

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» г. Клинцы Брянской области

Принята на педагогическом совете
Протокол № 1 от 01.09.2020г.



**Дополнительная
Общеобразовательная (Общеразвивающая)
программа
образцового детского коллектива
вокальной студии «Любавушка»
«Гармония звуков»**

Направленность: художественная
Возраст обучающихся: 5-17 лет
Срок реализации – 1 год (144ч)
Уровень программы: базовый
Статус программы: адаптированная

Составитель:
Федорова Любовь Анатольевна
Педагог дополнительного образования

г. Клинцы 2020 г.

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с законом РФ «Об образовании», Конвенции о правах ребёнка, направлена на формирование и развитие творческих способностей обучающихся.

Программа составлена в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 29 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

В настоящее время – процесс освоение ребенком духовных ценностей и становлении его личности сопряжены с рядом трудностей. Одной из них является - противоречивые представления молодежи о культуре, эстетике, искусстве. В первую очередь - это касается размышления границ между истинными и мнимыми ценностями, нравственным и безнравственным, прекрасным и безобразным, духовным и бездуховным.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной **направленности** «*Гармония звуков*» имеет художественное направление, которое заключается в воспитании чувств, с помощью музыки (в частности песни), в развитии у детей способности понимать, любить, оценивать явления искусства, наслаждаться ими, создавать в меру своих сил и творческих возможностей музыкально-художественные произведения. Это делается, на основе развития, у детей потребности в творческом общении с музыкой во всех видах музыкальной деятельности. Особое внимание уделяет тому, чтобы музыка постепенно, незаметно проникала в жизнь ребенка, заставляла слушать себя, будила мысль и воображение. А главное – давала бы всем детям, пришедшим в коллектив, шанс удовлетворить свой интерес, проявить способности, раскрыть свой внутренний мир, помочь сформировать положительную самооценку, способствовала социализации и адаптации в современном обществе.

Программная организация образовательного процесса, с одной стороны, позволяет ребенку пройти путь от овладения элементарных приемов

вокального пения, до сознательного выбора и приобщения к одной из музыкальных профессий.

Воспитанники в теории и на практике получают широкий диапазон информации. Достижение целей и выполнение задач программы обеспечивает каждому ребенку требуемый уровень образования; у каждого ребенка формируются потребности самостоятельно пополнять свои знания, умения, навыки.

Певческий голос – природный музыкальный инструмент, имеющийся у каждого нормально развитого, здорового человека. Певческий голос отличается от обычного, разговорного приятной окраской звука, которая называется тембром. Тембровая окраска зависит от целого ряда физиологических особенностей голосового аппарата. К ним в первую очередь относится строение голосовых связок, образующих при пении голосовую щель. Связки могут быть длинными и короткими, толстыми или тонкими. Вторым важным фактором являются природные резонаторы – носоглотка, лобные пазухи, гайморовы полости, твердое небо, носовая перегородка. Не меньшую роль играет строение грудной клетки и целого ряда других частей человеческого корпуса и головы.

Другим качеством певца является наличие музыкального слуха. Он не тождественен обычному слуху. Различие между общим и музыкальным слухом определяется физиологическим устройством человеческого организма. Разветвление слухового нерва во внутреннем ухе образует так называемый кортиев орган. Чем больше этих разветвлений, тем тоньше музыкальный слух.

Вокал – (ит.-воче) – голос. Часто искусство пения называют *вокальным искусством*. Основы музыкального аппарата точно определяются физиологией и медициной. Детские голоса имеют три основных градаций – высокие, средние и низкие. Чтобы стать певцом, необходимо установить характер своего голоса. Правильное определение природы голосовых данных служит залогом дальнейшего их развития.

Всем известно, что многие певцы поют музыкальной природой голоса, не обладая знаниями вокальной техники. Эксплуатация музыкальной природы без определенных знаний приводит к потере голоса, а восстановление его, процесс длительный. Существуют разные методики обучения вокалу. Практика показывает, что обучение вокалу проходит несколько лет. Работа по программе направлена, прежде всего, на подготовку обучающихся к пению в ансамбле (высокомотивированные обучающиеся). Номера художественной самодеятельности в исполнении обучающихся готовятся для выступления на концертах Центра, городских, областных и международных конкурсах, фестивалях и для других мероприятиях. Программа включает в себя лекции, тематические вечера, концерты.

Новизна программы заключается в том, что она лабильна (от латинского «скользящий, неустойчивый»), так как репертуар ежегодно обновляется, каждая новая песня подбирается под определённого ребёнка или группу детей с учётом их вокальных возможностей, диапазона, тембра голоса, вокальных и двигательных способностей, психологических особенностей.

Интерес обучающихся к вокально-эстрадной деятельности позволяет привлекать детей, заполнить активным содержанием их свободное время, развивает творческие способности и самодисциплину, чувство коллективизма, ответственности, формирует гражданскую позицию и собственную значимость.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время вокальное пение – наиболее массовая форма активного приобщения к музыке. Петь может каждый ребенок, и пение для него естественный и доступный способ выражения художественных потребностей, чувств, настроений. Поэтому в руках умелого руководителя пения – действенное средство музыкально-эстетического воспитания. В пении соединены такие многогранные средства музыкально-эстетического воспитания человека, как слово и музыка.

Наблюдения педагогов и специальные исследования показали, что пение – это одно из эффективных средств физического воспитания и развития детей. В процессе пения укрепляется певческий аппарат, развивается

дыхание, положение тела во время пения способствует формированию хорошей осанки. Все это положительно влияет на общее состояние здоровья, а так же развивает у детей внимание, наблюдательность, дисциплинированность, ускоряет рост клеток, отвечающих за интеллект человека, повышает умственную активность мозга.

Педагогическая целесообразность программы заключена в обязательном развитии личностных качеств ребенка. Поэтому результатом обучения должны быть такие показатели, как: любовь ко всему прекрасному, что существует в жизни, эмоционально-ценностное к нему отношение, потребность к новым знаниям об искусстве пения, наличие музыкально-эстетических идеалов, критическое, избирательное отношение к различным музыкальным явлениям, самостоятельность в их оценке. Занятия по вокалу дают возможность обучающимся активно участвовать в исполнительском процессе, развивают музыкальные способности, воспитывают музыкальный слух, вкус, помогают обучающимся более полно раскрыть образ избранного им персонажа. Ребенок с помощью средств музыкальной выразительности (звуковедения, артикуляции, штрихов, нюансов) доносит до зрителя характер своего героя, его эмоции. Однако прежде, чем все это увидит зритель, предстоит огромная совместная работа педагога и обучающихся.

Практическая значимость в условиях вокальной студии дети получают возможность удовлетворить не только свои образовательные потребности, но и реализовать способности, радовать социум своим творчеством, получить оценку и общественное признание в школе, городе, области. Увлеченные любимым делом, каждый ребенок может найти свою нишу, способен реализовать свои способности, обогатить себя творчески, интеллектуально и духовно.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она позволяет наиболее полно реализовать творческий потенциал ребенка, способствует развитию целого комплекса умений, совершенствованию певческих навыков, помогает реализовать потребность в общении.

Ведущие теоретические идеи, заложенные в основу программы для организации творческого процесса воспитания вокалистов в условиях музыкальной студии. В первую очередь, практические рекомендации и концептуальные положения, разработанные основоположником русской вокальной школы М. И. Глинки, который предостерегал от увлечения темпом обучения и учил осторожному подходу к молодому голосовому аппарату. Одним из основополагающих методов в программе является метод известного учителя-исследователя В.В. Емельянова. По его системе ежедневно десятки тысяч детей, подростков и взрослых поют забавные упражнения, и это имеет положительный результат для развития здорового, сильного выразительного голоса на всех уровнях.

Ключевые понятия. Акцент на современный репертуар (современные ритмы песен, стили и т.д.), использование современного оборудования, а также уклон на индивидуальное музыкальное развитие детей. В тоже время, огромное место в репертуаре занимают песни прошлых лет, в которых на лицо гармония высокой поэзии и прекрасной мелодии. Данная программа предполагает приобретение учащимися знаний, умений и навыков, способствующих развитию вокально-певческих возможностей воспитанников, развитие их певческой культуры, тренировку голосового аппарата и охрану голоса.

В целом программа направлена на расширение опыта эмоционально-ценностного отношения детей к произведениям вокального искусства, опыта их музыкально-творческой деятельности, на углубление знаний, умений и навыков в музыкальном искусстве. Особое значение приобретает развитие индивидуально-личностного эмоционально-ценностного отношения учащихся к музыке, музыкального мышления, формирование представления о вокальной музыке как виде искусства, раскрытие целостной музыкальной картины мира, воспитание потребности в музыкальном самообразовании.

Цель программы: создание условий для достижения качественного, ярко музыкального развития каждого учащегося, развитие стремления к

совершенствованию, духовному обогащению и формированию гармонично развитой, высоконравственной личности.

обучение свободному ориентированию в работе с техникой (микрофоны, фонограммы и т.д.)

Задачи программы:

обучающие:

- добиться овладения певческим дыханием как важнейшим фактором голосообразования;
- добиться овладения звукообразованием, высокой вокальной позицией, дикцией, различными способами звуковедения;
- научить ориентироваться в жанрах музыкального, драматического и художественного искусства;
- дать основы вокальной импровизации;
- научить техники исполнения произведений в микрофон.

развивающие:

- развивать слуховое и тембровое ансамблевое звучание;
- развивать ладовое чувство, музыкально-слуховые представления,
- развивать музыкально-художественный вкус.

воспитывающие:

- воспитать исполнительскую культуру, умение работать в коллективе;
- воспитать у обучающихся навыки чистой интонации на базе развития слуха;
- воспитать у обучающихся навыки эмоциональной выразительности исполнения, включающей в себя тембр, динамику, фразировку;

Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Возраст обучающихся.

Программа предназначена для детей в возрасте от 5 до 17 лет.

Формы и режим занятий.

Основные формы занятий:

- групповые (пение в ансамбле, теория музыки);

Количество обучающихся в группе: от 12 человек,

Режим занятий:

Групповые занятия обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Основные формы и способы проведения занятий:

- объяснение и показ педагогом;
- прослушивание аудио записей и просмотр выступлений профессиональных певцов и детских коллективов.
- посещение концертных залов театров с последующим обсуждением с обучающимися.
- творческие встречи и обмен концертными программами с различными детскими коллективами
- концертные выступления.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Дети будут знать:

- что такое опора звука, резонаторы;
- что такое континентное пение;
- значение поэтического текста в речи и пении;
- строение мажорной и минорной гаммы;
- размер 4/4, 3/8, 6/8;
- интервалы (ч.1, м.2, б.2, м.3, б.3, ч.4, ч.5);

Дети будут уметь:

- без «зажима» открывать рот;
- брать дыхание, закреплять и распределять его;
- петь длинные фразы на одном дыхании;
- петь соло и в ансамбле;
- петь с сопровождением и без сопровождения;
- беречь голос;
- соединять пластику движения с пением;
- петь гаммы и простые интервалы;
- подбирать по слуху мелодию;
- исполнять к концу года 7 произведений.

У детей *будут воспитаны* организационно-волевые качества (воля, терпение, самоорганизация, умение планировать свои занятия).

Формы подведения итогов реализации программы.

Проверка знаний умений и навыков, полученных обучающимися, проходят в *различных формах* подведения итогов образовательной деятельности:

- открытые занятия;
- выступления на конкурсах и концертах;
- аттестация обучающихся.

В конце учебного года проводится **аттестация** в форме теоретического опроса на знание музыкальной грамоты.

Критерии оценки и уровни усвоения программы приведены в приложении 2.

Учебный план

№ п/ п	Название разделов, тем		Общее кол-во часов	В том числе	
				Теория	Практика
1.	Организационное занятие. - Техника безопасности - Прослушивание голосов		2	2	–
2.	Пение учебно-тренировочного материала.				
	2.1	Основные певческие навыки (Звукообразование, певческое дыхание, дикция и артикуляция.)	32	3	29
3.	Вокальная работа. Пение произведений.				
	3.1.	Певческая установка (Ознакомление с правилами пения, пение сидя, стоя, положения корпуса, ног, рук, шеи и т. д.)	21	4	17
	3.2.	Песня – один из видов музыкального искусства (Работа над фразами, трудными местами, рассказ о песне и т. Д.)	20	5	15
4.	Работа над сценическими действиями				
	4.1.	Работа на сцене (различные игры, пластика, элементы танца, различные эстетические движения)	14	4	10

	4.2.	Работа с микрофоном (Рассказ, беседа, показ)	5	2	3
	4.3.	Пластика, танцевальные движения (Использование при пении танцевальных, ритмических движений, пластики)	9	2	7
5.	Слушание музыки				
	5.1.	Вокальная музыка (Слушание вокально-хоровых, сольных произведений, и инструментальной музыки)	8	2	5
	5.2.	Рассказы о музыке (Знание о музыке, её языке, музыкально выразительных средствах)	7	3	5
6.	Концертная, конкурсная деятельность				
	6.1	Конкурсы, концерты, смотры	12	-	12
7.	Самоподготовка		14	4	10
Итого:			144	31	113

Содержание программы

Раздел 1. Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях.

Теория: Организация детей по возрасту в группы, проверка музыкально-слуховых данных, знакомство с расписанием, беседы о правилах поведения в ЦРТ, о правилах пожарной безопасности.

Раздел 2. Пение учебно-тренировочного материала.

Тема 2.1 Основные певческие навыки:

Теория: Образный рассказ о распевании, вокальных упражнениях, их роль в развитии творческих навыков.

Практика: Показ упражнений. Разучивание и пение их. Момент распевания на материале детских песен (например «Голубой вагон», «Улыбка»). Или музыкальных песен – игр («Ступеньки», «Купим, мы бабушке...», «Зоопарк»); импровизация в процессе распевания.

Раздел 3. Вокальная работа. Пение произведений.

Тема 3.1 Певческая установка:

Теория: Ознакомление с правилами пения, гигиеной и охраной голоса; певческая установка (пение сидя, стоя), положение корпуса, ног, рук, головы, шеи во время пения.

Практика: Основы певческого дыхания и упражнения для его выработки; понятие «Атаки звука» как начала пения, овладение навыков мягкой атаки; слуховой контроль, воспитание сознательного отношения к пению и развитие вокального слуха. Работа над артикуляционным аппаратом (рот, губы, зубы, челюсти, верхнее и нижнее небо). Над округлением гласных; выравнивание гласных при пении упражнений на «и – э – а – о – у», также в конкретных песнях; пение и контроль над дикцией (произношение согласных, гласных в середине и в конце слов), верное ударение в музыкальной фразе.

Тема 3.2 Песня – один из видов музыкального искусства:

Теория: Рассказ о песне как об одном из видов музыкального искусства в интересной для детей форме, её характере, содержании и замысле, сообщение об её авторах.

Практика: Разучивание песен, деятельная работа над фразами, трудными местами; разучивание с сопровождением и без него; доведение до уровня, пригодного для концертного выступления.

Раздел 4. Работа над сценическими действиями.

Тема 4.1 Работа на сцене:

Теория: Знакомство с элементами сценического действия (различные игры, пластика, элементы танца), обыгрывание содержания песни.

Практика: Работа с элементами сценического действия вместе с пением (хлопки, притопывания, различные эстетические движения, не мешающие нормальному певческому процессу).

Тема 4.2 Работа с микрофоном:

Теория: Правила работы с микрофоном, словесные (рассказ, беседа, анализ музыкального произведения).

Практика: Практические (упражнение), наглядные (показ, исполнение педагога, демонстрация видеоматериалов).

Тема 4.3 Пластика, танцевальные движения:

Теория: Прослушивание музыки к номеру и беседа о танцевальном образе.

Практика: Практическое обучение, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения. Постановка номера.

Раздел 5. Слушание музыки.

Тема 5.1 Вокально-хоровая музыка:

Теория: Слушание вокально-хоровых и сольных произведений, также инструментальной музыки с целью воспитания эмоционально осознанного восприятия, введение понятий: «Вступление», «Запев», «Припев», «Куплет», «Вариация».

Практика: Определение из вокально-хоровых произведений «Вступление», «Запев», «Припев», «Куплет», «Вариация».

Тема 5.2 Рассказы о музыке:

Теория: Знание о музыке, её языке, музыкально-выразительных средствах и средствах исполнительских; краткий рассказ о музыке данного произведения и об авторах.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Главные методы реализации программы: стилевой и системный подход, метод творчества, метод импровизации и сценического движения.

СТИЛЕВОЙ ПОДХОД – широко применяется в программе, нацелен на постепенное формирование у поющих осознанного стилевого восприятия вокального произведения. Понимание стиля, методов исполнения, вокальных характеристик произведений.

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД – направлен на достижение целостности и единства всех составляющих компонентов программы – ее тематика, вокальный материал, виды концертной деятельности. Кроме того, системный подход позволяет координировать соотношение частей целого (в данном случае соотношение содержания каждого года обучения с содержанием всей структуры вокальной программы). Использование системного подхода допускает взаимодействие одной системы с другими.

ТВОРЧЕСКИЙ МЕТОД – используется в данной программе как важнейший художественно-педагогический метод, определяющий качественно-результативный показатель ее практического воплощения. Творчество уникально, оно присуще каждому ребенку и всегда ново. Это новое проявляет себя во всех формах художественной деятельности

вокалистов, в первую очередь, в сольном пении, ансамблевой импровизации. В совместной творческой деятельности преподавателя и членов вокальной студии проявляется неповторимость и оригинальность, индивидуальность, инициативность, особенности мышления и фантазии.

МЕТОД ИМПРОВИЗАЦИИ И СЦЕНИЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ – требования времени – умение держаться и двигаться на сцене, умелое исполнение вокального произведения, раскрепощенность перед зрителями и слушателями. Все это дает обучающимся умело вести себя на сцене, владеть приемами сценической импровизации, двигаться под музыку в ритме исполняемого репертуара. Использование данного метода поднимает исполнительское мастерство на более высокий уровень, ведь приходится следить не только за голосом, но и телом.

Общая направленность процесса предполагает реализацию следующих *принципов*:

- ❖ индивидуальность подхода к детям;
- ❖ активизация их восприятия, образного мышления и творческой инициативы;
- ❖ комплексное освоение эстрадно-певческого материала;
- ❖ последовательность в освоении.

Для реализации программы имеется учебный *кабинет*. Инструмент (фортепиано), магнитофон, микрофоны, готовые фонограммы, методическая литература, нотный репертуар, фонотека, компьютер.

В процессе работы используется комплексный подход к музыкальному развитию личности ребенка, поэтому, на занятиях могут использоваться следующие *формы*:

- ❖ игра на усилении интересов детей к песне (например, «Два рояля», «Угадай мелодию», инсценировка песен), а также музыкальные викторины, конкурсы как эффективные приемы, помогающие детям лучше понять и почувствовать музыку;

- ❖ слушание музыки, а также прослушивание песен в исполнении современных детских творческих коллективов, как качественный и яркий пример
(например, «Непоседы», «До-ми-солька» и др.);
- ❖ беседа о музыке, композиторах и их творчестве;
- ❖ импровизация ритмическая, вокальная, хоровая и пластическая;
- ❖ индивидуальная работа – занятие с солистами;
- ❖ концерт – как показатель степени обученности учащихся;
- ❖ лекции, беседы, дискуссии, праздники, викторины.

Методы и приемы, используемые на занятиях:

- ❖ наглядный: исполнение музыки, наглядные пособия;
- ❖ словесный: беседа, объяснение, пояснение, указание и замечание;
- ❖ практический: систематические, последовательные, постоянные упражнения.

Методические пособия

1. Ветлучина Г. Музыкальный букварь. - М., 1989.
2. Детская музыкальная энциклопедия. - М.: Астрель АСТ, 2002.
3. Стрельникова А.Н. Парадоксальная дыхательная гимнастика.
4. Щербакова Н. От музыки к движению. - М., 2001.
5. Франко Г., Мориц И. Методическое пособие по ритмике. - М., 1995.

Репертуар

1. Попурри о России
2. Я нарисую. Муз. Р. Гуцалюк, сл. А Левандович
3. Россия – мы дети твои
4. Родина – моя Россия
5. Золото света
6. У мамочки любимой
7. Боль войны
8. Наша школа. С. Ведерникова, Е. Денисова
9. Три танкиста
10. Здравствуй счастье
11. Наш дом. Муз. О. Юдахина, сл. М.Ляпинкиста
12. Бабушка

Условия реализации программы

Для реализации программы необходимы *следующие помещения:*

- светлое и просторное помещение для занятий коллектива и репетиций.

Необходимые средства и оборудование:

- фортепиано,
- пьедестал
- стул, регулируемый по высоте;
- стол и стул для педагога;
- ноутбук
- микрофоны;
- сценические костюмы.

Дидактические материалы:

- нотные издания и др.;

Фонотека: компакт диски с записью музыкальных произведений.

Список литературы

1. Бекина С. И., Ломова Т. П., Соковнина Е. Н. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
2. Васильев М.П. Анализ работы голосового аппарата вокалиста. – СПб.: 1997.
3. Воспитание музыкального слуха. Сборник статей. – М.: Музыка, 1977 .
4. Емельянов В. Развитие голоса. – М.: Лань, 2007.
5. Заседателев О. Болезни голоса певцов и их лечение. М., 1998.
6. Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренаж. Кн.1. – СПб.: Госконсерватория, 1996.
7. Музыкально-энциклопедический словарь. Ред. Г. Келдыша. – М., 1990.
8. Нейман Л. В. Анатомия, физиология и патология органов слуха и речи. –М.: Просвещение, 1970.
9. Петрушин В. И. Музыкальная психология. – М., 1997.
10. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия. – М., 1999.
11. Плужников К. Вокальные воззрения семьи Гарсиа. – М.: Композитор, 2006.
12. Сарган Г. Н. Тренинг самостоятельности у детей. – М., 1999.
13. Струве Г. А. Школьный хор. – М., 1989.
14. Эльконин Д. Б. Психология игры. - М., 1999.
15. Халабузарь П. В., Попов В. С. Теория и методика музыкального воспитания. - СПб, 1990.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Техника эстрадного вокала на начальном этапе обучения

(Методическое пособие для педагогов системы дополнительного образования – преподавателей эстрадного вокала)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Диафрагмальное дыхание
2. Упражнения на дыхание
3. Упражнения на снятие тонуса с голоса и зажатости артикуляционного аппарата
4. Гигиена голоса

Диафрагмальное дыхание

В начале обучения главная задача – научить детей правильно дышать. Необходимо уделить данному разделу особое внимание. Продвигаясь вперед, периодически возвращаться к нему, повторяя дыхательные упражнения. Полезно использовать их в качестве разогревающей гимнастики перед распеванием. Для начала попробуйте проверить работу дыхательных мышц. Для этого необходимо положить ладони на живот и сделать несколько спокойных вдохов и выдохов. Чтобы дыхание было более интенсивным, надо согреть руки или раздуть воображаемый огонь в печи. Воспитанники должны почувствовать, что живот поднимается и опускается. Если этого не происходит, значит, дети пользуются самым нерациональным видом дыхания - ключичным. Правильным является такое дыхание, при котором наиболее активно работают межреберные мышцы нижних стенок живота и диафрагмы - мембраны, отделяющей грудную область от брюшной.

Такой тип дыхания называется диафрагменным. Проще всего проверить движение диафрагмы в лежачем положении. Для этого выполняется следующее упражнение: нужно лечь на спину, положить руки чуть выше живота, где

находится солнечное сплетение /область диафрагмы/ и сделать вдох и выдох. При вдохе рука обязательно поднимется благодаря движению диафрагмы. При выдохе рука опустится. Одновременно с проверкой движения диафрагмы проверяется и движение мышц живота, которые работают ритмично и совпадают с движениями диафрагмы при вдохе и выдохе. Таким же образом должна работать диафрагма и брюшные мышцы в положениях стоя и сидя. Проверка покажет достоинства и недостатки физиологического дыхания.

Упражнения на дыхание

Упражнение 1

Естественней всего функционирует дыхание во время смеха. Ощутим, как и где напрягаются мышцы брюшного пресса, нижней части спины /поясница/, живот подается вперед. Можно обвязать диафрагму шарфом, достаточно плотно и сделать вдох так, чтобы шарф был ощущаем телом.

Упражнение 2

Теперь положим руку на живот для контроля дыхания и сделаем медленный вдох, считая про себя до четырех. Не задерживая дыхания, медленно выдохнем, снова считая до четырех. Почувствуем, как живот надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Если движения живота плохо ощутимы, попробуем выполнить это упражнение, наклонив корпус вперед и положив руки на область поясницы. На вдохе должно ощущаться расширение этой области спины. При каждом последующем вдохе-выдохе увеличиваем счет на единицу (пять, шесть, семь и т.д.).

Упражнение 3

Активный выдох. Разогреем мышцы, чередуя быстрые вдохи-выдохи открытым ртом. Приглядитесь, как вздымаются бока у собаки, дышащей высунув язык, и вы поймете, почему данное упражнение носит название "собачка". Это упражнение полезно выполнять у зеркала. Сядьте на стул,

облокотитесь на его спинку и расслабьте плечи и шею. Выполняя упражнение, следите, чтобы плечи не поднимались.

Упражнение 4

Одним из существенных недостатков дыхания является неравномерность выдоха. Голос звучит толчками, дрожит и качается. Тренируя ровный выдох, мы закладываем основы ровного звучания голоса. Предварительно выдохнув, сделаем резкий вдох носом, посплав воздух в область живота. Со звуком ТЦ-Ц-Ц... медленно выдыхаем воздух сквозь сомкнутые зубы. Чтобы воздушный столб был равномерным и не качался, необходимо после вдоха оставить мышцы живота /пресс/ напряженными, а сам живот круглым, как мячик. Старайтесь поддерживать напряжение, пока выйдет весь воздух. Постепенно необходимо продлевать выполнение этого упражнения от 20-30 секунд до одной минуты.

Упражнение 5

Сидя на стуле, упираясь ступнями в пол, а руками в колени. На выдохе произносим сочетание «КШ» очень активно, представляя перед собой кошку, которую вы хотите прогнать. При этом область диафрагмы расширяется, но не в коем случае не сжимается. Повторение звуко сочетания произносится с интервалом в 2-3 секунды.

Во время пения используются специфические мышцы, не работающие в повседневной жизни. Поэтому качать пресс или прибегать к другому рода упражнениям для их тренировки не следует! Помогут занятия йогой, лечебная дыхательная гимнастика и плавание. Диафрагменное дыхание должно быть доведено до автоматизма: дышите "животом" в метро, на учебе и прогулке. Характерные ошибки: постоянное задираание или подергивание плеч во время вдоха - свидетельство ключичного дыхания, нарочитое выпячивание живота и неестественное его втягивание или другое неудобство в дыхании означает, что упражнение выполняется неправильно. Диафрагменный тип дыхания является

максимально естественным и полезным для всего организма. Этот тип дыхания обычен для профессиональных певцов, спортсменов, лекторов и ораторов. Он является составной частью лечебной гимнастики, йоги, восточных единоборств. Так дышат животные, так и вы дышали в раннем детстве, пока издержки цивилизации в виде различных физиологических комплексов не привели к закреплению неправильного навыка. Не забывайте на первых порах во время пения постоянно класть руку на живот для контроля дыхания. В дальнейшем полезно использовать плотно облегающий широкий резиновый пояс. Он помогает контролировать дыхание и немного утяжеляет нагрузку на мышцы, выполняя функцию тренажера.

Упражнения на снятие тонуса с голоса и зажатости

артикуляционного аппарата

Часто правильному пению мешают мышечные зажимы, излишнее напряжение отдельных групп мышц, мышечный тонус. Предлагаемые упражнения помогут правильно организовать работу мышц. Прежде всего, следует позаботиться о правильной осанке: спина прямая, плечи расправлены и опущены вниз, голова находится в среднем положении. Не задирайте голову вверх - это излишне напрягает гортань и голосовые связки. Работайте ритмично. Перед упражнениями пробуем делать точечный массаж, способствующий расслаблению мышц лица. Указательным, средним и безымянным пальцами осуществляем пульсирующие точечные прикосновения к областям над бровями, под глазами, под скулами, около носа, чуть ниже ключиц. После выполнения массажа в течении 2-3 минут можно приступать к указанным ниже упражнениям.

Упражнение 1

Шея расслаблена. Мягкие движения головы по кругу в правую и левую стороны.

Упражнение 2

Мягко опускаем нижнюю челюсть вниз, как бы опускаем её на грудь, затем возвращаем на место. Выполнять мягко, осторожно. Правильное положение нижней челюсти можно найти, открыв рот на максимальную ширину, а затем немного ослабив мышцы.

Упражнение 3

Губы вытянуты в трубочку, выполняют движения влево-вправо, вращения по кругу вперед-назад и влево-вправо.

Упражнение 4

Язык принимает различные формы: сворачивается в трубочку, принимает форму ванночки /поднимаются боковые стенки и кончик языка/ или паруса /рот открыт, язык касается верхнего неба как можно дальше от передних зубов/.

Если у вас не получается выполнить все упражнения,- не отчаивайтесь. Вполне достаточно, если вы ограничитесь регулярным выполнением самых простых. Нащупайте на гортани кадык - самое широкое место. Возьмите его двумя пальцами и проследите за его движениями во время зевания. Кадык опускается вниз. Надо научиться фиксировать это состояние во время пения. Это и называется вокальным зевком. Опущенная, а значит свободная и немного расширенная гортань способствует красивому естественному выходу звука. Отсутствие лишнего напряжения на гортани - залог творческого долголетия исполнителя. Но не надо насильно тянуть гортань вниз и тем более держать ее руками. Правильное ее открытие достигается только ощущением зевка. Откроем рот перед зеркалом и постараемся "показать горло врачу" - опустить корень языка, поднять мягкое небо с маленьким язычком и сказать "А",

открывая заднюю стенку глотки. Неправильно: язык стоит горбом, закрывая проход в горло, мягкое небо как бы лежит на языке. Правильно: горло открыто, язык свободно лежит, почти касаясь кончиком нижних зубов, мягкое небо поднято. При этом сохраняются ощущения зафиксированного зевка. Малоподвижная небная занавеска /мягкое небо/ и язык мешают выходу свободного звука. Он становится плоским, гнусавым. Следующие упражнения тренируют подвижность мягкого неба, языка и гортани.

Упражнение 5

При открытом рте и высунутом языке максимально членораздельно, отчетливо и громко произносим буквосочетания НГА, НГО, НГЫ, НГЕ, НГУ, НГЯ. Голову не задираем, выполняем упражнение до ощущения усталости в области гортани.

Упражнение 6

Откроем рот. Резко выталкиваем язык наружу с таким ускорением, чтобы обратно он как бы запрыгнул сам. Представьте себе лягушку, ловящую комара. Старайтесь дотронуться языком до подбородка. Рот открыт, не дергается и не закрывается, челюсть расслаблена. На первых порах можно придерживать себя за подбородок.

Работайте ритмично в удобном темпе до ощущения усталости мышц гортани. Следите, чтобы в каждом упражнении действовала только нужная группа мышц. Научитесь дифференцировать работу отдельных мышц вокального аппарата и произвольно ими управлять. Следите за дыханием, осанкой, не напрягайте плечи, шею.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Критерии оценивания уровни усвоения программы

На итоговой аттестации проверяются знания и умение детей по следующим **критериям результативности:**

- вокально-певческие навыки,
- музыкально-теоретические знания,
- сценическое движение,
- сценический образ.

Каждый из критериев оценивается по 5 бальной шкале. Общий уровень баллов выявляет уровень подготовки детей.

Высокий уровень 19-20 баллов.

- яркое эмоциональное исполнение вокального произведения;
- опорное дыхание во время пения;
- «чистое» интонирование;
- знание сведений по элементарной теории музыки;
- точное выполнение хореографических движений во время исполнения вокального воспроизведения.

Средний уровень 16-18 баллов.

- недостаточно яркое и эмоциональное исполнение произведения;
- недостаточная опора звука на дыхание;
- не точное интонирование мелодии;
- знание сведений по теории музыки в полном объеме пройденного материала;
- не всегда точное выполнение хореографических движений во время исполнения вокального воспроизведения.

Низкий уровень 12-15.

- вялое и неэмоциональное исполнение произведения;
- неточное интонирование мелодии;
- неактивное и вялое дыхание;
- незнание сведений по элементарной теории музыки;

– неактивное хореографическое движение во время исполнения музыкального номера.