

## Для начинающих хористов

### 1) Упражнения для выработки певческого вдоха:

- а) Сесть, прижимая корпус к коленям, обхватив нижние рёбра руками со стороны спины. Делать быстрые и энергичные вдохи носом, добиваясь, чтобы воздух заполнял нижние рёбра, раздвигая их.
- б) Прodelать упражнение № 1, но только стоя, наклонив корпус вперед (как можно ниже).

### 2) Тренировать мышцы брюшного пресса:

втянуть брюшную стенку живота, медленно считая: 1, 2, 3, 4, ... (можно до 8). Резко отпустить, расслабиться. Повторять упражнение до усталости мышц.

### 3) Когда вдох будет получаться, делать **упражнение: вдох**, задержка дыхания (рёбра раздвинуты), **выдох** на букву «с» (пресс прижимает живот к спине).

**!!! Следить, чтобы рёбра во время выдоха были как можно дольше раздвинуты.**

### 4) Упражнять зевок: при одной форме рта (открывая рот на два пальца) произносить:

а – о – а



за счет поднятия мягкого нёба

### 5) Проверка опоры звука:

петь «у» на одном звуке, постепенно наращивая силу звука: от *pp* до *ff*, при этом быстро втягивать брюшную стенку. Ощущение опоры: нет зажатости, напряженности в горле, пресс активно работает при раздвинутых рёбрах.

### 6) Петь перед зеркалом, открывая рот на 2 пальца; следить, чтобы **не поднимались грудь и плечи**.

### 7) Работа над дикцией.

Медленно разучить скороговорку, четко произнося все согласные, окончания, открывая рот на два пальца. Постепенно ускорять темп произношения.

#### **Скороговорки:**

- а) От топота копыт пыль по полю летит.
- б) Видели ли вы лилию? Полили ли вы лилию?
- с) На дворе трава, на траве дрова.
- д) Сыворотка из-под простокваши.
- е) Корабли лавировали, лавировали, да не вылавировали.
- ф) Не руби дрова на траве двора.

### 8) Упражнение для округления «и»:

петь на одном звуке ю – и – ю – и – ю, не меняя положения губ (губы твердые, трубочкой). Следить, чтобы на все 5 гласных был одинаковый продув (петь на ладошку).