

Муниципальное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Пачелмского района

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МУДО Дом детского творчества
Пачелмского района

Протокол № 1
от «31» августа 2020 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МУДО Дом детского творчества
Пачелмского района


Зайцева О.Н.
Приказ № 1
от «31» августа 2020 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Ассоль»

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель программы:

Зайцева Ольга Николаевна, педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ассоль» по содержанию относится к художественной направленности, по степени авторства является модифицированной. При составлении программы использованы некоторые разделы существующих программ и рекомендаций:

1.М.И. Белоусенко «Постановка певческого голоса», Белгород 2006г.

2.Д.Огороднова «Музыкально-певческое воспитание детей».

3.Никифорова Ю.С. «Детский академический хор», 2006г.

Об исключительных возможностях воздействия музыки на человека, на его чувства и душевное состояние говорилось во все времена. Сила этого воздействия во многом зависит от эмоциональной отзывчивости слушателя, его подготовленности к общению с настоящим искусством, от того, насколько близка ему та или иная музыка.

Эстрадное пение занимает особое место в современной музыке, у детей и подростков этот вид искусства вызывает огромный интерес. Одной из важнейших задач данного вида искусства является не только обучение детей профессиональным творческим навыкам, но и развитие их творческих способностей, возможностей воспринимать музыку во всём богатстве её форм и жанров. Стоит отметить, что программа «Ассоль» предполагает обучение не только правильному и красивому исполнению произведений в данном жанре, но ещё и умение работать с микрофоном, владение сценическим движением и актёрскими навыками.

Вокальное искусство наряду с выполнением воспитательно-эстетических функций, обладает еще и мощным оздоровительным потенциалом. Певческая деятельность играет большую роль в здоровьесбережении детей. Она помогает формировать у каждого ребенка здоровый голосовой аппарат, развивать способность к гибкому и разнообразному его функционированию. При регулярной и правильной певческой деятельности улучшается и физическое здоровье детей, а значит, пение можно рассматривать как физиологический процесс. Великий Авиценна считал, что лучшим упражнением для сохранения здоровья является пение. Народная мудрость гласит: «Кто много поет, того хворь не берет!».

Уровень освоения программы: базовый.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1.Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);
5. Приоритетный проект "Доступное дополнительное образование для детей" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 533 от 30 сентября 2020 года «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Основные положения государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» (Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 № 1493);
11. Распоряжения Правительства РФ от 29 .05. 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025г.»;
12. Локальные акты учреждения.

Актуальность программы заключается в том, что пение является весьма действенным методом эстетического воспитания. В процессе изучения вокала дети осваивают основы вокального исполнительства, развивают художественный вкус, расширяют кругозор, познают основы актерского мастерства. Занятия вокалом способствуют эмоциональному раскрепощению ребенка, снятию зажатости, развитию художественного воображения.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия вокалом развивают художественные способности детей, улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей.

Приобщение к музыкальному искусству способствует воспитанию нравственно-эстетических чувств, формированию взглядов, убеждений и духовных потребностей детей. Пение развивает слух, дыхательную систему (а она тесно связана с сердечно – сосудистой системой), следовательно, невольно занимаясь дыхательной гимнастикой, можно укрепить своё здоровье. Кроме того, пение тренирует артикуляционный аппарат, без активной работы которого речь человека становится нечёткой, нелепой, и слушающий плохо воспринимает информацию, неадекватно на неё реагирует. А правильная ясная речь характеризует ещё и правильное мышление. В процессе пения развивается голос, музыкальный слух и такие общие качества как внимание, память, воображение и эмоциональная отзывчивость детей. На первом году обучения закладываются основы певческой культуры, в каждом последующем году вокальные навыки развиваются и совершенствуются. Современная модель образования направлена на создание условий, в которых каждый ребенок смог бы получить условия для развития своих способностей, удовлетворения своих интересов и потребностей, реализовать свой творческий потенциал. Важную роль в этом сыграют занятия музыкальным творчеством, в том числе вокальным.

Новизна программы заключается в том, что она синтезирует в себе несколько направлений: сценическая речь, исполнительское мастерство и сценическое мастерство. Вводятся элементы танца. Дети познают культуру речи и слова. Программа предусматривает создание на занятиях такой образовательной среды, которая позволит научить детей быть творческими личностями, способными к восприятию новизны, умению импровизировать. Воспитать также качества личности, которые помогут ей чувствовать себя сильной и свободной, смело владеть ситуацией, к любой проблеме подходить творчески.

Цель: обучение детей пению и развитие у них музыкально-певческих способностей через жанр эстрадного вокала.

Задачи:

- Обучить выразительному пению.
- Обучить певческим навыкам.
- Развить музыкальные способности: ладового чувства, музыкально-слуховых представлений, чувства ритма.
- Развивать слух и голоса детей.
- Сформировать голосовой аппарат.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ассоль» адресована как мальчикам, так и девочкам с 7-летнего возраста до 17 лет. Программа ориентирована на выявление способностей каждого ребенка, где учитываются возрастные особенности детей. При подборе репертуара также учитываются возрастные особенности и вокальные данные ребёнка.

Первая возрастная категория: 7-10лет, вторая возрастная категория:11-14лет, третья возрастная категория: 15-17лет.

Возрастные особенности учащихся:

младший школьный возраст: дети 7 -10 лет находятся в процессе роста, активного развития мышления, воображения, памяти, речи. Главным является учение – приобретение новых знаний, умений, навыков. Задача педагога- создать оптимальные условия для раскрытия и реализации возможностей детей с учетом индивидуальности каждого ребенка. В младшем возрасте не сформирована способность к систематическому анализу самих воспринимаемых свойств и качеств предметов. С психологической и физиологической точки зрения ребенок этого возраста требует к себе со стороны педагога огромного внимания. Дети этого возраста непосредственны и откровенны, поэтому им важно быть услышанными, они высоко возбудимы и эмоционально неустойчивы. У детей этого возраста характерным является частая смена настроения, выражающая удовольствие и неудовольствие, дети склонны к аффектам, кратковременным и бурным проявлениям радости, горя, печали и страха. Поэтому, педагог должен тонко обращаться с ними, помня, что лишь с годами дети развивают способность регулировать свои чувства и сдерживать нежелательные проявления. Дети младшего возраста неусидчивы, невнимательны, поэтому в работе используется смена деятельности: игровые приемы, физкультминутки. В младшем возрасте ребенок не может управлять своей волей и не обладает опытом длительной борьбы за намеченную цель. В преодолении трудностей и препятствий, чтобы ребенок не опустил руки, не замкнулся в себе, и не потерял интерес к занятиям, необходимо стимулировать детей лишней похвалой, давать отличную оценку их работе, если они справляются с заданием, создавать ситуацию успеха Немаловажен для детей этого возраста авторитет педагога, который научит верить в свои силы.Голосовой аппарат не сформирован - характеризуется нешироким певческим диапазоном - максимум октава (до-ре первой октавы — до-ре второй). Певческие голоса детей этого возраста отличаются легким фальцетным (головным) звучанием, обладают небольшой силой - от пиано до меццо-форте, тонкими связками, малоподвижным небом, малой емкостью легких, отсюда слабым, поверхностным дыханием, индивидуальные тембры почти не проявляются. Редко встречаются ярко выраженные сопрано, еще реже альты. Существенного различия между голосами мальчиков и девочек нет. С 7 лет в голосовых складках начинается форсирование специальных вокальных мышц, которое полностью заканчивается к 12 годам. Голосовой аппарат в этом возрасте может работать как в фальцетном, так и в грудном режиме. Однако с позиции охраны голоса обучение должно быть щадящим. Целесообразно использовать фальцет и легкий микст. Этому голосообразованию соответствует легкое серебристое, преимущественно головное, звучание. Работу по организации звука нужно строить на игровой основе. Все это учитывается при подборе вокальных упражнений, репертуара.

средний школьный возраст: период 11 – 13(14) лет характеризуется становлением избирательности, целенаправленности восприятия, устойчивого произвольного внимания и логической памяти. Подростки имеют больше навыков

вокальной работы, они могут самостоятельно выбирать вокальные произведения и работать над образом.

У детей этого возраста намечаются элементы грудного звучания, формируется индивидуальный тембр, несколько расширяется диапазон (до первой октавы — ми, фа второй). Голоса приобретают некоторую насыщенность звучания. У мальчиков появляются глубоко окрашенные грудные тоны, у девочек начинает определяться тембр женского голоса. Диапазон высоких голосов (сопрано): до, ре первой октавы - фа, соль второй октавы; диапазон низких (вторых) голосов или альтов: ля малой октавы - ре, ми-бемоль второй октавы.

Голоса детей становятся более сильными, расширяется диапазон, формируется индивидуальный тембр. Этот возрастной период считается временем расцвета детского голоса. У мальчиков появляются глубоко окрашенные грудные тоны, у девочек начинает определяться тембр женского голоса. Основные вокальные навыки дети должны получить именно в этом возрасте и до наступления мутации. Здесь ведётся кропотливая работа над воспитанием культуры звука, овладением различными манерами эстрадного пения, развитием вокального слуха и музыкально-образного мышления. К 13 годам диапазон расширяется: диапазон высоких голосов (сопрано): до, ре первой октавы - фа, соль второй октавы; диапазон низких (вторых) голосов или альтов: ля малой октавы - ре, ми-бемоль второй октавы.

Мутация(12-15 лет). Особенно щадящего режима требует период мутации. Учащиеся этого периода требуют особенно бережного отношения в дозировке пения т.к. их голосовой аппарат чувствителен к перегрузке. Основной характер голоса, как правило, не меняется, однако в звучании может появиться осиплость и хрипы. Следует избегать форсированного пения, а так же употребления твердой атаки, как постоянного приема звукообразования. Голоса девочек обретают полноценное звучание женского голоса. Известна и проблема голоса мальчиков. В возрасте 12-14 лет у них начинается период скрытой, а затем острой мутации. Диапазон их голосов смещается вниз примерно на октаву, приобретают диапазон 1, 5 октавы натурального грудного звучания и сохраняет фальцетные возможности для верхнего участка диапазона выше переходных нот. Начинать впервые заниматься пением в мутационный период нецелесообразно.

До недавнего времени пение мальчиков и девочек в период мутации просто запрещалось. Однако опыт ряда педагогов нашего времени доказал, что осторожные занятия пением в это время возможны и полезны.

Старший школьный возраст: в этом возрасте развиваются и укрепляются качества: целеустремлённость, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициатива, умение владеть собой. Важной задачей является поддержка личного мнения и раскрепощение внутреннего творческого потенциала, не мешать выбору воплощения творческих идей и поиску выражения своей индивидуальности, а направлять. Это возраст интенсивного формирования нравственных ориентиров, представлений, убеждений, принципов, которыми подростки начинают руководствоваться в своём поведении и которые формируются под влиянием окружающей действительности. С психологической точки зрения этот возраст определяется как возраст общения. Центральным

психологическим новообразованием данного возраста выступает возникающее у подростков чувство взрослости как форма проявления самосознания, позволяющая им идентифицировать себя со взрослыми, находить образцы для подражания. Оценка и самооценка – доминирующее звено психической жизни подростка.

Происходит стабилизация юношеского голоса, исчезают болезненные явления, связанные с перестройкой аппарата, постепенно формируется тембр будущего взрослого голоса.

Голоса подростков, в известной степени сформировавшиеся: в них элементы детского звучания в различной степени смешиваются с элементами взрослого (женского) голоса, начинает выявляться индивидуальный тембр, диапазон расширяется до 1,5 - 2 октав, звучание микстовое (смешанное). У мальчиков, особенно альтов, грудное звучание выявляется раньше, чем у девочек. Голоса детей 15 - 17 лет примерно соответствуют голосам женским. В. Г. Соколов пишет, отличие заключается лишь в величине диапазона, а также в характере звучания: детские голоса - более звонкие и светлые, нежели женские. Диапазон сопрановой партии детей - от до первой октавы до соль второй октавы, альтовой партии — от ля малой октавы до ре второй октавы.

В период полового созревания голос мальчиков понижается на октаву и приобретает характерную для мужского голоса окраску. Это явление относится к вторичным половым признакам и вызвано перестройкой организма под влиянием эндокринной системы. Если гортань девочки в этот период растет пропорционально во все стороны, то гортань мальчика вытягивается вперед более чем в полтора раза, образуя кадык. Это резко изменяет высоту и певческие качества голоса мальчика. Певческие свойства девочек сохраняются и после мутации.

Понимание особенностей детской физиологии требует от педагога соблюдения охраны и гигиены детского певческого голоса. Учитывая, что пение - процесс физиологический, в котором происходит большая трата энергии, педагог не должен допускать переутомления певцов.

Программа рассчитана на 3 года обучения, всего 216ч.

1 год обучения – 72 ч

2 год обучения – 72 ч

3 год обучения – 72 ч

Форма обучения – очная.

Режим занятий:

Для первого года обучения – 2 занятия в неделю, по 45 минут

Для второго года обучения – 2 занятия в неделю, по 45 минут

Для третьего года обучения – 2 занятия в неделю, по 45 минут

Ожидаемые результаты

в процессе реализации программы по окончании 1 года обучения:

знания:

- понятия «метр», «темп», «крещендо», «диминуэндо», «кантилена»;
- тембры певческих голосов: сопрано, альт, тенор, бас.

умения:

- умение самостоятельно ставить новые учебные задачи ;
- умение анализировать собственную учебную деятельность, адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения, вносить необходимые коррективы для достижения запланированных результатов;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение обобщать, размышлять, рассуждать и делать выводы;
- смысловое чтение текстов различных стилей и жанров;
- взаимодействовать и работать в группах;
- умение работать с аппаратурой, микрофонами.

по окончании 2 года обучения:

знания:

- закрепление навыков одновременного начала и окончания пения;
- соблюдение правил пения и охраны голоса (петь естественно, правильно дышать при пении; ясно выговаривать слова).

умения:

- пение в ансамбле и соло, участие в импровизациях;
- навыки ритмической деятельности;
- проявление навыков вокально-хоровой деятельности (некоторые элементы двухголосия);
- умение исполнять одноголосные произведения различной сложности, пение а-капелла в унисон, правильное распределение дыхания в длинной фразе, использование цепного дыхания;
- исполнение более сложных ритмических рисунков;
- умение чувствовать исполняемые произведения, правильно двигаться под музыку и повышать сценическое мастерство.

по окончании 3 года обучения:

знания:

- ясно, грамотно произносить текст, петь, соблюдая ритмическую и дикционную четкость в песнях;
- чистое и выразительное исполнение музыкальных произведений сольно, в дуэте и ансамбле.

умения:

- пение соло, ансамблем, участие в импровизациях;
- владение некоторыми основами нотной грамоты, использование голосового аппарата;
- проявление вокальных навыков (вовремя начинать и заканчивать пение, правильно вступать, умение петь по фразам, слушать паузы, правильно выполнять музыкальные, вокальные ударения, четко и ясно произносить слова – артикулировать при исполнении);
- уметь двигаться под музыку, не бояться сцены, культура поведения на сцене; - стремление передавать характер песни, умение исполнять легато, правильно распределять дыхание во фразе, уметь делать кульминацию во фразе;
- участвовать в музыкальных постановках, импровизировать движения под музыку, использовать элементарные навыки ритмики в исполнительском и сценическом мастерстве, повышать сценическое мастерство, участвовать активно в концертной деятельности;
- умение слышать красоту своего голоса и видеть исполнительское мастерство; - умение самостоятельно и осознанно высказывать собственные предпочтения исполняемым произведениям различных стилей и жанров;
- умение петь под фонограмму с различным аккомпанементом, умение владеть своим голосом и дыханием в период мутации.

Результаты освоения программы

Личностные:

- познавательный интерес, желание приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся;
- желание участвовать в творческом процессе.

Метапредметные:

- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы, как в конце работы, так и в процессе работы;

- формировать практические навыки в области вокального искусства и владение различными приемами вокального исполнения.
- научиться работать в ансамбле.

Предметные:

Реализация программы должна обеспечить:

- развитие музыкальных способностей и творческих качеств учащихся ;
- развитие общих способностей: памяти, внимания, воли, воображения, мышления;
- навыки исполнения произведений с аккомпанементом и асappella;
- формирования желания продолжить заниматься пением, как в художественной самодеятельности, так и продолжая обучаться в профессиональном учреждении;
- способность взаимодействовать с окружением в соответствии с принятыми нормами и способность понимать чувства и потребности других людей.

Компетентности формируемые у учащихся

в результате освоения программы

Социальные компетентности – способность к сотрудничеству, умение решать проблемы в различных жизненных ситуациях, навыки взаимопонимания, социальные и общественные ценности и умения, коммуникационные навыки, мобильность в различных социальных условиях.

Мотивационные компетентности – способность к обучению, изобретательность, умение достигать успехов в творчестве, интересы и внутренняя мотивация личности, практические способности, умение делать собственный выбор.

Функциональные компетентности – научная компетентность, умение оперировать знаниями в жизни и обучении, использовать источники информации для собственного развития.

**Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Название темы	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	
	1 год	2 год	3 год
1. Вводное занятие.	1	1	1
2. Формирование детского голоса.	4	2	-
3. Упражнения на дыхание по методике А.Н. Стрельниковой.	5	4	4
4. Работа над музыкальными произведениями.	56	56	55
5. Элементы хореографии.	2	2	2
6. Основы нотной грамоты.	2	2	1
7. Итоговое занятие.	2		
8. Совершенствование вокальных навыков.	-	5	3
9. Сценическое движение и его роль в создании художественного образа.	-	-	3
10. Актёрское мастерство	-	-	2
11. Музыкальные стили и жанры	-	-	1
Итого в неделю:	2	2	2
Итого в год:	72	72	72

Учебно-тематический план

(1-й год обучения)

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	
2.	Формирование детского голоса.	4	2	2	Беседа Практическое занятие
3.	Упражнения на дыхание по методике А.Н. Стрельниковой.	5	1	4	Практическое занятие
4.	Работа над музыкальными произведениями.	56	4	52	Практическое занятие
5.	Элементы хореографии	2	-	2	Практическое занятие
6.	Основы нотной грамоты	2	2	-	Тестирование
7.	Итоговое занятие.	2	-	2	Концерт
	Итого	72	10	62	

Содержание программы

Первый год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с программой и планами работы объединения на учебный год. Проведение инструктажа по ТБ и ПБ. Общее понятие о солистах, вокальных ансамблях (дуэте, трио, квартете, квинтете, секстете, октете), хоровом пении. Понятие об ансамблевом пении. Разновидности ансамбля. Прослушивание детских голосов, предварительное ознакомление с голосовыми и музыкальными данными учащихся.

Понятие о певческой установке. Правильное положение корпуса, шеи и головы. Пение в положении «стоя» и «сидя». Мимика лица при пении. Положение рук и ног в процессе пения.

Тема 2. Формирование детского голоса.

Теория: Строение голосового аппарата: основные компоненты системы голосообразования: дыхательный аппарат, гортань и голосовые связки, артикуляционный аппарат. Формирование звуков речи и пения – гласных и согласных. Функционирование гортани, работа диафрагмы. Работа артикуляционного аппарата. Верхние и нижние резонаторы. Регистровое строение голоса. Звукообразование: Образование голоса в гортани; атака звука (твёрдая, мягкая, придыхательная); движение звучащей струи воздуха; образование тембра. Певческое дыхание: Основные типы дыхания: ключичный, брюшной, грудной, смешанный. Координация дыхания и звукообразования. Правила дыхания – вдоха, выдоха, удерживания дыхания. Вдыхательная установка, «зевок».

Воспитание чувства «опоры звука» на дыхании.

Правила охраны детского голоса: Характеристика детских голосов и возрастные особенности состояния голосового аппарата. Мутация голоса. Предмутационный, мутационный и постмутационный периоды развития голоса у девочек и мальчиков. Нарушения правил охраны детского голоса: форсированное пение; несоблюдение возрастного диапазона и завышенный вокальный репертуар; неправильная техника пения (использование приёмов, недоступных по физиологическим возможностям детям определённого возраста), большая продолжительность занятий, ускоренные сроки разучивания новых произведений, пение в неподходящих помещениях.

Практика: Звукообразование: Интонирование. Типы звуковедения: legato и non legato. Понятие кантиленного пения. Пение staccato. Слуховой контроль за звукообразованием.

Певческое дыхание: пение упражнений: на crescendo и diminuendo с паузами; специальные упражнения, формирующие певческое дыхание.

Контроль: беседа, практическое занятие.

Тема 3. Упражнения на дыхание по методике А.Н. Стрельниковой

Теория: показ педагогом правильного выполнения упражнений на дыхание

Практика: тренировка легочной ткани, диафрагмы («дыхательный мускул»), мышц гортани и носоглотки. Упражнения: «Ладшки», «Погончики», «Маленький маятник», «Кошечка», «Насос», «Обними плечи», «Большой маятник».

Контроль: практическое занятие.

Тема 4. Работа над музыкальными произведениями.

Теория: Дикция и артикуляция: понятие о дикции и артикуляции. Положение языка и челюстей при пении; раскрытие рта. Соотношение положения гортани и артикуляционных движений голосового аппарата. Развитие навыка резонирования звука. Формирование высокой певческой форманты. Соотношение дикционной чёткости с качеством звучания. Формирование гласных и согласных звуков. Работа с произведениями: работа над сложностями интонирования, строя и ансамбля в произведениях современных композиторов.

Практика: дикция и артикуляция: упражнения на развитие дикции и артикуляции, разучивание скороговорок. Вокальные упражнения: упражнения на укрепление диафрагмы; выравнивание звуков в сторону их «округления»; пение в нюансе *mf* для избежания форсирования звука. Фонетический метод обучения пению. Основные положения. Упражнения на сочетание различных слогов-фонем, на развитие низких нот, на развитие высоких нот, на развитие дикции и артикуляции, на гибкость голоса. Унисонные упражнения. Пение упражнений с сопровождением и без сопровождения музыкального инструмента. Формирование певческих навыков: мягкой атаки звука; звуковедение *legato* при постепенном выравнивании гласных звуков; свободного движения артикуляционного аппарата; естественного вдоха и постепенного удлинения дыхания. Работа с произведениями : пение соло и в ансамбле. Работа над выразительностью поэтического текста и певческими навыками. Исполнение произведений с сопровождением музыкальных инструментов. Пение в сочетании с пластическими движениями и элементами актерской игры. Овладение элементами стилизации, содержащейся в некоторых произведениях современных композиторов. Работа над произведением:

Разучивание музыкального и поэтического текстов.

Работа над вокальной партией.

Выразительность исполнения.

Работа с микрофоном.

Контроль: практическое занятие.

Тема 5. Элементы хореографии.

Практика:разучивание движений, создание игровых и театрализованных моментов для создания образа песни.

Контроль: практическое занятие.

Тема6.Основы нотной грамоты.

Теория:ноты, длительности, штрихи, знаки альтерации, динамические оттенки, фразировка.

Контроль: тестирование.

Тема7. Итоговое занятие.

Практика: выступление на отчётных концертах, участие в тематических мероприятиях и концертах ДДТ и РДК, участие в районных и областных конкурсах.

Контроль: концерт.

Учебно-тематический план

(2-й год обучения)

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	
2.	Формирование детского голоса.	2	1	1	Беседа Практическое занятие
3.	Упражнения на дыхание по методике А.Н. Стрельниковой.	4	-	4	Практическое занятие.
4.	Работа над музыкальными произведениями.	54	2	52	Беседа. Практические занятия.
5.	Элементы хореографии	2	-	2	Практическое занятие.
6.	Основы нотной грамоты	2	2	-	Зачёт.
7.	Совершенствование вокальных навыков	5	1	4	Практическое занятие.
8.	Итоговое занятие	2	-	2	Концерт
	Итого	72	7	65	

Содержание программы

Второй год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с программой и планами работы объединения на учебный год. Проведение инструктажа по ТБ и ПБ.

Понятие об ансамблевом пении. Разновидности ансамблей. Певческая установка и пластические движения: правила и соотношение. Правильное положение корпуса, шеи и головы. Пение в положении «стоя» и «сидя». Мимика лица при пении. Положение рук и ног в процессе пения.

Тема 2. Формирование детского голоса.

Теория: Звукообразование: Образование голоса в гортани; атака звука (твёрдая, мягкая, придыхательная); движение звучащей струи воздуха; образование тембра.

Певческое дыхание: Основные типы дыхания: ключичный, брюшной, грудной, смешанный. Координация дыхания и звукообразования. Правила дыхания – вдоха, выдоха, удерживания дыхания. Вдыхательная установка, «зевок».

Воспитание чувства «опоры звука» на дыхании.

Правила охраны детского голоса: Характеристика детских голосов и возрастные особенности состояния голосового аппарата. Нарушения правил охраны детского голоса: форсированное пение; несоблюдение возрастного диапазона и завышенный вокальный репертуар; неправильная техника пения (использование приёмов, недоступных по физиологическим возможностям детям определённого возраста), большая продолжительность занятий, ускоренные сроки разучивания новых произведений.

Практика: звукообразование: Интонирование. Типы звуковедения: legato и non legato. Понятие кантиленного пения. Пение staccato. Слуховой контроль за звукообразованием.

Певческое дыхание: пение упражнений: на crescendo и diminuendo с паузами; специальные упражнения, формирующие певческое дыхание.

Контроль: беседа, практическое занятие.

Тема 3. Упражнения на дыхание по методике А.Н. Стрельниковой.

Практика: Тренировка легочной ткани, диафрагмы («дыхательный мускул»), мышц гортани и носоглотки. Упражнения: «Ладошки», «Погончики», «Маленький маятник», «Кошечка», «Насос», «Обними плечи», «Большой маятник».

Контроль: практическое занятие.

Тема 4. Работа над музыкальными произведениями.

Теория: Работа с произведениями: работа над сложностями интонирования, строя и ансамбля в произведениях современных композиторов.

Практика: Дикция и артикуляция: Вокальные упражнения: закрепление певческих навыков у детей: мягкой атаки звука; звуковедение legato и non legato при постоянном выравнивании гласных звуков в сторону их «округления»; свободное движение артикуляционного аппарата; естественного входа и постепенного удлинения выдоха – в сочетании с элементарными пластическими движениями и мимикой лица. Работа по усилению резонирования звука при условии исключения форсирования звука. Метод аналитического показа с ответным подражанием услышанному образцу.

Работа с произведениями: пение соло и в ансамбле. Работа над выразительностью поэтического текста и певческими навыками. Исполнение произведений с сопровождением музыкальных инструментов. Пение в сочетании с пластическими движениями и элементами актерской игры. Овладение элементами стилизации, содержащейся в некоторых произведениях современных композиторов.

Показ педагога.

Работа над вокальной партией.

Разучивание музыкального и поэтического текстов.

Выразительность исполнения.

Работа с микрофоном.

Контроль: беседа, практическое занятие.

Тема 5. Элементы хореографии

Практика: Разучивание движений для передачи образа песни.

Контроль: практическое занятие.

Тема 6. Основы нотной грамоты.

Теория: ноты, длительности, штрихи, знаки альтерации, динамические оттенки, фразировка.

Контроль: зачёт.

Тема 7. Совершенствование вокальных навыков.

Теория: развитие артикуляционного аппарата:

формирование гласных и согласных звуков в пении и речи. Закрепление навыка резонирования звука.

Практика: пение с сопровождением и без сопровождения музыкального инструмента: работа над чистотой интонирования в произведениях с сопровождением и без сопровождения музыкального инструмента (фортепиано, баян, аккордеон, гитара). Работа над развитием вокального, мелодического и гармонического слуха. Слуховой контроль над интонированием. Специальные приёмы работы над навыками мелодического и гармонического строя при пении. Вокальные упражнения: закрепление певческих навыков у детей: мягкой атаки звука; звуковедение legato и non legato при постоянном выравнивании гласных

звуков в сторону их «округления»; свободное движение артикуляционного аппарата; естественного входа и постепенного удлинения выдоха – в сочетании с элементарными пластическими движениями и мимикой лица.–Работа по усилению резонирования звука при условии исключения форсирования звука. Метод аналитического показа с ответным подражанием услышанному образцу. Развитие артикуляционного аппарата: пение скороговорок. Навыки работы артикуляционного аппарата с мимикой и пантомимикой, при условии свободы. Дыхание, опора дыхания:

Упражнения, тренирующие дозирование «вдоха» и удлинённого выдоха.

Воспитание чувства «опоры» звука на дыхании в процессе пения. Специальные дыхательные упражнения (шумовые и озвученные). Пение с паузами и формированием звука, движений артикуляционных органов.

Контроль: практическое занятие.

Тема 8. Итоговое занятие.

Практика: выступление на отчётных концертах, участие в тематических мероприятиях и концертах ДДТ и РДК, участие в районных и областных конкурсах.

Контроль: концерт.

Учебно-тематический план

(3-й год обучения)

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	
2.	Сценическое движение и его роль в создании художественного образа песни.	3	1	2	Беседа. Практическое занятие.
3.	Упражнения на дыхание по методике А.Н. Стрельниковой.	4	-	4	Зачёт
4.	Совершенствование вокальных навыков.	3	-	3	Практическое занятие.
5.	Работа над музыкальными произведениями.	51	-	51	Практические занятия
6.	Элементы хореографии.	2	-	2	Практическое занятие
7.	Актёрское мастерство.	2	-	2	Практические занятия
8.	Основы нотной грамоты.	1	1	-	Зачёт
9.	Музыкальные стили и жанры.	1	1	-	Зачёт
10.	Итоговое занятие.	4	-	4	Концерт
	Итого:	72	4	68	

Содержание программы

Третий год обучения

Тема 1. Вводное занятие:

Теория: Знакомство с программой и планами работы объединения на учебный год. Проведение инструктажа по ТБ и ПБ. Певческая установка и пластические движения: правила и соотношение. Правильное положение корпуса, шеи и головы. Пение в положении «стоя» и «сидя». Мимика лица при пении. Положение рук и ног в процессе пения.

Тема 2. Сценическое движение и его роль в создании художественного образа песни.

Теория: Понятие о сценическом движении : Поведение на сцене. Различие между сценическим движением актера и хореографией. Художественный образ и его создание. Специальные упражнения и этюды

Виды, типы сценического движения: Связь различных видов и типов сценического движения с задачами вокального исполнения.

Соотношение движения и пения: понятие о стилевых особенностях вокальных произведений (песня, классика, сочинения современных авторов). Выбор сценических движений в соответствии со стилем вокальных произведений при условии сохранения певческой установки.

Практика: Соотношение движения и пения: отработка фрагментов вокальных произведений в сочетании с пластическими и сценическими движениями.

Контроль: практическое занятие.

Тема 3. Упражнения на дыхание по методике А.Н. Стрельниковой.

Практика: тренировка легочной ткани, диафрагмы («дыхательный мускул»), мышц гортани и носоглотки. Упражнения: «Ладони», «Погончики», «Маленький маятник», «Кошечка», «Насос», «Обними плечи», «Большой маятник», «Шаги», «Перекаты», «Ушки», «Повороты головы».

Контроль: зачёт.

Тема 4. Совершенствование вокальных навыков.

Практика: *Вокальные упражнения:* упражнения второго уровня – совершенствование певческих навыков: утверждение мягкой атаки звука как основной формы звукообразования; навык кантиленного пения при сохранении единого механизма образования гласных звуков; сохранение дыхательной установки и развитие навыка пения на опоре дыхания. Пение в «щадящем» режиме звучания голоса на нюансах *mp-mf*.

Контроль: практическое занятие.

Тема 5. Работа над музыкальными произведениями.

Практика: работа над сложностями интонации, строя и ансамбля в произведениях современных композиторов. Разнообразие вокально-исполнительских приемов (глиссандо, придыхательная атака звука, резкие переходы в различные регистры и т.д.). Пение соло и в ансамбле. Работа по овладению элементами стилизации, содержащейся в некоторых произведениях современных авторов. Пение с сопровождением и под фонограмму с использованием сценических движений.

Показ педагога.

Работа над вокальной партией.

Разучивание музыкального и поэтического текстов.

Выразительность исполнения.

Работа с микрофоном.

Контроль: практическое занятие.

Тема 6. Элементы хореографии.

Практика: разучивание движений для передачи образа песни. Контроль: практическое занятие.

Контроль: практическое занятие.

Тема 7. Актёрское мастерство.

Практика: умение передать посредством мимики и жестов эмоциональное содержание песни.

Контроль: практическое занятие.

Тема 8. Основы нотной грамоты.

Теория: ноты, длительности, фразировка, динамические оттенки, штрихи, размер, музыкальные жанры.

Контроль: зачёт.

Тема 9. Музыкальные стили и жанры.

Теория: манера исполнения произведений в соответствии с музыкальным стилем.

Контроль: зачёт.

Тема 10. Итоговое занятие.

Практика: выступление на отчётных концертах, участие в тематических мероприятиях и концертах ДДТ и РДК, участие в районных и областных конкурсах.

Контроль: концерт.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу
2 год	01.09	31.05	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу
3 год	01.09	31.05	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

Формы аттестации и контроля

В процессе реализации программы применяются следующие виды контроля:

Входной контроль.

Текущий контроль.

Промежуточный контроль.

Итоговый контроль.

Входной контроль проводится с целью выявления музыкальных способностей учащихся.

Текущий контроль проводится с целью контроля за качеством освоения какого-либо раздела учебного материала предмета и направлена на поддержание учебной дисциплины, выявление отношения к предмету, и может носить стимулирующий характер. Текущий контроль осуществляется регулярно педагогом.

Промежуточный контроль определяет успешность развития учащегося и степень освоения им учебных задач на данном этапе.

При прохождении итогового контроля учащийся должен продемонстрировать приобретённые знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями.

Формы контроля:

Контроль результата освоения программы отслеживается и оценивается с помощью следующих форм:

Опрос.

Наблюдение.

Прослушивание.

Открытое занятие.

Творческий отчет.

Концертное прослушивание.

Выступления.

Конкурс.

Фестиваль.

Эти формы позволяют педагогу и учащимся увидеть и обсудить результаты своего труда, позволяют педагогу внести изменения в учебный процесс, определить эффективность обучения по программе, создают хороший психологический климат в коллективе.

В качестве форм фиксации результатов могут быть использованы аудиозапись, видеозапись, грамоты, дипломы, фотодокументы с концертов, конкурсов, фестивалей.

Исполнение учащихся оценивается по следующим параметрам:

Чистота интонирования;

качество звучания (красота певческого тона);

активность и правильность работы дыхания и артикуляционных мышц;

дикция;

музыкальность (умение выстраивать музыкальную фразу и все мелодическое развитие в пределах данной музыкальной формы, гармоничность взаимодействия вокальной партии с аккомпанементом – ансамбль с концертмейстером);

соответствие стилю;

раскрытие сценического образа,

осмысленность и выразительность исполнения.

Эти параметры учитываются и при промежуточной аттестации, в соответствии с возможностями каждого этапа развития учащегося и его голоса.

Формы подведения итогов:

-отчётный концерт,

- участие в тематических концертах ДДТ и районных мероприятиях,

-участие в районных и областных конкурсах

Оценочные материалы

Формы оценки работы учащихся:

- анализ педагога,

- коллективный анализ исполнения произведения,

- самоанализ, самооценка,

- оценка группы,

- творческие конкурсы и концерты

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Наличие специального кабинета (кабинет музыки).
2. Наличие репетиционного зала (сцена).
3. Музыкальный центр, компьютер.
4. Электроаппаратура.
5. Микрофоны (радио и шнуровые).
6. Инструмент (фортепиано) должен хорошо держать строй.

Информационное обеспечение программы

1. Записи фонограмм в режиме «+» и «-»;
2. Записи аудио- видео материалов, необходимых для реализации программы, формат CD, MP3, MPC4;
3. Нотный материал для подбора репертуара;
4. Записи выступлений, концертов;
5. Интернет-ресурсы:
 1. ВКМ Online – Всемирная команда музыкантов. Режим доступа – <http://vkmoline.com/>
 2. Журнал «Педагогический мир». Режим доступа – <http://pedmir.ru/>
 3. Сообщество вокалистов Start Vocal. Режим доступа – www.startvocal.ru.
 4. Волшебный мир музыки http://www.dobrieskazki.ru/music_content.htm Детям о музыке <http://www.muz-urok.ru/>
 5. Уроки вокала для начинающих: бесплатные видео для занятий дома <https://vse-kursy.com/read/261-uroki-vokala-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video-dlya-zanyatii-doma.html>
 6. Видео-уроки по вокалу <https://artvocal.ru/urokivocalavideo.php>
 7. Уроки вокала детей <http://portall.zp.ua/?c=video&q=%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9>
 8. О вокале <https://ovocale.ru/priemi-vokala-kak-nauchitsya-pet/>

Методическое обеспечение учебного процесса

- Наличие видео- и аудио-курсов по вокальным методикам различных авторов -эстрадный курс «Вокальный успех» В.Воршип;
-Дыхательная гимнастика» методика под редакцией Стрельниковой;
Наличие фоно- и видеотеки с записями различных эстрадных вокалистов и вокальных групп, в том числе современных детских ансамблей и групп.
Нотные издания с вокализмами, упражнениями, вокальными произведениями.

Методические пособия по предметам эстрадный вокал, техника речи, актёрское мастерство и пр.

Приложение с материалами бесед по различным темам содержания программы.

Каждый обучающийся должен иметь нотную тетрадь, папку для песенных текстов.

Методы и формы обучения

Для освоения учащимися программы используются следующие методы:

- словесные: объяснение вокально-технических приёмов, новых терминов и понятий, рассказ о творчестве выдающихся исполнителей и т.д.;
- наглядные: демонстрация педагогом образца исполнения, использование аудио иллюстраций, видео примеров;
- практические: использование вокальных, артикуляционных, дыхательных, двигательных упражнений и заданий;
- репродуктивный метод: метод показа и подражания;
- проблемный метод: нахождение исполнительских средств (вокальных и пластических) для создания художественного образа исполняемого произведения;
- творческий метод: определяет качественно - результативный показатель практического воплощения программы; благодаря ему, проявляется индивидуальность, инициативность, особенности мышления и фантазии певца.
- метод импровизации и сценического движения: это один из основных методов программы (умение держаться и двигаться на сцене, умелое исполнение вокального произведения, раскрепощённость перед зрителями и слушателями); его использование позволяет поднять исполнительское мастерство на новый профессиональный уровень.

Педагогической основой организации образовательного процесса по данной программе являются личностно-ориентированные технологии, в центре внимания которых – личность ребенка, которая стремится к максимальной реализации своих возможностей.

В основу деятельности взяты следующие педагогические технологии:

- индивидуальный подход;
- педагогика сотрудничества;
- компьютерные технологии.

Предусматривается возможность индивидуальных занятий с солистами, а так же небольшими группами, дуэтами, трио.

Формы проведения занятий:

- Беседа, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются поэтическими и музыкальными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами.
- Практические занятия, где дети осваивают музыкальную грамоту, разучивают песни современных композиторов.
- Занятие-постановка, репетиция - отрабатываются концертные номера, развиваются актерские способности детей.

Алгоритм учебного занятия

- настройка певческих голосов: комплекс упражнений для работы над певческим дыханием (2–3 мин);
- дыхательная гимнастика;
- речевые упражнения;
- распевание;
- пение вокализов;
- работа над произведением;
- анализ занятия;
- задание на дом.

Список литературы для педагога:

- Априле, Дж. Итальянская школа пения. С приложением 36 примеров сольфеджио. Вокализы для тенора и сопрано: Учебное пособие / Дж. Априле. - СПб. Планета Музыки, 2019г.
- Безант, А. Вокалист. Школа пения: Учебное пособие / А. Безант. - СПб.: Планета Музыки, 2019г.
- Бусти, А. Школа пения для баритона. Вокализы для женского голоса: Учебное пособие / А. Бусти. - СПб.: Планета Музыки, 2017г.
- Васильева, О.В. Школа пения. Часть 1. – «Семнадцать вокализов» / О.В. Васильева. - М.: ГЛТ , 2016г.
- Васильева, О.В. Школа пения. Часть 2. – «Пятнадцать вокализов» / О.В. Васильева. - М.: ГЛТ , 2016г.
- Глинка, М.И. Упражнения для усовершенствования голоса. Школа пения для сопрано: Учебное пособие / М.И. Глинка. - СПб.: Лань, 2016г.
- Евсеев, Ф.Е. Школа пения. Теория и практика для всех голосов: Учебное пособие / Ф.Е. Евсеев. - СПб.: Лань, 2015г.
- Лаблаш, Л. Полная школа пения. С приложением вокализов для сопрано или тенора: Учебное пособие / Л. Лаблаш. - СПб.: Планета Музыки, 2019г.
- Ламперти, Д.Б. Практическая школа пения для сопрано или тенора в сопровождении фортепиано: Уч.-методическое пособие / Д.Б. Ламперти. - СПб.: Планета Музыки, 2015г.
- Лебедев, Н.Н. Итальянская школа пения. С приложением 36 примеров сольфеджио. Вокализы для тенора и сопрано: Учебное пособие / Н.Н. Лебедев. - СПб.: Планета Музыки, 2015г.
- Лысенко, Н.П. Упражнения для усовершенствования голоса. Школа пения для сопрано: Учебное пособие / Н.П. Лысенко, В.В. Пак, Л.В. Рогожина и др. - СПб.: Планета Музыки, 2016г.
- Макарец, Л. Школа пения. Теория и практика для всех голосов: Учебное пособие / Л. Макарец, М. Макарец. - СПб.: Планета Музыки, 2015г.
- Маркези, М. Школа пения: Практическое руководство в трех частях / М. Маркези. - М.: Музыка, 2015г.
- Матвеев, А.Н. Школа пения: Учебное пособие / А.Н. Матвеев. - СПб.: Планета Музыки, 2015г.
- Ниссен-Саломан, Г. Школа пения: Учебно-методическое пособие / Г. Ниссен-Саломан. - СПб.: Лань, 2015г.

Список литературы для учащихся и родителей

- Буренина А. И. Театр всевозможного: От игры до спектакля. Выпуск 1 (Учебно-методическое пособие с аудиоприложением). – М., Музыкальная палитра, 2016.
- Вокал. Краткий словарь терминов и понятий / Vocal: Concise Dictionary of Terms and Notions. - М.: Планета музыки, Лань, 2015.
- Гарсия М. Полный трактат об искусстве пения. Учебное пособие. – С.-П.: Лань, 2015.
- Ермакова И.И. Коррекция речи и голоса у детей и подростков. – М., Просвещение, 2015.
- Кацер О.В. Игровая методика обучения детей пению: Учебно-методическое пособие. – М., Музыкальная палитра, 2015.
- Мануэль, Гарсия Упражнения для голоса. Учебное пособие / Гарсия Мануэль. - М.: Лань, 2015.
- Марголис М. Крепкий Турок. Цена успеха Хора Турецкого. – М.: ВКТ: Астрель, 2017.
- Озерова О.Е. Развитие творческого мышления и воображения у детей. Игры и упражнения. - Ростов-на-Дону, Феникс, 2015.
- Орлова О.С. Нарушения голоса у детей. – М.: АСТ: Астрель, 2015.
- Полятков С.С. Основы современного танца. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2016.
- Прянишников, И.П. Советы обучающимся пению / И.П. Прянишников. - М.: Лань, 2017.
- Суханцева В.К. Музыка как мир человека. - К.: Факт, 2016.
- Тютюнникова Т.Э. Бим! Бам! Бом!: Сто секретов музыки для детей: Вып. 1: Игры звуками. - СПб: ЛОИРО, 2017.

Информационное

обеспечение

(записи выступлений с концертов, конкурсов, праздничных мероприятий, открытых занятий)

Интернет источники:

- <http://notes.tarakanov.net> – нотная библиотека Б. Тараканова;
- <http://notonly.ru> – нотный архив;
- <http://propianino.ru/katalog-not> - каталог нот;
- <http://www.notomania.ru> – нотный архив;
- <http://www.melodyforever.ru> – ноты современных песен для фортепиано;
- <http://sheets-piano.ru> – нотный архив;
- <http://x-minus.org> – сайт минусовых аранжировок песен;
- <http://vkmonline.com/minusovki> - сайт минусовых аранжировок песен;
- <http://minusovki.mytracklist.com> - сайт минусовых аранжировок песен;
- <http://mp3ostrov.me> – сайт минусовых аранжировок песен;
- <http://tourkids.ru> – информация о фестивалях детской эстрадной песни;

<http://www.det-fond.ru> – сайт о фестивалях детского творчества;

<http://xn--80adimcr2bir.xn--p1ai> – Фестивали РФ;

<http://rus-festival.ru> – фонд развития творчества детей и молодёжи «Улыбка»

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой

Занятия стоит начать из первых 3-х упражнений комплекса.

Первое упражнение «Ладочки» — разминочное. 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 входе, шумном, на все помещение. О выдохе забыть. При входе губы слегка сомкнуть. Короткий, шумный вдох через нос в гимнастике А.Н. Стрельниковой выполняется с сомкнутыми губами. Сжимать сильно губы при входе 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). Grimасничать 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 «ладочки» сидя, (нужно задуматься о рекомендациях при ВГСД (вегето-сосудистая дистония)).

Второе 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).

Третье упражнение «Насос» надо сделать 12 раз – 8 вдохов, отдых после каждой «8» 4-5 сек. На данные три упражнения необходимо около 10-20 минут. Такой урок повторяется дважды в день (утро, вечер). И вечером выполняя

«Ладошки» делайте 8 вдохов движений. Далее осваивайте по одному упражнению каждый новый день.

На второй день добавляйте упражнения «Кошка», 12 раз по 8 движений.

Дальше нужно добавлять такие упр-я: «Обними плечи», «Большой маятник», «Повороты головы», «Ушки», «Маятник головой», «Перекаты», «Шаги». Когда упражнения освоены хорошо, их выполнение следует увеличить с 8 до 16 вдохов, затем по 32. Отдых сохраняется по 3-4-5-сек, но не после «восьмерок», а после «16» и «32» вдохов-движений. Если упражнение делается по 16 вдохов, тогда оно выполняется 6 раз; если по 32 вдоха, то 3 раза. При необходимости паузу можно увеличить до 10 сек, но не более. В случае, когда Вы легко делаете 32-вдоха подряд и Вы в силах делать по 96-вдохов («сотню»), все таки рекомендуется отдыхать 3-4-5 сек после 32-вдохов.

Стоит повторить правила, которые нужно соблюдать, выполняя первые три упражнения.

Правила: Думать только про вдох носом. Тренировать только вдох. Вдох – резкий, короткий, шумный (хлопок в ладонки). 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! Одновременно со вздохом делаются движения, и ни как иначе! В дыхательной гимнастике Стрельниковой движения – вдохи выполняются в ритме строевого шага. Счет выполняется мысленно, и только на 8. Упражнения разрешено выполнять в любом положении – стоя, сидя.
Источник: <https://pereroidenie.info/praktiki/kompleks-uprazhnenij-dyxatelnoj-gimnastiki-strelnikovoj.html>

Вокальные упражнения

Упражнение-это многократно повторяемое, специально организованное действие, которое направлено на улучшение качества его выполнения. Выработка вокальных навыков в процессе упражнений основывается на следующих принципах:

- установление соответствия между характером, качеством звучания и определенными движениями голосового аппарата, воспитание у детей слухового контроля, оценки качества и правильности выполнения каждого вокально - технического задания в ансамбле;
- сознательность в овладении вокальными навыками, понимание правил и способов выполнения упражнения;
- объяснения и показ педагога в процессе упражнений;
- поддержание у детей интереса, активности и эмоционального тонуса в процессе упражнений при помощи их разнообразия и методических приемов;
- сочетание в процессе вокальных упражнений пения всем ансамблем с индивидуальным опросом как отдельных певцов, так и групп обучающихся.

Упражнения обычно выполняют в начале вокальных занятий и тогда они не только служат целям формирования и развития навыков, но и «разогревают» голосовой аппарат, т.е. подготавливают его к предстоящей работе. Поэтому часть занятия, которая состоит из упражнений, называется распеванием.

В начале распевания целесообразно применять привычные, несложные, хорошо впетые упражнения. Затем уже даются упражнения, направленные на усложнение освоенного или на формирование нового навыка. Сначала упражнения надо выполнять в спокойном темпе, далее темп меняется в зависимости от методических целей. При введении нового упражнения его мелодию лучше играть в унисон с поющим. Подыгрывать нужно гораздо тише поющего, чтобы не мешать ему слушать себя. Как только интонация станет устойчивой, оставлять только гармоническую поддержку. Паузы между повторениями упражнения должны быть по возможности одинаковыми, чтобы поющий мог без спешки хорошо подготовиться к следующему повторению упражнения.

Пение упражнений следует начинать с звуков наиболее естественных, без напряжения звучащих, лежащих в пределах «фа - си» первой октавы. Постепенно объем, охваченный упражнениями, расширяется. Но предельных, крайних нот диапазона лучше почти не касаться. Формирование их может идти только на базе хорошо звучащей середины, поэтому и укреплять нужно средний участок диапазона.

Сначала упражнения выполняются на наиболее удобном гласном, потом осваиваются другие. Если голос звучит глухо, глубоко - применять упражнения на звонкие «и», «е», способствующие близкому звучанию. Если голос звучит близко, открыто, плоско - начинать с «о», «у», округлого «а». При горловом призвуке, «зажатом» - помогут гласные «а», «о», «у», при носовом призвуке полезны упражнения на «о», особенно «у».

Согласные значительно активизируют работу артикуляционного аппарата, поэтому во всех случаях вялой работы лучше начинать сразу с сочетания гласных звуков с согласными.

УПРАЖНЕНИЯ ПО ВИДАМ ВОКАЛИЗАЦИИ.

Наиболее употребимые виды - legato, staccato. Упражнения на legato являются основным средством выработки кантилены, которая связана с длинным, равномерным выдохом. Слитное пение помогает выравнивать звучание.

Пение на staccato связано с активным смыканием голосовых складок, способствует усвоению четкой атаки, поэтому полезно при вялом пении и сиплом при звуке.

Полезно чередовать отрывистое и связное исполнение.

Повторение одних и тех же нот в разной манере позволяет тренировать смыкание связок и координацию с движениями диафрагмы, активизирует атаку.

УПРАЖНЕНИЯ С ПОСТУПЕННЫМ ДВИЖЕНИЕМ.

Простейшее - соединение 2-5 ступеней мажорной гаммы. Усвоив их, переходят к пению целой гаммы в связной манере пения. Гамму поют вверх или вниз с названием нот или на выбранных гласных. Но вначале полезнее петь гамму сверху вниз; нужно следить, чтобы все нисходящие звуки звучали в одной высокой позиции. При исполнении гаммы вверх, первый звук берется в намеренно высокой позиции - это обеспечивает ровность звучания всей гаммы. Гаммы - незаменимое средство для выработки кантилены, развития дыхания, выравнивания звучания во всем диапазоне.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗЛИЧНЫЕ ИНТЕРВАЛЫ.

Эти упражнения поются как с нижнего звука к верхнему, так и наоборот. Они способствуют выравниванию звучания. Умение соединять звуки любого интервала.

Подготавливает к звуковедению в художественных произведениях. Вначале работают на интервалах более привычных для слуха, близким к речевым интонациям (терциях, квартах, квинтах), идут от узких интервалов к более широким. К этому виду упражнений относится пение трезвучий, арпеджио. Полезно все упражнения петь, чередуя манеры звуковедения: отрывисто, связно.

УПРАЖНЕНИЯ НА ОДНОЙ ВЫСОТЕ ЗВУКА.

Эти упражнения развивают экономный длительный выдох, опору. Сначала берут один-два гласных в сочетании с согласным или без него, а затем вводят все гласные. Чаще всего такое упражнение поют на пяти основных гласных в различном их чередовании (а, о, у, э, и). В этом упражнении все гласные можно петь в одной силе звука с динамическими оттенками.

ПЕНИЕ С ЗАКРЫТЫМ РТОМ.

Пение на сонорный согласный звук «м» (мычание) осуществляется при сомкнутых губах, с несколько опущенной нижней челюстью, с ощущением небольшого зевка. Это упражнение выполняется на среднем участке диапазона. Оно настраивает на головное звучание, но приносит пользу, когда поющий хорошо ощущает вибрацию тканей носа. Пение с закрытым ртом лучше применять в начале распевания.

При работе с детьми в случаях применения вокальных упражнений без словесного текста следует избегать пения только на гласные. Из-за большой вялости артикуляционного аппарата полезнее брать слоги с сонорными (м, н, р, л), взрывными (д, б, п) и согласными з, к, г. С целью активизации мягкого неба и преодоления плоского, «белого» звучания хорошо применять слоги «ку», «гу». Для округления звука и достижения собранного звучания рекомендуются слоги «ду», «да», «лэ», «мо». Звонкому, светлому звучанию способствуют слоги «ди», «зи», «ми», «ли», «ля». При исполнении упражнений надо следить за четким снятием звука.

В распевании на одном занятии не следует брать много упражнений. Они должны быть разнообразными по вокально-техническим задачам, чтобы обеспечить формирование основных необходимых навыков, воздействовать на различные стороны голосообразования: дыхание, работу голосовых складок, артикуляционного аппарата.

Применять упражнения надо строго последовательно. Располагать их в таком порядке, чтобы каждое последующее совершенствовало уже приобретенные навыки и постепенно развивало новые. Подбирать упражнения нужно так, чтобы они способствовали выявлению хороших качеств звука и искореняли отрицательные особенности голосообразования.

В приложении даны упражнения для воспитания разнообразных вокальных навыков, что дает возможность педагогу выбрать нужные упражнения и применить их в своей практике.

ФОНОПЕДИЧЕСКИЙ МЕТОД В.В. ЕМЕЛЬЯНОВА.

Изложенные выше некоторые принципы вокально-технической работы учитывают новые данные о регистровом строении голоса. Вместе с тем, новые научные разработки привели к нетрадиционным подходам в методике вокальной работы, в том числе - в детском ансамбле. В последние годы все активнее используются методика и приемы работы, автором которых является известный вокальный педагог и врач В.В. Емельянов. Предложенный им «Фонопедический метод развития голоса» представляет собой строгую и ясную научную концепцию. «Мы определяем фонопедию как комплекс педагогических воздействий, направленных на постепенную активизацию и координацию нервно-мышечного аппарата гортани с помощью специальных упражнений, коррекцию дыхания, а также коррекцию самой личности обучающегося. В процессе фонопедических занятий устанавливаются и закрепляются такие условия голосообразования, когда голосовой аппарат работает с наименьшей нагрузкой при хорошем акустическом эффекте» (Е.В.Лаврова «Характеристика и классификация нарушений голоса. Дефектология.1987, № 1). Фонопедия функциональных

расстройств имеет много общего с вокальной педагогикой и вокально-ансамблевой работой.

В.В.Емельяновым последовательно и подробно разработана методика преподавания как для взрослых, так и для детей. Овладев методом, педагог получает путеводную нить в вокальной работе: «что», «как», «почему» и «сколько» нужно делать в воспитании голоса от самого начала до появления весьма высоких качественных результатов.

Цель фонопедического метода- создание материальной базы для работы над эстетикой пения и эмоционально-образными исполнительскими задачами. Общая цель достигается через промежуточные:

- развитие показателей певческого голосообразования, т.е. приближение звука голоса к певческому на отдельных гласных и их последовательностях на отдельных тонах и попевах;

- синтез и сохранение показателей певческого голосообразования при пении с согласными;

- умение глиссировать с певческим вибрато при пении последовательностей ступеней и гласных;

- умение при пении отслеживать энергетический, акустический, вибрационный аспекты «высокой позиции»;

- умение отслеживать критерии академического пения.

Основополагающими принципами методики являются:

- раздельное развитие регистров;

- отделение технического тренажа от художественных задач;

- достаточный по времени вокально-технический тренаж (примерно 20 минут от занятия). В содержание вокально-технической работы входит тренировка:

- артикуляционного аппарата;

- грудного и фальцетного регистров (весь звучащий диапазон);

- акустики рото-глоточной полости (рупор);

- певческого дыхания;

- певческого вибрато, а также прохождение произведений с помощью фонопедических упражнений.

АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА.

Звуки речи образуются в результате сложного комплекса движений артикуляционных органов - **кинем**. Выработка той или иной кинемы открывает возможность освоения тех речевых звуков, которые не могли быть произнесены из-за ее отсутствия. Мы правильно произносим различные звуки, как изолированно, так и в речевом потоке, благодаря силе, хорошей подвижности и дифференцированной работе органов артикуляционного аппарата. Таким образом, произношение звуков речи - это сложный двигательный навык.

Уже с младенческих дней ребенок проделывает массу разнообразнейших артикуляционно-мимических движений языком, губами, челюстью, сопровождая эти движения диффузными звуками (бормотание, лепет). Такие движения и

являются первым этапом в развитии речи ребенка; они играют роль гимнастики органов речи в естественных условиях жизни. Точность, сила и дифференцированность этих движений развиваются у ребенка постепенно.

Для четкой артикуляции нужны сильные, упругие и подвижные органы речи - язык, губы, небо. Артикуляция связана с работой многочисленных мышц, в том числе: жевательных, глотательных, мимических. Процесс голосообразования происходит при участии органов дыхания (гортань, трахея, бронхи, легкие, диафрагма, межреберные мышцы). Таким образом, говоря о специальной логопедической гимнастике, следует иметь в виду упражнения многочисленных органов и мышц лица, ротовой полости, плечевого пояса, грудной клетки.

Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков - фонем - и коррекции нарушений звукопроизношения любой этиологии и патогенеза; она включает упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого неба, необходимых для правильного произнесения, как всех звуков, так и каждого звука той или иной группы.

Цель артикуляционной гимнастики - выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ

1. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше выполнять упражнения 3-4 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать детям более 2-3 упражнений за раз.

2. Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз.

3. Статические упражнения выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).

4. При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме.

5. Из выполняемых двух-трех упражнений новым может быть только одно, второе и третье даются для повторения и закрепления. Если же ребенок выполняет какое-то упражнение недостаточно хорошо, не следует вводить новых упражнений, лучше отрабатывать старый материал. Для его закрепления можно придумать новые игровые приемы.

6. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.

7. Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого, а также свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений. Поэтому

ребенок и взрослый во время проведения артикуляционной гимнастики должны находиться перед настенным зеркалом. Также ребенок может воспользоваться небольшим ручным зеркалом (примерно 9х12 см), но тогда взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему.

8. Начинать гимнастику лучше с упражнений для губ.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ

1. Педагог рассказывает о предстоящем упражнении, используя игровые приемы.

2. Педагог показывает выполнение упражнения.

3. Упражнение делает ребенок, а педагог контролирует выполнение.

Педагог, проводящий артикуляционную гимнастику, должен следить за качеством выполняемых ребенком движений: точность движения, плавность, темп выполнения, устойчивость, переход от одного движения к другому. Также важно следить, чтобы движения каждого органа артикуляции выполнялись симметрично по отношению к правой и левой стороне лица. В противном случае артикуляционная гимнастика не достигает своей цели.

4. Если у ребенка не получается какое-то движение, помогать ему (шпателем, ручкой чайной ложки или просто чистым пальцем).

5. Для того, чтобы ребенок нашел правильное положение языка, например, облизал верхнюю губу, намазать ее вареньем, шоколадом или чем-то еще, что любит ваш ребенок. Подходить к выполнению упражнений творчески.

Сначала при выполнении детьми упражнений наблюдается напряженность движений органов артикуляционного аппарата. Постепенно напряжение исчезает, движения становятся непринужденными и вместе с тем координированными.

Система упражнений по развитию артикуляционной моторики должна включать как статические упражнения, так и упражнения, направленные на развитие динамической координации речевых движений.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГУБ

1. Улыбка.

Удерживание губ в улыбке. Зубы не видны.

2. Трубочка (Хоботок).

Вытягивание губ вперед длинной трубочкой.

3. Бублик (Рупор).

Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед. Верхние и нижние резцы видны.

4. Улыбка - Хоботок.

Чередование положений губ.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ ГУБ

1. Покусывание и почесывание сначала верхней, а потом нижней губы зубами.

2. Улыбка - Трубочка.

Вытянуть вперед губы трубочкой, затем растянуть губы в улыбку.

3. Пятачок.

Вытянутые трубочкой губы двигать вправо-влево, вращать по кругу.

4. Рыбки разговаривают.

Хлопать губами друг о друга (произносится глухой звук).

5. Сжать большим пальцем и указательными пальцами одной руки верхнюю губу за носогубную складку и двумя пальцами другой руки нижнюю губу и растягивать их вверх-вниз.

6. Щеки сильно втянуть внутрь, а потом резко открыть рот. Необходимо добиться, чтобы при выполнении этого упражнения, раздавался характерный звук "поцелуя".

7. Уточка.

Вытянуть губы, сжать их так, чтобы большие пальцы были под нижней губой, а все остальные на верхней губе, и вытягивать губы вперед как можно сильнее, массируя их и стремясь изобразить клюв утки.

8. Недовольная лошадка.

Поток выдыхаемого воздуха легко и активно посылать к губам, пока они не станут вибрировать. Получается звук, похожий на фырканье лошади.

9. Рот широко открыт, губы втягиваются внутрь рта, плотно прижимаясь к зубам.

Если губы совсем слабые:

- сильно надувать щеки, изо всех сил удерживая воздух во рту,
- удерживая губами карандаш (пластмассовую трубочку), нарисовать круг (квадрат),
- удерживать губами марлевую салфетку - взрослый пытается ее выдернуть.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГУБ И ЩЕК

1. Покусывание, похлопывание и растирание щек.

2. Сытый хомячок.

Надуть обе щеки, потом надувать щеки поочередно.

3. Голодный хомячок.

Втянуть щеки.

4. Рот закрыт. Бить кулачком по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом.

СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЯЗЫКА

1. Птенчики.

Рот широко открыт, язык спокойно лежит в ротовой полости.

2. Лопаточка.

Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.

3. Чашечка.

Рот широко открыт. Передний и боковой края широкого языка подняты, но не касаются зубов.

4. Иголочка (Стрелочка. Жало).

Рот открыт. Узкий напряженный язык выдвинут вперед.

5. Горка (Киска сердится).

Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, спинка языка поднята вверх.

6. Трубочка.

Рот открыт. Боковые края языка загнуты вверх.

7. Грибок.

Рот открыт. Язык присосать к нёбу.

ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЯЗЫКА.

1. Часики (Маятник).

Рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка попеременно тянуться под счет педагога к уголкам рта.

2. Змейка.

Рот широко открыт. Узкий язык сильно выдвинуть вперед и убрать в глубь рта.

3. Качели.

Рот открыт. Напряженным языком тянуться к носу и подбородку, либо к верхним и нижним резцам.

4. Футбол (Спрячь конфетку).

Рот закрыт. Напряженным языком упереться то в одну, то в другую щеку.

5. Чистка зубов.

Рот закрыт. Круговым движением языка обвести между губами и зубами.

6. Катушка.

Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, боковые края прижаты к верхним коренным зубам. Широкий язык выкатывается вперед и убирается в глубь рта.

7. Лошадка.

Присосать язык к нёбу, щелкнуть языком. Цокать медленно и сильно, тянуть подъязычную связку.

8. Гармошка.

Рот раскрыт. Язык присосать к нёбу. Не отрывая язык от нёба, сильно оттягивать вниз нижнюю челюсть.

9. Маляр.

Рот открыт. Широким кончиком языка, как кисточкой, ведем от верхних резцов до мягкого нёба.

10. Вкусное варенье.

Рот открыт. Широким языком облизать верхнюю губу и убрать язык вглубь рта.

11. Оближем губки.

Рот приоткрыт. Облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу по кругу.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ

1. Трусливый птенчик.

Широко открывать и закрывать рот, так чтобы тянулись уголки губ. Челюсть опускается примерно на расстояние ширины двух пальцев. Язычок-"птенчик" сидит в гнездышке и не высовывается. Упражнение выполняется ритмично.

2. Акулы.

На счет "один" челюсть опускается, на "два" - челюсть двигается вправо (рот раскрыт), на счет "три" - челюсть опущена на место, на "четыре" - челюсть

двигается влево, на "пять" - челюсть опущена, на "шесть" - челюсть выдвигается вперед, на "семь" - подбородок в обычном удобном положении, губы сомкнуты. Делать упражнение нужно медленно и осторожно, избегая резких движений.

3. Имитация жевания с закрытым и открытым ртом.

4. Обезьяна.

Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку.

5. Сердитый лев.

Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку и мысленным произнесением звуков а или э на твердой атаке, сложнее - с шепотным произнесением этих звуков.

6. Силач.

Рот открыт. Представить, что на подбородке повешен груз, который надо поднять вверх, поднимая при этом подбородок и напрягая мускулы под ним. Постепенно закрыть рот. Расслабиться.

7. Поставить руки на стол, сложить ладони одна на другую, упереться подбородком в ладони. Открывая рот, давить подбородком на **сопротивляющиеся ладони**. Расслабиться.

8. Опустить челюсть вниз с преодолением сопротивления (педагог держит руку под челюстью ребенка).

9. Открывать рот с откидыванием головы назад с преодолением сопротивления руки педагога, лежащей на затылке ребенка.

10. Дразнилки.

Широко, часто открывать рот и произносить: па-па-па.

11. Беззвучно, протяжно (на одном выдохе) произнесите гласные звуки:

аааааааааааа

яяяяяяяяяяяя (расстояние между зубами в два пальца);

оооооооооооо

ёёёёёёёёёёёё (расстояние между зубами в один палец);

ииииииииииии (рот слегка открыт).

12. Произнесите гласные звуки с голосом:

аааааааааааа

яяяяяяяяяяяя

оооооооооооо

ёёёёёёёёёёёё

иинииниинииниини

13. Слитно и протяжно произнесите несколько гласных звуков на одном выдохе:

аааааэээээ

аааааеееее

аааааиииии

иинииниааааа

оооооаяяяя

аааааииинииниооооо

иинииниээээээааааа

аааааииинииниээээээоооооо и т.д.

Следите за тем, чтобы при произнесении звуков раскрытие рта было достаточно полным.

14. Произнесите пословицы, поговорки, скороговорки, которые насыщены гласными звуками, требующими широкого раскрытия рта.

Мал, да удал.

Два сапога - пара.

Нашла коса на камень.

Знай край, да не падай.

Каков рыбак, такова и рыбка.

Под лежащий камень вода не течет.

У ужа ужата, у ежа ежата.

В процессе выполнения упражнений следите за тем, чтобы нижняя челюсть опускалась свободно вниз, гласные звуки сначала произносите немного подчеркнуто.

ТРЕНИРОВКА МЫШЦ ГЛОТКИ И МЯГКОГО НЕБА

1. Позевывать с открытым и закрытым ртом.

Позевывать с широким открыванием рта, шумным втягиванием воздуха.

2. Произвольно покашливать.

Хорошо откашляться с широко открытым ртом, с силой сжимая кулаки.

Покашливать с высунутым языком.

3. Имитировать полоскание горла с запрокинутой головой.

Полоскать горло тяжелой жидкостью (киселем, соком с мякотью, кефиром).

4. Глотать воду маленькими порциями (20 - 30 глотков).

Глотать капли воды, сока.

5. Надувать щеки с зажатым носом.

6. Медленно произносить звуки к, г, т, д.

7. Подражать:

- стону,
- мычанию,
- свисту.

8. Запрокидывать голову с преодолением сопротивления. Педагог держит руку на затылке ребенка.

Опускать голову с преодолением сопротивления. Педагог держит руку на лбу ребенка.

Запрокидывать и опускать голову при сильном нажатии подбородком на кулаки обеих рук.

9. Выдвинуть язык к подбородку, втягивать его в рот с преодолением сопротивления. Педагог пытается удержать язык ребенка вне рта.

10. Произносить гласные звуки а, э, и, о, у на твердой атаке.

11. Произносить, удерживая кончик высунутого языка пальцами, и-а. Звук "и" отделяется от звука "а" паузой.

12. Надувать резиновые игрушки, пускать мыльные пузыри.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ ПРАВИЛЬНОГО ПРОИЗНОШЕНИЯ ЗВУКА Р

1. Чьи зубы чище?

Цель: вырабатывать подъем языка вверх и умение владеть языком.

Описание: широко открыть рот и кончиком языка "почистить" верхние зубы с внутренней стороны, делая движения языком из стороны в сторону.

Внимание!

1. Губы в улыбке, верхние и нижние зубы видны.

2. Следить, чтобы кончик языка не высывался, не загибался внутрь, а находился у корней верхних зубов.

3. Нижняя челюсть неподвижна; работает только язык.

2. Маляр

Цель: отрабатывать движение языка вверх и его подвижность.

Описание: улыбнуться, открыть рот и "погладить" кончиком языка нёбо, делая языком движения вперед-назад.

Внимание!

1. Губы и нижняя челюсть должны быть неподвижны.

2. Следите, чтобы кончик языка доходил до внутренней поверхности верхних зубов, когда он продвигается вперед, и не высовывался изо рта.

3. Кто дальше загонит мяч?

Цель: вырабатывать плавную, длительную, непрерывную воздушную струю, идущую посередине языка.

Описание: улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу и, как бы произнося длительно звук "ф", сдуть ватку на противоположный край стола.

Внимание!

1. Нижняя губа не должна натягиваться на нижние зубы.

2. Нельзя надувать щёки.

3. Следить, чтобы ребёнок произносил звук "ф", а не звук "х", т.е. чтобы воздушная струя была узкой, а не рассеянной.

4. Вкусное варенье.

Цель: вырабатывать движение широкой передней части языка вверх и положение языка, близкое к форме чашечки, которое он принимает при произнесении шипящих звуков.

Описание: слегка приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз, но не из стороны в сторону.

Внимание!

1. Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть не помогала, не "подсаживала" язык наверх - она должна быть неподвижной (можно придерживать её пальцем).

2. Язык должен быть широким, боковые края его касаются углов рта.

5. Индюк.

Цель: вырабатывать подъем языка вверх, подвижность его передней части.

Описание: приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперед и назад, стараясь не отрывать язык от губы - как бы поглаживать ее. Сначала производить медленные движения, потом убыстрить темп и добавить голос, пока не послышится бл-бл (как индюк болбочет).

Внимание!

1. Следить, чтобы язык был широким и не сужался.

2. Следить, чтобы движения языком были вперед-назад, а не из стороны в сторону.

3. Язык должен "облизывать" верхнюю губу, а не выбрасываться вперед.

6. Барабанщики.

Цель: укреплять мышцы кончика языка, вырабатывать подъем языка вверх и умение делать кончик языка напряженным.

Описание: улыбнуться, открыть рот и постучать кончиком языка по верхним альвеолам, многократно и отчетливо произнося звук, напоминающий английский звук "д". Сначала звук "д" произносить медленно, постепенно увеличивать темп.

Внимание!

1. Рот должен быть все время открыт, губы в улыбке, нижняя челюсть неподвижна; работает только язык.

2. Следить, чтобы звук "д" носил характер четкого удара, не был хлюпающим.

3. Кончик языка не должен подворачиваться.

4. Звук "д" нужно произносить так, чтобы ощущалась выдыхаемая воздушная струя. Для этого надо поднести ко рту кусочек ваты. При правильном выполнении упражнения она будет отклоняться.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ ПРАВИЛЬНОГО ПРОИЗНОШЕНИЯ ЗВУКА Л

1. Наказать непослушный язычок.

Цель: вырабатывать умение расслабив мышцы языка, удерживать его широким, распластанным.

Описание: немного приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами, произносить звуки пя-пя-пя... Удерживать широкий язык в спокойном положении, при открытом рте под счёт от одного до пяти-десяти.

Внимание!

1. Нижнюю губу не следует подворачивать и натягивать на нижние зубы.

2. Язык должен быть широким, края его касаются уголков рта.

3. Похлопывать язык губами надо несколько раз на одном выдохе. Следить, чтобы ребёнок не задерживал при этом выдыхаемый воздух.

Проконтролировать выполнение можно так: поднести ватку ко рту ребёнка, если тот делает упражнение правильно, она будет отклоняться. Одновременно это упражнение способствует выработке направленной воздушной струи.

2. Вкусное варенье.

Цель: вырабатывать движение широкой передней части языка вверх и положение языка, близкое к форме чашечки.

Описание: слегка приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз, но не из стороны в сторону.

Внимание!

1. Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть не помогала, не "подсаживала" язык вверх - она должна быть неподвижной (можно придерживать её пальцем).

2. Язык должен быть широким, боковые края его касаются углов рта.

3. Если упражнение не получается, нужно вернуться к упражнению "Наказать непослушный язык". Как только язык станет распластанным, нужно поднять его наверх и завернуть на верхнюю губу.

3. Пароход гудит.

Цель: вырабатывать подъем спинки языка вверх.

Описание: приоткрыть рот и длительно произносить звук "ы" (как гудит пароход).

Внимание!

Следить, чтобы кончик языка был опущен и находился в глубине рта, а спинка была поднята к небу.

4. Индюк.

Цель: вырабатывать подъем языка вверх, подвижность его передней части.

Описание: приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперед и назад, стараясь не отрывать язык от губы - как бы поглаживать ее. Сначала производить медленные движения, потом убыстрить темп и добавить голос, пока не послышится бл-бл (как индюк болобочет).

Внимание!

1. Следить, чтобы язык был широким и не сужался.
2. Чтобы движения языком были вперед-назад, а не из стороны в сторону.
3. Язык должен "облизывать" верхнюю губу, а не выбрасываться вперед.

5. Качели.

Цель: вырабатывать умение быстро менять положение языка, необходимое при соединении звука л с гласными а, ы, о, у. Описание: улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны) и удерживать в таком положении под счет от одного до пяти. Так поочередно менять положение языка 4-6 раз.

Внимание!

Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть и губы оставались неподвижными.

6. Лошадка.

Цель: укреплять мышцы языка и вырабатывать подъем языка вверх.

Описание: улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и пощелкать кончиком языка (как лошадка цокает копытами).

Внимание!

1. Упражнение сначала выполняется в медленном темпе, потом быстрее.
2. Нижняя челюсть не должна двигаться; работает только язык.
3. Следить, чтобы кончик языка не подворачивался внутрь, т.е. чтобы ребенок щелкал языком, а не чмокал.

7. Лошадка едет тихо.

Цель: вырабатывать движение языка вверх и помочь ребенку определить место языка при произнесении звука "л".

Описание: ребенок должен производить те же движения языком, что и в предыдущем упражнении, только беззвучно.

Внимание!

1. Следить, чтобы нижняя челюсть и губы были неподвижны: упражнение выполняет только язык.

2. Кончик языка не должен загигаться внутрь.

3. Кончик языка упирается в небо за верхними зубами, а не высовывается изо рта.

8. Дует ветерок.

Цель: вырабатывать воздушную струю, выходящую по краям языка.

Описание: улыбнуться, приоткрыть рот, прикусить кончик языка передними зубами и подуть. Наличие и направление воздушной струи проконтролировать ваткой.

Внимание! Следить, чтобы воздух выходил не посередине, а из углов рта.

Комплекс упражнений для выработки правильного произношения шипящих звуков (ш, ж, щ, ч)

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в кабинете имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.

2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.

3. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

4. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

УПРАЖНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

1. Снег.

Ребенку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперед. Желательно не надувать щеки, при выполнении этого упражнения.

2. Кораблики.

Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей

кораблик дальше уплыл. Очень хорошо для этих целей использовать пластмассовые яйца от "киндер-сюрпризов" или упаковки от бахил, выдаваемых автоматами.

3. Футбол.

Соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой легкий шарик. И поиграйте с ребенком в футбол. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру "Кто быстрее".

4. Буль-бульки.

Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребенку поиграть в "буль-бульки" с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды - можно дуть сильно. Задача ребенка так играть в "Буль-бульки", чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребенка на слова: слабо, сильно, много, мало. Эту игру можно также использовать для закрепления знания цветов. Для этого возьмите разноцветные стаканчики и трубочки и предложите ребенку подуть в зеленый стаканчик через зеленую трубочку и т.д.

5. Волшебные пузырьки.

Предложите ребенку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то выдувайте пузыри Вы, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

6. Дудочка.

Предложите ребенку высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька. Выдувать воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.

7. Губная гармошка.

Предложите ребенку стать музыкантом, пусть он поиграет на губной гармошке. При этом ваша задача не в том, чтобы научить его играть, потому, не обращайте внимание на мелодию. Важно, чтобы ребенок вдыхал воздух через губную гармошку и выдыхал в нее же.

8. Цветочный магазин.

Предложите ребенку глубоко медленно вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный цветочек для бабушки или мамы. Вы можете использовать для этой игры различные ароматические саше, однако они не должны иметь резких запахов, не должны быть пыльными и нельзя подносить их слишком близко к носу.

9. Свеча.

Купите большие разноцветные свечи и поиграйте с ними. Вы зажигаете свечи и просите

ребенка подуть на синюю свечу, затем на желтую свечу и т.д. Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надувать щеки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребенку, затем постепенно удалять ее.

10. Косари.

Это упражнение можно выполнять под звуки марша: на слабую долю мелодии делается вдох и "отведение косы" в сторону, на сильную - выдох и "взмах косой".

ВЫРАБОТКА МИКСТА.

Цель - объемная, богатое по тембру звучание голоса.

Эту работу можно начинать только тогда, когда все дети уверенно владеют фальцетным голосообразованием и могут сознательно включать и выключать грудной регистр. Микст у детей формируется с большим преобладанием головного резонирования. Чтобы ощутить это звучание, В.А. Шереметьев (он называет микст «фальцетом по-взрослому») предлагает такой прием: положив обе руки на грудь, петь фальцетом через ладони, хорошо открывая рот. При настойчивой и осторожной работе (без перегрузок) объемный микстовый тембр с вибрато должен стать главным эталоном красивого звучания голоса.

РАЗВИТИЕ ВСЕГО ЗВУЧАЩЕГО ДИАПАЗОНА.

Певческий диапазон- это лишь часть всего звучащего объема голоса. Если разрабатывать общий диапазон от хрипа (штро-бас) до писка (свисток), то больше окажется и певческий голос. Пример этому- перуанская певица Има Сумак. Ее певческий диапазон - четыре с половиной октавы - от контральто до колоратурного сопрано, но общий диапазон еще шире - позволяет ей хрипом и писком изображать ей рев зверя и свист птицы.

Если дети поют репертуар, диапазон которого составляет полторы октавы, то это не означает, что надо этот объем и тренировать. Нужно включать в работу упражнения для развития всего диапазона. Это может быть чтение стихов в большом звуковом диапазоне (гекзаметр), пение на расслабленных связках в низкой тесситуре, тренировка свисткового регистра. Тренировку высоких звуков нужно проводить осторожно, учитывая время занятий, состояние голосов и тип голоса (альтов при движении вверх по диапазону «выключать» раньше). Это связано с тем, что в ансамбле поют дети с разной энергетикой и нервно-физическими возможностями и при отсутствии индивидуального контроля перенапряжением на высоких звуках можно нанести голосу непоправимый вред.

В данных рекомендациях я опиралась на основные положения I комплекса фонopedического метода В.В. Емельянова, сознательно опуская такие разделы, как артикуляционная гимнастика, интонационно-фонетические упражнения, голосовые сигналы доречевой коммуникации. Этот материал сейчас найти не сложно. В приложении даны тренировочные упражнения для нефальцетного и фальцетного регистра; перехода от грудного регистра в фальцет; развития певческого вибрато механическим приемом.

(ПРИЛОЖЕНИЯ: АНКЕТЫ, ТЕСТЫ, РАЗРАБОТКИ ЗАНЯТИЙ)

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ФРАГМЕНТ ЗАНЯТИЯ ПО ТЕМЕ «ДЫХАНИЕ».

Работа над дыханием.

«*Букет цветов*» - представить, что в руках букет цветов. Теперь медленно, спокойно вдохнули через нос – понюхали букет. Задержали на секунду дыхание и медленно, тихо выдохнули ртом.

«*Свеча*». Возьмём узкую полоску бумаги и представим, что это горящая свеча. Глубоко вдохнем и медленно подуем на воображаемое пламя. Бумага должна немного отклониться и оставаться в таком положении до конца выдоха.

РАБОТА НАД ТЕМБРОМ И ДИАПАЗОНОМ:

Дети перевоплощаются в сказочных героев, находя необходимый звук для создания образа.

«*Динозаврик*» – на плакате или экране изображен динозаврик и с помощью гласной «А» изображается линия его тела: хвост – на одном звуке, спина –



интонация поднимается вверх и т.д.

«*Кошка и котёнок*» – представить, как мама-кошка разговаривает с котенком, и передать интонационно их разговор.

«*Ракета*» – изобразить полёт ракеты с помощью гласной «У».

РАБОТА НАД ДИКЦИЕЙ:

Комплекс упражнений «*Утро*»: учитель говорит, что каждое утро мы умываемся и чистим зубы. Сейчас мы с вами тоже этим займемся. Но так как у нас нет зубной щетки, чистить зубы мы будем языком. Сначала проводим языком по передним верхним зубам, затем по нижним и в конце чистим коренные зубы.

За чисткой зубов следует «полоскание» рта: набираем в рот воздух и начинаем «полоскать» из одной щеки в другую.

Далее идём «*завтракать*» - жуём язык.

Вдруг разболелся зуб: рот плотно закрыт, а язык упирается сначала в правую щеку, а затем в левую.

После этого нам дали вкусную конфету, и мы широко-широко улыбнулись.

Теперь мы готовы к исполнению песен.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

КРАСИВОЕ ПЕНИЕ - ЭТО НА 50% ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ, НА 50% ПРАВИЛЬНОЕ ЗВУКОИЗВЛЕЧЕНИЕ

ЗДОРОВЬЕ И УХОД ЗА ГОЛОСОМ

Общее здоровье организма является главным условием здоровья голоса. Певец должен иметь распорядок дня, в который необходимо включить не только работу над голосом, но и мероприятия по поддержанию организма в хорошем состоянии. Певец должен сохранять позу - осанку. Неправильная поза влияет не только на физическую работу органов дыхательной системы (что сказывается на подаче воздуха к голосовым связкам), но и на прохождение сигналов, идущих от мозга. Певец должен стоять нескованно, а так, как удобно для пения. Изменения основной позы могут быть очень эффективными при работе в конкретных музыкальных стилях.

Гортань, как и другие органы тела, состоит из живой ткани, которая может быть подвержена травмам и болезням.

РЕКОМЕНДАЦИИ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГОЛОСОВЫХ СВЯЗОК

Как снять сип в голосе

1. Одно яйцо, 1 ч. ложка песка, 1 ч. ложка растительного масла, 2-3 капли коньяка - взбить и выпить.

2. Три-четыре раза в день набрать в рот холодной сырой воды и полоскать наклонившись вперед.

ЗАПРЕЩЕНО ВО ВРЕМЯ ПЕНИЯ

1. АЛКОГОЛЬ И НАРКОТИКИ.

2. КУРЕНИЕ.

3. ПЕНИЕ ПОСЛЕ ПРИНЯТИЯ ПИЩИ (принимать пищу можно за час до пения, так как энергия тела напрямую участвует в процессе переваривания пищи, движения замедляются, ослабевают внимание и координация, кроме того излишняя слизь, которая вырабатывается железами на связки, может мешать их колебаниям).

4. НЕЛЬЗЯ ПЕРЕД ПЕНИЕМ ЕСТЬ МОРОЖЕНОЕ, СЕЛЕДКУ, СЕМЕЧКИ, ОРЕХИ, ШОКОЛАД, ПИТЬ ОЧЕНЬ ОХЛАЖДЕННЫЕ НАПИТКИ.

5. ПЕРЕД ПЕНИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНА БАНЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФЕНА ДЛЯ СУШКИ ВОЛОС.

6. ЧРЕЗМЕРНОЕ КАШЛЯНИЕ, ЧИХАНИЕ, А ТАКЖЕ РЕЗКИЕ ЗВУКИ, ПОЛУЧАЕМЫЕ ПРИ ПОМОЩИ НЕОЖИДАННОГО ВЫБРОСА ВОЗДУХА, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРИЧИНИТЬ БОЛЬ И ДАЖЕ ПОВРЕДИТЬ НЕЖНУЮ МЫШЕЧНУЮ ТКАНЬ СВЯЗОК.

7. ЧРЕЗМЕРНО ГРОМКОЕ ПЕНИЕ ИЛИ РАЗГОВОР.

8. АЭРОЗОЛИ, ТАБЛЕТКИ, ГОРЯЧИЙ ЧАЙ, КОТОРЫЕ НЕ СДЕЛАЮТ ГОЛОС ЛУЧШЕ.

9. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС И УТОМЛЕНИЕ.

10. ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА. Пыль, испарения, смог, дым и т.д. могут повлиять на мышечную ткань связок прямо либо косвенно (через нервную систему)

Вид тесситуры определяет высота первой части диапазона, которая используется в произведении. Если высокие верхние звуки – значит тесситура высокая и т. д.

Тесситура того или иного произведения определяется тем, как высоко или низко находится большинство его нот по отношению к крайним участкам голоса – вверху или внизу. Иными словами – как долго и часто вокалисту придётся петь ноты, близкие к крайним "верхушкам" или крайним "низам". Если такие ноты не встречаются или встречаются лишь изредка, то тесситура удобна для певца. Если же они встречаются часто и голос быстро устаёт, то тесситура слишком высокая или низкая и имеет смысл опустить или поднять тональность произведения. Тесситура голоса – это комфортная зона певческого диапазона, в которой вокалист может петь долго и с удовольствием, без вреда для вокального аппарата.

Всё же остаётся открытым вопрос – **как определить тип голоса по тесситуре?** Например, вокалист может петь без особого напряжения песню, где большинство нот приходится на фа, соль и ля первой октавы. В определении голоса становится вопрос между тенором и баритоном. В этом случае играет роль, как вокалист поёт эти ноты. Начинающие вокалисты иногда неспособны определить на слух, как и чем они поют, потому что у них в отделе мозга, отвечающем за слух, ещё не сложилась система звуковых образов, которые бы помогли отличить фальцет от грудного голоса. Руководитель должен помочь им в этом разобраться.

У вокалистов иногда появляются психологические трудности. Молодые люди расстраиваются, услышав определение-диагноз: "вы – бас" или "вы – меццо-сопрано", так как высокие сильные голоса всегда пользовались популярностью, а многие современные (особенно мужские песни) ориентированы на высокие подвижные голоса. Не следует расстраиваться по этому поводу, так как почитателей хороших, поставленных и главное индивидуальных голосов (независимо от того высокие они или низкие) более чем предостаточно, а любую песню можно спеть ниже, по-своему. Слушатели чаще всего ценят не высоту голоса и не многочисленные приёмы, которые использует вокалист, а индивидуальный тембр, манеру и стиль.

Для получения максимально возможного результата уроки вокала должны носить регулярный характер. Но при этом нельзя чрезмерно перегружать голос вокалиста. Преподавателю вокала необходимо подобрать специальные вокальные упражнения в зависимости от особенностей голоса вокалиста, правильно их дозировать.

Если у исполнителя от природы баритон, то ему не нужно давать сразу большую нагрузку голосу в верхнем регистре. В большинстве случаев возможно распеть низкий мужской голос (бас, баритон) до высокого мужского голоса (тенор), но делать это нужно очень постепенно.

Если у вокалиста низкий женский голос (контральто, меццо-сопрано), то голос пойдёт вверх со временем очень легко.

Если же у исполнителя очень высокий голос (сопрано, колоратурное сопрано), то вниз голос будет спускаться очень нехотя.

Эти особенности развития голоса связаны с физиологией наших связок (голосовых складок). Их, как струну, можно вытянуть (натянуть) до определённого уровня, и голос будет звучать всё выше и выше (представьте себе струну скрипки или гитары, которую затягивают с помощью колка, и звучание при этом становится выше), но сожмутся они только до своего первоначального размера перед деформацией (до растяжения).

Условия хорошего владения голосом

Первое и главное условие хорошего владения голосом – это ощущение полной свободы голосового аппарата. При правильной пении не должно быть ни одного мышечного зажима (следует помнить, что голосовые связки или складки – это те же самые мышцы) ни внутри, ни снаружи (мимика лица не должна быть фиксированной в каком-либо одном положении, она может свободно меняться). Не должно быть вытягивания вверх шеи или всего тела на высоких нотах. Это –

признак зажима голосового аппарата. Если вокалист поёт "на зажиме", то голос быстро устаёт, не справляется с верхними нотами, звучание фальшивое, возможны даже болевые ощущения.

Второе условие – это тип певческого дыхания. Дыхание должно быть низким, диафрагмальным. При вдохе плечи остаются на месте, не поднимаются, мы заполняем воздухом лёгкие до самой их нижней части, благодаря чему естественным образом работает диафрагма и нижняя часть брюшного пресса. Если голос "хорошо опёрт", исполнитель чувствует эту опору всем своим организмом.

Третье – ощущение резонанса и вибрации. Правильно взятый звук звенит, резонирует внутри нас, рождая особые ощущения, вызванные этими усиленными вибрациями. Если попробовать спеть такой звук в унисон с другим человеком или музыкальным инструментом, то можно почувствовать, как звук усиливается, тембры вливаются один в другой, обогащая друг друга.

Четвёртое условие – пение на уроках вокала приносит наслаждение, радость, пение затягивает, не хочется останавливаться. Значит, вы на правильном пути. Но только необходимо быть осторожным с нагрузкой, нельзя перегружать голос вокалиста, нужно вовремя давать ему отдохнуть.

Подготовка вокалиста к пению

Прежде чем начинать занятия вокалом, певцам необходимо снять внутреннее напряжение, ощутить психологическую и физическую раскованность. Для этого существуют специальные разминки.

1. Для снятия напряжения с внутренних и внешних мышц.

1. Счётначетыре:

- вдох – голова назад;
- задержка – голова прямо;
- выдох – голова вниз.

2. Счётначетыре:

- поворот головы в стороны.

3. Счётначетыре:

- "узбекские" повороты головы (движение шеи вправо-влево без наклона головы, в одной плоскости).

4. Счётначетыре:

- плавный поворот от плеча к плечу, слева направо и обратно (1-й вариант – глаза смотрят в пол; 2-й вариант – глаза смотрят в потолок).

5. Счётначетыре:

- положить голову на плечи.

2. Для развития бокового зрения.

1. Счётнавосемь:

- поворот глаз вверх-вниз, вправо-влево.

Задача вокалиста – увидеть окружающие его предметы.

3. Для смачивания и размягчения голосовых связок.

1. Счётначетыре:

- "шпага" – укалывание кончиком языка каждой щеки;
- жевание языка – копим слюну, проглатываем;

- "бежит лошадка" – поцокивание язычком;
- вытянув губы – "сосём соску";
- упражнение "дразнящая обезьянка" – широко открытый рот, язык максимально вытянут вперёд вниз к подбородку с одновременным активным шипящим выдохом.

4. Прочистка носоглоточной системы.

1. Счёт на четыре:

- вдох – ведём указательным пальцем от основания ноздри до верхних пазух, выдох – бьём слегка указательными пальчиками по крылышкам носа;
- "нюхаем цветок": вдох – носом втягиваем воздух, выдох – проговариваем "А-а-ах!"

5. Для подготовки дыхательной системы.

1. Счёт на четыре:

- "надуваем шарик", медленно вдыхаем воздух, ладони разводим в стороны, шарик сдувается на звук С-с-с-с ладони соединяем;
- "взлетает самолёт" на звук Ж-ж-ж-ж, при этом усиливает или ослабеваем звучание;
- "змея или шум леса" на звук Ш-ш-ш-ш, также усиливая и ослабевая звучание;
- "стрекочет цикада" на звук Ц-ц-ц-ц, также усиливая и ослабевая звучание;
- "заводим мотоцикл" – Р-р-р, "едем на мотоцикле", как бы удаляясь и приближаясь.

6. Для разработки корня языка:

- кашляем как старички – Кха-кха-кха;
- стреляем пальцем, прицеливаясь в мишень – Кх-кх-кх;
- застряла в горле рыбная косточка – Кхх-кхх-кхх;
- кричит ворона – кар-кар-кар.

7. Для ощущения интонации:

- "крик ослика" – Й-а, й-а, й-а (интонация резко падает сверху вниз);
- "крик в лесу" – А-у, а-у, а-у (интонация снизу вверх);
- "крик чайки" – А! А! А! (интонация резко падает сверху вниз и снизу-вверх).

8. Для ощущения работы маленького язычка и пропевания ультразвуков:

- "скулит щенок" – И-и-и-и – сомкнув губы в горькой улыбке;
- "пищит больной котёнок" – жалобно Мяу-мяу-мяу.

9. Скороговорки.

Задачи:

1. чётко проговорить текст, включая в работу артикуляционный аппарат;
2. проговорить скороговорки с разной интонацией, обыгрывая образ и показывая в действии.

Скороговорка на "н", "л":

Няня мылом мыла Милу, Мила мыла не любила,
Но не ныла Мила, Мила молодчина.

Скороговорка на "с", "р":

Сорок сорок ели сырок, Рог носорог принёс на порог.
Зачем он явился, кричат тараторки, Его не хватает для скороговорки.

Скороговорки на "с", "ш":

Шла Саша по шоссе И сосала сушку.

Скороговорка на действие:

Уточка вострохвосточка Ныряла, да выныривала,

Выныривала, да ныряла.

Скороговорка на "к", "р", "л":

Король на корону копейку копил, Да вместо короны корову купил,

А этот король на корову копил, Да вместо коровы корону купил.

Скороговорка на "в":

Верзила Вавила, Весело ворочал вилы.

Скороговорка на "т":

Три сороки-тараторки

Тараторили на горке.

Скороговорка на "п":

Перепел перепелку и перепелят

В перелеске прятал от ребят.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575774

Владелец Тамбовцева Ольга Николаевна

Действителен с 19.05.2021 по 19.05.2022