**Методическая разработка урока по сценической речи «Основы развития дыхания»**

**Автор:** Устинова Юлия Витальевна, преподаватель

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Новосибирска «Детская школа искусств № 27» (МБУДО ДШИ № 27)

*Разработка нацелена на развитие навыков по сценическому дыханию*

*учащихся в любом возрасте от 10 лет.*

**Тема урока:** Освоение техники сценического дыхания через игровые формы обучения.

**Тип занятия:** речеголосовой и дыхательный тренинг.

**Методы:**словесный, наглядный, практический.

**Цель:** Совершенствование умений и навыков выполнения речевого тренинга.

**Задачи:**

Образовательная: выявить развитость дыхательного аппарата и научить легко и свободно его развивать.

Развивающая: развить и усовершенствовать голосовые и дыхательные данные студентов, свойственные им от природы.

**Структура урока:**

* Вводная часть (5 мин.)
* Подготовительная часть (5 мин.)
* Основная часть (20 мин.)
* Заключительная часть (10 мин.)

**План урока:**

Вводная часть

* Вступительное слово учителя.
* Введение в тему «Дикция и дыхание на сцене», рассказ о типах дыхания.

Подготовительная часть

* Подготовительные упражнения.

Основная часть

* Упражнения на выявление развитости дыхательного аппарата студентов.
* Упражнения на развитие дыхания.

Заключительная часть

* Чтение скороговорок на одном дыхании.
* Измерение объема легких с помощью секундомера.
* Заключительные слова учителя.

**Конспект урока**

Вводная часть

Здравствуйте, дорогие ребята!

Постановка дыхания – это первый, самый необходимый этап обучения сценической речи и постановки голоса учащимся, это источник энергии для возникновения звука.

*Дыхание* – это основа звучания голоса. Редкий голос хорошо звучит без опоры на правильное дыхание. Сценическое дыхание во многом отличается от обычного, физиологического. Выдох, во время которого происходит пение/речь, значительно удлиняется, а вдох укорачивается. Дыхательный процесс из автоматического, нерегулируемого сознанием, переходит в произвольно управляемый, волевой. Работа дыхательных мышц становится более интенсивной.

Различают следующие *типы дыхания:*

1. Грудное. При нем наиболее активно работают мышцы грудной клетки. Внешние дыхательные движения сводятся к активным движениям стенок грудной клетки. Диафрагма малоподвижна. Живот при вдохе втянут. Разновидностью грудного дыхания является ключичное (клавикулярное), или верхне-грудное, дыхание, при котором очень энергично участвуют мышцы верхнего отдела грудной клетки, плечевого пояса и шеи. Это дыхание поверхностное, мышцы шеи напряжены, ограничены движения гортани и потому затруднено голосообразование.

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

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

Подготовительная часть

1. Вдох – поворот головы вправо/влево, выдох – прямо.

2. Как можно дольше прожужжать пчелой (жжж).

3. Как можно больше выпустить воздуха из проколотой шины (ссс); задует свечей на торте (ффф).

4. Дышите, как собака: язык наружу и частые вдох-выдох. Следите, чтобы сокращался живот. Постепенно ускоряйтесь.

5. Представьте, что у вас в руке трубочка и вы стреляете через нее вишневыми косточками.

6. На вдохе представляем, что нюхаем цветок. Выдох плавный, со звуком «пфф», при этом нужно втягивать живот. Вдох – короткий, выдох – долгий.

Основная часть

*«Егорка»* - упражнение на выявление развитости дыхания

«Как на горке на пригорке жили тридцать три Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорка…» и т.д. Перед началом счёта Егорок подбирается дыхание. Это упражнение хорошо тем, что наглядно показывает, насколько ученики смогли продвинутся по сравнению с прошлым разом.

Очень важно помнить, что время выполнение каждым учеником каждого дыхательного упражнения индивидуально и определяется тем, насколько хватит дыхания у конкретного ребёнка. Нельзя поощрять у детей стремление быть в этих упражнениях первыми, так как это плохо отражается на связках.

*«Комарик»* - упражнение на выявление развитости дыхания

Участники становятся в шахматном порядке. Руки в стороны. Перед носом у каждого вьётся со звуком «з – з – з – з» «комарик». Звук произносится на выдохе, на одном дыхании. На выдохе руки медленно сводятся, и в конце дыхания «комарик» прихлопывается.

*«Свеча» -* упражнение на понимание разных уровней интенсивности дыхания

Это упражнение включает 3 ступени. Движение каждой повторяем 6 – 8 раз.

1-я ступень: делаем вдох в живот, затем представляем себе, что дуем на пламя свечи очень медленно и ровно, таким образом, чтобы удержать это пламя в горизонтальном положении.

2-я ступень: упрямая свеча. Мы хотим затушить свечу, но пламя не гаснет. Выдох становится более интенсивным.

3-я ступень: затушу свечу. Теперь делаем сильный резкий выдох, и свеча гаснет.

Заключительная часть

1. Чтение скороговорок на одном дыхании:

- Даже шею, даже уши ты испачкал в черной туши. Становись скорей под душ. Смой с ушей под душем тушь. Смой и с шеи тушь под душем. После душа вытрись суше. Шею суше, суше уши, и не пачкай больше уши.

- В недрах тундры выдры в гетрах тырят в ведра ядра кедров! Выдрав с выдры в тундре гетры, вытру выдрой ядра кедра, вытру гетрой выдре морду — ядра в вёдра, выдру в тундру.

2. Измерение объема легких с помощью секундомера.

3. Заключительные слова учителя. Благодарность ученикам за проведенный урок.