

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр внешкольной работы ЗМР РТ»

План-конспект открытого занятия

Тема:

«Диафрагмальное дыхание. Дыхательные упражнения»

2023 год

Хабарова Валентина Ивановна, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, педагогический стаж 31 год,

МБУ ДО «Центр внешкольной работы ЗМР РТ»

Программа «Хоровая студия «Подсолнушки»

Объединение «Хоровая студия «Подсолнушки»

Дата 11.05.2023 Время 13:00 – 15:00

Место проведения: МБОУ «Лицей №1 ЗМР РТ»

Тема:

«Диафрагмальное дыхание. Дыхательные упражнения»

Цель: формирование навыков певческого дыхания.

Задачи:

Обучающая: отрабатывать нижнереберное-диафрагмальное дыхание;

Развивающая: развитие умения правильно дышать с помощью простых дыхательных упражнений, отработка этого механизма через специальные дыхательные упражнения;

Воспитательная: воспитывать в детях интерес к вокально-хоровой музыке; способствовать формированию социального опыта в процессе совместной деятельности учащихся.

Тип занятия: комбинированное (закрепление знаний, формирование новых знаний, умений и навыков)

Методы обучения: наглядный; словесный (объяснение, беседа);

Формы обучения: групповая.

Формы текущего контроля: педагогическое наблюдение.

Оборудование и основные источники информации: цифровое пианино, проектор, ноутбук, презентация (наглядный материал к занятию), видеоролик.

План проведения занятия

1 академический час 30 минут с 10 минутным перерывом

Организационный этап 02 минут

Актуализация знаний, упражнения на дыхание, распевание 15 минут

Целеполагание, постановка проблемы. Беседа 05 минут

Основной этап. Изучение нового материала. 10 минут

Просмотр видеоролика 05 минут

Выполнение упражнений на дыхание 8 минут

Перемена 10 минут

Выполнение упражнений на дыхание 10 минут

Пение учебно-тренировочного материала 10 минут

Исполнение, работа над песней «Я хочу, чтобы не было больше войны»
10 минут

Коррекция. Анализ. 03 минуты

Закрепление полученных знаний 5 минут

Подведение итогов занятия. Рефлексия 05 минут

Домашнее задание. Завершение занятия 02 минуты

Ход занятия.

Организационный этап. Мотивирование на учебную деятельность.

Музыкальное приветствие (Учитель: - Здравствуйте, ребята! Ученики: - Добрый день!)

Актуализация знаний.

Упражнения на дыхание по методике А.Н.Стрельниковой.

"Погончики" Руки резко, практически в толчке, направляются от пояса вниз. Синхронно следует делать короткий и шумный вдох. После окончания упражнения руки возвращаются в исходное положение, занимая расслабленное состояние в области пояса. Количество движений – 32, разделенных на 4 подхода.

"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. Количество подходов – 4, по 8 движений в каждом, всего должно получиться 32 активных движений.

Распевание.

- Мычим - мычание создает вокальный резонанс и помогает найти певческую вокальную позицию.
- Скороговорки – разогрев артикуляционного аппарата, улучшение дикции.
- «брррр» - разогрев связок.
- «Мия роза» - расширение диапазона с помощью подъема до квинты.
- «я иду» - нижние ноты.

Основной этап.

Объявление темы занятия: Диафрагмальное дыхание. Дыхательные упражнения

Углубление в тему урока.

Вспомним виды дыхания.

Грудное дыхание. При нём наиболее активно работают мышцы грудной клетки. Внешние дыхательные упражнения сводятся к активным движениям стенок грудной клетки, особенно её верхнесреднего отдела. Диафрагма мало подвижна. Живот при вдохе втянут. Этот тип дыхания был распространён в староитальянской школе пения (до начала 19-го века). Разновидностью грудного дыхания является ключичное, или верхнее грудное дыхание, при котором очень энергично участвуют мышцы верхнего отдела грудной клетки, плечевого пояса и шеи. Оно не приемлемо для пения, т. к. в этом случае дыхание поверхностное, мышцы шеи напряжены, ограничены движения гортани и потому затруднено голосообразование.

Смешанное, грудобрюшное (косто-абдоминальное) дыхание. Активны мышцы грудной и брюшной полостей, а также диафрагма.

Брюшное или диафрагматическое дыхание. При этом типе дыхания активно сокращается диафрагма и мышцы брюшной полости, в частности, видимые нами мышцы брюшной стенки, при относительном покое стенок грудной клетки.

Деление 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. В вокально-педагогической практике наиболее удобным считается нижнерёберно-диафрагматическое дыхание, т. е. смешанное дыхание при котором высоко поднимаются и расширяются при вдохе нижние рёбра, а остальная часть грудной клетки почти не подвижна. Активна диафрагма и мышцы брюшной полости.

Диафрагматическое дыхание или нижнерёберно-диафрагмальное дыхание – это основное певческое дыхание, которое имеет опору на диафрагму. Почему мы

называем его нижнерёберно-диафрагмальным? (Так во время осуществления вдоха задействованы нижние, плавающие рёбра, которые не объединены между собой и являются своего рода, рычагом, для натяжения диафрагмы во время вдоха).

Просмотр видеоролика:

https://www.youtube.com/watch?v=urQlusp_3CU

«Дыхательная гимнастика. Как правильно дышать диафрагмой».

Это видео напомнит, как правильно дышать, что значит диафрагмальное дыхание, а также эффективная дыхательная гимнастика с примером.

Диафрагмальное дыхание (дыхание животом) считается природным и врождённым. Мы это сможем увидеть, наблюдая за новорожденными: грудь у них неподвижна, при дыхании движется только живот.

Дыхание верхней и средней частью лёгких является неправильным, способствует гипервентиляции лёгких и кислородному голоданию организма. Поэтому дышать в покое нужно диафрагмой, а дыхание полной грудью допустимо только при большой физической нагрузке, такой как бег, тяжёлая физическая работа.

Выполнение упражнений на диафрагматическое дыхание (групповое и индивидуальное)

Пение учебно-тренировочного материала

1. Встаньте перед зеркалом и попробуйте сделать вдох, задержка дыхания и выдох. Обратите внимание на ваши плечи. Если они стоят на месте, и вы не чувствуете зажимов и дискомфорта, значит вы делаете все верно.

2. Тяните длинный звук с закрытым ртом Мммммм, постарайтесь потянуть его как можно длиннее. При этом найдите резонанс звука в груди (вибрацию звуковой волны).

3. Руки на поясе, берите дыхание, не поднимая плечи. Спойте скороговорку на одном звуке. Попробуем пропеть всю фразу на одном дыхании:

От топота копыт пыль по полю летит,

Пыль по полю летит от топота копыт.

4. Теперь возьмём небольшой лист тонкой писчей бумаги. Придержи его двумя пальцами за верхнюю часть, которая будет находиться на уровне нашего лица на расстоянии 8 -10 сантиметров от губ.

- Сделай вдох. Губы должны принять положение, как будто ты раздуваешь огонь. Начинайте медленно, с одинаковой силой дуть (выпускать воздух) на лист бумаги. Под влиянием воздуха лист примет несколько наклонное

положение. Если ты будешь выдумывать воздух ровно, с одинаковой силой, то лист останется в одном положении.

Работа с использованием полученных знаний

Исполнение песни «Я хочу, чтобы не было больше войны».

Коррекция. Следим за вдохом и выдохом. Контролируем руками нижние ребра.

Отработка трудных мест песни.

Заключительный этап.

1. Подведение итогов занятия.

2. Рефлексия.

Что нового вы сегодня узнали?

Что было сложным для вас в работе?

Над чем понравилось работать больше всего?

Ребята, о каких видах дыхания вы узнали?

Домашнее задание:

Тренировка нижнеберного - диафрагмального дыхания.

Спасибо всем! Я считаю, что все сегодня очень плодотворно поработали. Все поставленные задачи выполнены. На следующем занятии мы продолжим работу над техникой певческого дыхания и будем применять его в работе над музыкальными произведениями.

До новых встреч!