Занятия 4-5 февраля 2022

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.

Внимание! Стоим ровно,свободно.

Как при шмыгании носом, воздух должен вдыхаться носом быстро и шумно, а выдыхать нужно через полуоткрытый рот, стараясь вовсе не напрягаться. Важным моментом техники считается то, что все движения гимнастики должны выполняться вместе с выдохами. При такой стратегии мышцы становятся выносливее и укрепляются быстрее. Как и многие другие виды гимнастик, все движения проходят под счёт в одном темпе, спокойно, но энергично.

Движения — вдохи воздуха должны проходить кратными сериями (например, от 4 до 32 раз). А между такими сериями упражнений делаются короткие паузы — примерно от 3 до 5 секунд

**упражнение**«**Ладошки**» — разминочное. Все упражнения расписаны в основном комплексе, см. далее).

Во время выполнения необходимо проделывать по 4 шумных носовых вдоха. Потом (3-5 сек) пауза и опять подряд не останавливаясь 4 шумных носовых вдоха.

Это нужно сделать около 24 раз (4 вдоха), всего выходит около 96 движений («сотня» Стрельниковой). Выдох (невидимый и не слышимый) происходит ртом после вдоха через нос. Выдохи не стоит выталкивать и задерживать! Вдох - очень активный, выдох - достаточно пассивный. Думать только о вдохе, шумном, на все помещение. О выдохе забыть.

При вдохе губы слегка сомкнуть.

Короткий, шумный вдох через нос в гимнастике Стрельниковой выполняется с сомкнутыми губами. Сжимать сильно губы при вдохе не нужно, они сомкнуты слегка, естественно и свободно.

После шумного, короткого вдоха через нос губы немного разжимаются - и выдох происходит сам собой через рот (и не слышно). Гримасничать во время вдоха категорически нельзя!!! И поднимать небную занавеску, выпячивая живот.

Не стоит думать куда пойдет воздух, думайте о том, что вы нюхаете воздух очень коротко и шумно (как будто хлопок в ладошки).

Плечи в дыхании не участвуют, поэтому не стоит их поднимать. За этим нужно следить!

В начале тренировки может быть небольшое головокружение. Не стоит пугаться! Можно сделать упражнения «ладошки» сидя, (нужно задуматься о рекомендациях при ВСД (вегето-сосудистая дистония).

**упражнение «Погончики»**делается по 8 вдохов без остановки («восьмерка»). Потом 4-5 сек отдых и опять 8 вдохов. И таким образом 12 раз (тоже «сотня» 96 движений

**Распевание.** Прослушать аудио в гр. Watsapp . Выполнить распевки под аудио-сопровождение (7 распевок)

**Работа с репертуаром.** Каждый из вас работает над своей песней.

1. Чётко проговорить текст,не торопясь,проговаривая каждую согласную.
2. Прочесть текст по фразам(!)
3. 1 куплет песни пропеть акапелла.Настройка от звука, трезвучия(в личке ватсап)
4. . Пение под фонограмму
5. Сделать видеозапись,прислать на электронную почту ,или ватсап

**Музыкальная грамота.**

ЛИГА

По своему функциональному назначению лиги подразделяются на следующие типы:

* [связующая лига](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B2%D1%8F%D0%B7%D1%83%D1%8E%D1%89%D0%B0%D1%8F_%D0%BB%D0%B8%D0%B3%D0%B0) — лига, применяющаяся для обозначения беспрерывного звучания смежных [нот](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D0%B8) одинаковой [высоты](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%8B%D1%81%D0%BE%D1%82%D0%B0_%D0%B7%D0%B2%D1%83%D0%BA%D0%B0).
* фразировочная лига — лига, объединяющая [ноты](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D0%B8) разной [высоты](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%8B%D1%81%D0%BE%D1%82%D0%B0_%D0%B7%D0%B2%D1%83%D0%BA%D0%B0) и применяющаяся для указания на связную манеру их исполнения ([легато](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%BE)). Кроме того, фразировочная лига указывает начало и окончание [музыкальной фразы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B0_%28%D0%BC%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0%29).

Пример:





**Слушание.**

<https://youtu.be/lHEq_v-2T1M> (повторяем тему мелодия)

<https://youtu.be/SS4-cHzweCA>( для нашего развития): тема- два направления музыкальной культуры-духовная и светская)