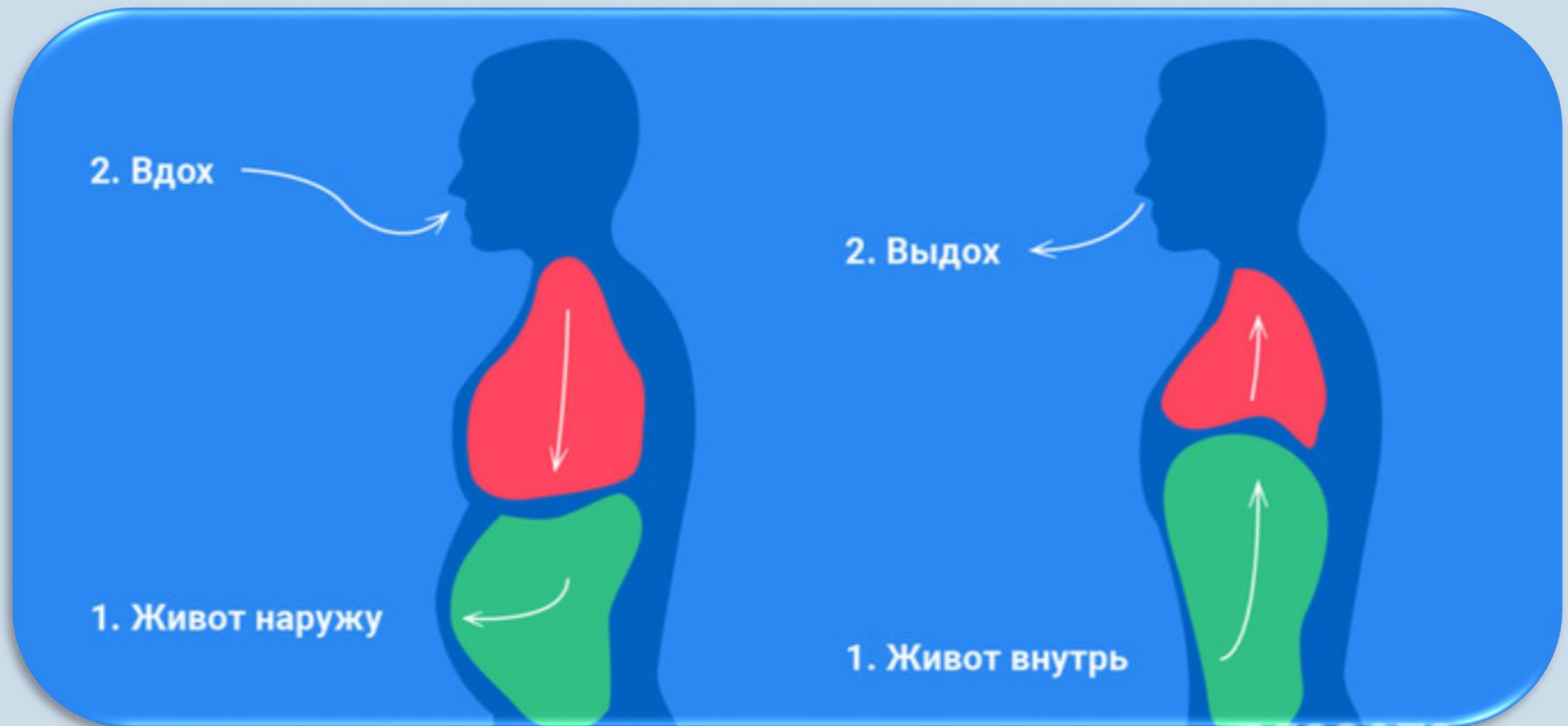


Сегодня продолжим укреплять мышцы брюшного пресса с помощью упражнений.

Вспомним правила взятия дыхания животом

1. Кладём руки на живот или на пояс, контролируем правильное дыхание.
2. Дыхание берем через нос, короткое энергичное. При вдохе живот выпячиваем, надуваем, глубоко вдыхаем «в поясок» грудь и плечи не поднимаем.
3. После вдоха задерживаем немного дыхание, делаем небольшую паузу.
4. Выдох – экономный, бесшумный, плавный. Выдыхаем максимально естественно, не напрягаемся.

Посмотрите на картинку.
Вот так выглядит правильное
взятие дыхания



Выполним упражнения на
развитие длинного дыхания



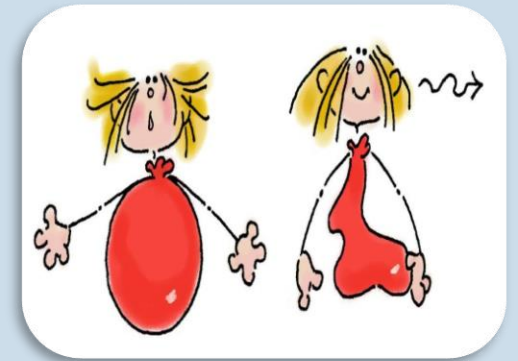
Упражнение «Шарик»

Берем дыхание по правилам, а выдыхать будем на
звук «С», как воздушный шар спускает свой воздух.

Выдыхаем спокойно, как по ровной линии.

Тянем как можно дольше согласную С С С С С С С С.

Упражнение «Шарик» под счёт



Берем дыхание по правилам, выдыхаем на звук «С».

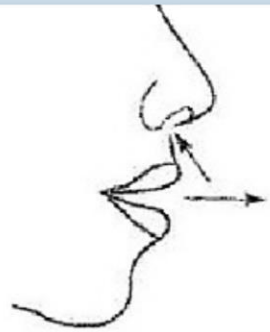
Считаем в течении выдоха от 1 до 15.

Запишите в рабочую тетрадь, на какой счет у вас
получилось продержатъ дыхание.

Упражнение «Свеча»

Ставим перед лицом руку. Наши пальцы – это 5 свечей. Берем дыхание по правилам и выдыхаем, как будто задуваем свечу.

Перед каждой свечой–пальчиком берем новое дыхание.



*Резкий вдох через нос и
резкий выдох через
рот*



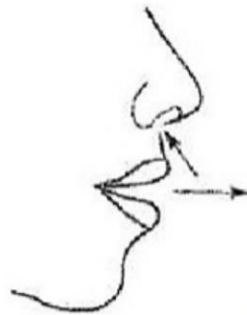
*Задуваем свечи
по очереди*

Упражнение «Свеча» с усложнением

Ставим перед лицом обе руки. Наши пальцы – это 10 свечей.

Берем дыхание по правилам и задуваем свечи на одном дыхании.

Сначала задуем 5 свечей, затем 10.



*Резкий вдох через нос и
резкий выдох через
рот*



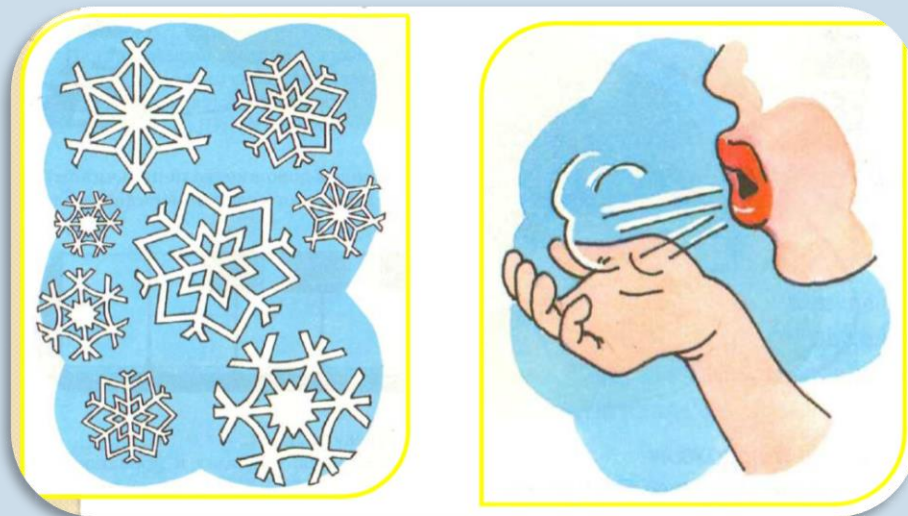
*Задуваем свечи на
одном дыхании
по очереди*

Упражнение «Сдуй снежинку»

Для выполнения упражнения берём снежинку из бумаги. Если нет снежинки, можно взять кусочек ваты.

Делаем глубокий, спокойный вдох животом, плечи не поднимаем. Выдох выполняем плавный, длинный.

Сдуваем снежинку или вату, чтобы она полетела.



Если систематически выполнять упражнения на дыхание, то дыхание постепенно удлинится.

Спасибо за внимание и старание!

