Занятия 11-12 февраля

Дыхательная гимнастика

Правила, которые нужно соблюдать, выполняя первые три упражнения.

**Правила:**

* 1. Думать только про вдох носом. Тренировать только вдох. Вдох - резкий, короткий, шумный (хлопок в ладошки).
* 2. Выдох происходит после вдоха самостоятельно (через рот). Выдох не задерживать и не выталкивать. Вдох - очень активный через нос, выдох - через рот, не слышный и пассивный. Шума при выдохе быть не должно!
* 3. Одновременно со вздохом делаются движения, и ни как иначе!
* 4.В дыхательной гимнастике Стрельниковой движения - вдохи выполняются в ритме строевого шага.
* 5. Счет выполняется мысленно, и только на 8.
* 6. Упражнения разрешено выполнять в любом положении - стоя, лежа, сидя.

1.Упражнение ЛАДОШКИ

* 
* Исходное положение - стоя:
* Встать прямо, руки согнуты в локтях (локтями вниз), а ладошки вперед - «поза экстрасенса». Стоя в этом положении следует делать короткие, ритмичные, шумные вдохи через нос при этом сжимая ладони в кулачки (так называемые хватательные движения. Без паузы сделать 4 ритмичных, резких вдоха через нос. Потом руки опустить и отдохнуть 4-5 сек. Затем сделать еще 4 шумных, коротких вдоха и опять пауза.
В норме нужно сделать по 4 вдоха 24 раза.
Это упражнение можно делать в любом исходном положении. В начале занятия может возникнуть головокружение, ничего страшного! Можно присесть и продолжать сидя, увеличив паузу до 10 сек.
* Это упражнение можно делать в любом исходном положении. В начале занятия может возникнуть головокружение, ничего страшного! Можно присесть и продолжать сидя, увеличив паузу до 10 сек.
* 2.Упражнение Погончики



Исходное положение - стоя, руки сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. При вдохе необходимо резко толкнуть вниз к полу кулаки (плечи при этом не напрягать, руки выпрямлять до конца, тянувшись к полу). Затем вернуть кисти на уровень пояса в и.п. Сделать подряд 8 вдохов-движений. В норме 12 раз по 8.

**3. Упражнение «насос» («накачивание шины»)**



Исходное положение - стоя, ноги немного уже, чем ширина плеч, руки внизу (о.с. - основная стойка). Сделать легкий наклон (тянуться руками к полу, но не касаться) при этом во второй половине наклона делать короткий и шумный вдох через нос. Заканчивается вдох вместе с наклоном. Немного приподняться, но не полностью, и снова наклон-вдох. Можно представить, что Вы как будто накачиваете шину в автомобиле. Наклоны выполняются легко и ритмично, низко наклонятся не стоит, достаточно наклониться до уровня пояса. Спину округлить, голову опустить. Важно!! «Качать шину» в ритме строевого шага.

**Распевание.** Прослушать аудио в гр. Watsapp . Выполнить распевки под аудио-сопровождение (6 распевок)

**Работа с репертуаром.** Каждый из вас работает над своей песней**, с учётом полученных рекомендаций**

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*

**Фермата**



**Ферма́та** ([итал.](https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/9653) *fermata* — «остановка», «задержка») — знак музыкальной нотации, предписывающий исполнителю увеличить по своему усмотрению её длительность, обычно, в 1,5-2 раза, но возможно и более (особенно если фермата заключительная) вплоть до «пока не растает звук».

Продление ноты или паузы ферматой, однако, принято считать обратно пропорциональным номинальной длительности ноты: если сама нота достаточно длинная, фермата, зачастую, означает вообще не продление указанной ноты, а вовсе, что эту самую ноту, наоборот, можно *сократить*.

Знак, как правило, ставится, в зависимости от расположения, над или под [нотой](https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/13275) или [паузой](https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/239657).

*СЛУШАНИЕ МУЗЫКИ*

[*https://youtu.be/nUhZpU0rtME*](https://youtu.be/nUhZpU0rtME)О великом В.Моцарте-биографические данные

<https://youtu.be/XFvphQI-URQ> Симфония №40 1 часть В.Моцарт