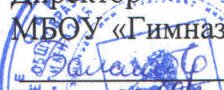


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия (центр образования) г. Суворова»  
(МБОУ «Гимназия (цо) г.Суворова»)

Рассмотрена на заседании педагогического совета МБОУ «Гимназия (цо) г.Суворова» Протокол №8 от "25" мая 2022 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Гимназия (цо) г.Суворова»  Балашова Т.В. Приказ № 102 от "25" мая 2022 г.
--	---



**Рабочая программа**  
**по дополнительной общеобразовательной**  
**общеразвивающей программе**  
**художественной направленности**  
**«Вокальный кружок Гармония»**

**Возраст обучающихся: 8-15 лет**  
**Срок реализации программы: 1 год**

**Автор составитель программы:**  
**Купрюнина Елена Юрьевна**  
**Учитель музыки**

**г. Суворов**  
**2022**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа кружка разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и учебно-методическими документами:

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) (с последующими изменениями);

Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373»;

Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

Пение – самый доступный вид детского творчества. Песня объединяет мысли и волю поющих людей, воспитывая их вкус и душу. Пение не только формирует музыкальные способности, музыкальное мировоззрение, но и является фундаментом общего духовного развития. В процессе занятий формируются основные вокальные навыки, искореняются дефекты речи, развивается звуковысотный слух, чистота интонирования, чувство ритма и на основе этого разучиваются и художественно выразительно исполняются музыкальные произведения (в соответствии с уровнем музыкального и вокального развития учащегося), осваиваются ансамблевые партии, представляющие определённые вокальные трудности.

Воспитание детей на вокальных традициях является одним из важнейших средств нравственного и эстетического воспитания подрастающего поколения. Песня – это эффективная форма работы с детьми различного возраста. Занятия в объединении пробуждают у ребят интерес к вокальному искусству, что дает возможность развивать его музыкальную культуру и художественную самостоятельность школы. Без должной вокально-хоровой подготовки невозможно привить любовь к музыке.

Вот почему сегодня со всей остротой встает вопрос об оптимальных связях между урочной и дополнительной музыкальной работой, которая проводится в кружковой работе. Музыкально-эстетическое воспитание и вокально-техническое развитие школьников идут взаимосвязано и неразрывно, начиная с самых младших классов. Ведущее место в этом процессе принадлежит ансамблевому пению и пению в сольном исполнении, что поможет приобщить ребят к вокальному искусству. Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 8 до 15 лет.

Цель программы: развитие музыкальных и творческих способностей детей, с учётом возможностей каждого ребёнка.

Задачи программы:

Образовательные:

углубить знания детей в области музыки: классической, народной, эстрадной; обучить детей вокальным навыкам.

Воспитательные:

привить навыки общения с музыкой: правильно воспринимать и исполнять ее; привить навыки сценического поведения; формировать чувство прекрасного на основе классического и современного музыкального материала.

Развивающие:

развить музыкально-эстетический вкус;

развить музыкальные способности детей;

развивать творческую активность участников ансамбля, их способность к сценическому перевоплощению.

Реализация задач осуществляется через различные виды вокальной деятельности:

- главным из которых является сольное и ансамблевое пение;
- слушание различных интерпретаций исполнения;
- пластическое интонирование;
- добавление элементов импровизации;
- движения под музыку;
- элементы театрализации;

Формы организации вокальной деятельности:

- музыкальные занятия;
- занятия – концерт;
- репетиции;
- творческие отчеты.

Основной формой работы является музыкальное занятие, которое предполагает взаимодействие педагога с детьми и строится на основе индивидуального подхода к ребенку. Основной формой подведения итогов работы являются концертные выступления.

Общая характеристика кружка:

Программа рассчитана на 34 занятия. Количество часов в неделю – 1 час. Дети занимаются 1 час в день.

Программа предусматривает межпредметные связи с музыкой, культурой, литературой, сценическим искусством, ритмикой.

Теоретическая часть включает в себя работу с текстом, индивидуального стиля каждого композитора.

Практическая часть обучает практическим приемам вокального исполнения песен и музыкальных произведений.

Музыкальную основу программы составляют произведения для детей и юношества и песни современных композиторов и исполнителей, разнообразные детские песни, значительно обновленный репертуар композиторов- песенников. Песенный материал играет самоценную смысловую роль в освоении содержания программы.

Отбор произведений осуществляется с учетом доступности, необходимости, художественной выразительности (частично репертуар зависит от дат, особых праздников и мероприятий).

Песенный репертуар подобран в соответствии с реальной возможностью его освоения в рамках кружковой деятельности. Имеет место варьирование.

Программа основывается на следующих принципах:

- принцип реализации разнообразных детских интересов;
- принцип качественных изменений, происходящих с каждым в вокальном кружке;
- принцип сотрудничества обучающихся разного возраста и взрослых;
- принцип творческого развития;
- принцип доступности;
- принцип единства художественного и технического развития пения;
- принцип постепенности и последовательности в овладении мастерством пения, от простого к сложному;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья ребёнка;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип успешности.

Методы и формы:

В качестве главных методов программы избраны методы: стилевого подхода, творчества, системного подхода, импровизации и сценического движения.

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

2. **ТВОРЧЕСКИЙ МЕТОД:** используется в данной программе как важнейший художественно - педагогический метод, определяющий качественно - результативный показатель ее практического воплощения. Творчество понимается как нечто сугубо своеобразное, уникально присущее каждому ребенку и поэтому всегда новое. Это новое проявляет себя во всех формах художественной деятельности, в первую очередь в сольном пении, ансамблевой импровизации, музыкально - сценической театрализации. В связи с этим, в творчестве и деятельности преподавателя и члена вокального кружка проявляется неповторимость и оригинальность, индивидуальность, инициативность, индивидуальные склонности, особенности мышления и фантазии.

3. **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. Использование системного подхода допускает взаимодействие одной системы с другими.

4. **МЕТОД ИМПРОВИЗАЦИИ И СЦЕНИЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ:** это один из основных производных программы. Требования времени – умение держаться и двигаться на сцене, умелое исполнение вокального произведения, раскрепощённость перед зрителями и слушателями. Все это дает нам предпосылки для умелого нахождения на сцене, сценической импровизации, движения под музыку и ритмическое соответствие исполняемому репертуару. Использование данного метода позволяет поднять исполнительское мастерство на новый профессиональный уровень, ведь приходится следить не только за голосом, но и телом.

## РАЗДЕЛ 1. ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;  
широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;  
способность к оценке своей учебной деятельности.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

*составлять план* решения учебной проблемы совместно с учителем;  
*принимать и сохранять учебную задачу;*  
*учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;*  
*различать способ и результат действия;*  
*вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;*  
*корректировать* свою деятельность.

Познавательные УУД:

*проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*  
*проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;*  
*устанавливать аналогии;*  
*осуществлять анализ и синтез.*

Коммуникативные УУД:

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;  
формулировать собственное мнение и позицию;  
использовать речь для регуляции своего действия;  
*высказывать* и *обосновывать* свою точку зрения;  
*договариваться* и приходить к общему решению в совместной деятельности;  
*задавать вопросы*;  
*адекватно использовать* речевые средства для решения различных коммуникативных задач.

Ожидаемые результаты реализации программы:

В результате занятий в вокальном ансамбле, обучающийся должен **знать/понимать**:

- строение артикуляционного аппарата;
- особенности и возможности певческого голоса;
- гигиену певческого голоса;
- понимать значение слов «петь мягко, нежно, легко»;
- понимать элементарные дирижерские жесты и правильно следовать им (внимание, вдох, начало звукоизвлечения и его окончание);
- познакомиться с народным творчеством, вокальной музыкой русских и зарубежных композиторов; характерные черты и образцы творчества крупнейших русских и зарубежных композиторов и музыкантов-исполнителей;

**уметь**:

- правильно дышать: делать небольшой спокойный вдох, не поднимая плеч;
- петь короткие фразы на одном дыхании;
- в подвижных песнях делать быстрый вдох;
- петь без сопровождения отдельные попевок и фразы из песен;
- петь легким звуком, без напряжения;
- выразительно исполнять соло (с сопровождением и без сопровождения) несколько народных песен, песен композиторов-классиков и современных композиторов (по выбору учащихся);
- распознавать на слух и воспроизводить знакомые мелодии изученных произведений вокальных жанров.

Владение различными вокальными, техническими средствами, разнообразный репертуар, большой объем сценической практики позволяют детям лучше реализовать свой потенциал.

## РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ КРУЖКА

Программа имеет поэтапную структуру. Подобная структура раскрывается в опоре на принципы системности и последовательности (метод “шаг за шагом”).

### 1. Вводное занятие.

Знакомство с основными разделами и темами программы, режимом работы коллектива, правилами поведения в кабинете, правилами личной гигиены вокалиста. Подбор репертуара.

### 2. Знакомство.

Беседа о правильной постановке голоса во время пения. Правила пения, распевания, знакомство с упражнениями.

### 3. Пение специальных упражнений для развития слуха и голоса.

Введение понятия унисона. Работа над точным звучанием унисона. Формирование вокального звука.

### 4. Формирование правильных навыков дыхания.

Упражнения для формирования короткого и задержанного дыхания. Упражнения, направленные на выработку рефлекторного певческого дыхания, взаимосвязь звука и дыхания. Твердая и мягкая атака.



5. Дикция и артикуляция.

Формирование правильного певческого произношения слов. Работа, направленная на активизацию речевого аппарата с использованием речевых и муз. Скороговорок, упражнения по системе В.В.Емельянова.

6. Ансамбль. Унисон.

Воспитание навыков пения в ансамбле, работа над интонацией, единообразие манеры звука, ритмическое, темповое, динамическое единство звука. Одновременное начало и окончание песни. Использование акапелла.

7. Музыкально – исполнительская работа. Развитие навыков уверенного пения. Обработка динамических оттенков и штрихов.

Работа над снятием форсированного звука в режиме «громко».

8. Ритм. Знакомство с простыми ритмами и размерами. Игра «Эхо», «Угадай мелодию», осознание длительностей и пауз. Умение воспроизвести ритмический рисунок мелодии – игра «Матрешки».

9. Сцендвижение.

Воспитание самовыражения через движение и слово. Умение изобразить настроение в различных движениях и сценках для создания художественного образа. Игры на раскрепощение.

10. Репертуар.

Соединение музыкального материала с танцевальными движениями. Выбор и разучивание репертуара. Разбор технически добрых мест, выучивание текстов с фразировкой, нюансировкой. Работа над образом исполняемого произведения.

11. Концертная деятельность.

Работа с воспитанниками по культуре поведения на сцене, на развитие умения сконцентрироваться на сцене, вести себя свободно раскрепощено. Разбор ошибок и поощрение удачных моментов.

12. Отбор лучших номеров, репетиции. Анализ выступления

### РАЗДЕЛ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (34ч.)

№ п/п	Разделы	Общее количество часов	В том числе	
			Практических	Теоретических
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Знакомство с основными вокально-хоровыми навыками пения	5	4	1
3	Звукообразование. Музыкальные штрихи	4	3	1
4	Дыхание	2	1	1
5	Дикция и артикуляция	3	3	-
6	Ансамбль. Элементы двухголосья.	5	3	2

7	Музыкально-исполнительская работа	5	5	-
8	Ритм	1	1	-
9	Сценодвижение	1	1	-
10	Работа над репертуаром	3	2	1
11	Концертная деятельность	2	2	-
12	Итоговые занятия, творческие отчеты	3	3	-
	Итого	35	28	7

### Примерная структура занятий

Упражнения на дыхание.

Цель: помогает восстановить дыхание, успокоить детей, настроить на рабочий лад.  
 Артикуляционная гимнастика (скороговорки).

Цель: помогает совершенствовать дикцию, артикуляцию, правильно и чисто проговаривать трудно произносимые слова, фразы.

Распевание.

Цель: помогает разогреть и подготовить голосовой аппарат к вокальной работе.

Основная часть – вокальная работа.

Работа над песней (разучивание, работа над сложностями в мелодии, над интонацией, фразировкой и т. д.).

Заключительная часть.

Исполнение любимых песен, анализ занятия, впечатления, предложения.

### Методическое обеспечение программы

Для успешной реализации программы и работы ансамбля необходимы дидактические материалы:

#### 1. Таблицы:

- диафрагма;
- связки;
- типы певческих голосов.
- дыхательная гимнастика.
- портреты композиторов, фотографии исполнителей разных эпох.

#### 2. Методические материалы:

- фоно- и видеотеки;
- материалы для бесед;
- диагностические материалы;

Материально-техническое обеспечение

- просторный класс для занятий;
- достаточное количество посадочных мест;
- магнитофон, музыкальный центр;
- видеомангитофон, телевизор, DVD-проигрыватель;
- усилительная аппаратура, позволяющая работать с микрофоном;
- сценическая площадка для репетиций.

Список рекомендуемых произведений:

- 1.Р.Н.П. - "Во поле береза стояла"
- Р.Н.П. - "Я на горку шла"

Р.Н.П. - "Ой, снег, снежок"  
Орлов Е. группа "Open kids" - "Мир без войны"  
Сафоничева Н. - "Горошинки цветные"  
группа "Волшебный микрофон" - "Бумажный голубь"  
А. Варламов - "Мир, который нужен мне"  
Плотникова Е. группа "Мультикейс" - "О той весне"  
Неизвестный автор - Алые паруса  
Р.Н.П. - "Антошка"  
Хайт А. - "Большой хоровод"  
Минков М.А. - "Дорога добра"  
Иванов В. - "Подари улыбку миру"  
Иванов В. - "Ты да я, да мы с тобой"  
Потапенко А. - "Имя любимое моё"  
группа "Open kids" - "Кажется"  
группа "Волшебники двора" - "Рыжий мальчишка"  
Хрущёв Д. - "Как Ромео и Джульетта"  
Хрущёв Д. - "Маленький принц"  
Матвиенко И. - "Выйду ночью в поле с конём"

#### Список литературы для детей

Борухзон Л.М., Волчек Л.Л., Гусейнова Л.М. Азбука музыкальной фантазии. – Санкт-Петербург: «Композитор», 1999г.  
Емельянов В.В. Вокальные упражнения. – М.: Музыка, 2008 г.  
Иванов А.П. Искусство пения. Практически советы вокалистам и оперным певцам. – М.: Голос-Пресс, 2008г.  
Калужская Т.Д. Сольфеджио. М.: Музыка, 2005г.  
Металлиди Ж.Л., Перцовская А.И. Мы играем, сочиняем, поем. – Учебное пособие, Выпуски I и II. – М.: Композитор, 2000г.  
Семенова Л.А. Песни для солистов и вокальных ансамблей. – М.: Паолине, 2007г.

#### Интернет-ресурсы

[www.delfin.ru](http://www.delfin.ru)  
[www.minusdeti.ru](http://www.minusdeti.ru)  
3. [www.vkmonline.com](http://www.vkmonline.com)  
4. [www.b-track.ru](http://www.b-track.ru)

#### Список использованных источников и литературы

Белова В.В. Музыкально-певческое воспитание детей по методике Д.Е.Огородного//Музыкальная палитра.– 2002.– № 1.  
Васенина К. Правильное произношение слова как важнейший фактор в пении// Методическое пособие. – М.: Музыка, 1962.  
Вопросы музыкальной педагогики. – М.: Музыка, 1998.  
Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики. – М.: Музыка, 2000.  
Кацер О.В. Значение голосовых упражнений в развитии ребёнка// Музыкальная палитра.– 2003.– № 1.  
Коловский О.П. Анализ музыкальных произведений. – М.: Музыка, 1968.  
Костина Э.П. «Камертон». – М.: Москва, 2004.  
Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. – Ярославль: Академия развития. – 1997г.  
Назаренко И.К. Искусство пения. – М.: Музыка, 1968г.



- Огородников Д.В. Методика комплексного музыкально-певческого воспитания. – М.: Главное управление учебных заведений, 1994г.
- Селевенко Г.К. Современные образовательные технологии: Учеб. пособие. М.: Народное образование, 1998г.
12. Тарасова К. К постановке детского голоса // Музыкальный руководитель. – 2005г. – № 1.
- Уемов А.И. Системный подход и общая теория систем. – М.: Мысль, 1978г.
- Щетинин М. Дыхательная гимнастика Стрельниковых. – 1999г.

#### Приложение № 1

### ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ

#### Правила выполнения дыхательной гимнастики

1. Думайте только о *вдохе* носом. Тренируйте только *вдох*. Вдох - шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).
2. Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно (желательно через рот). Не задерживайте и не выталкивайте выдох. *Вдох - предельно активный* (только через нос), *выдох - абсолютно пассивный* (через рот не видно и не слышно). Шумного выдоха не должно быть!
3. Вдох делается одновременно с движениями. В стрельниковской гимнастике *нет вдоха без движения, а движения - без вдоха*.
4. Все вдохи-движения стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.
5. Счет в стрельниковской гимнастике - *только на 8*, считать мысленно, не вслух.
6. Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа.

#### Вводная часть

Начинать занятия надо с изучения первых трех упражнений комплекса. В первый урок следует сделать упражнение "*Ладошки*" - 24 раза по 4 вдоха-движения; упражнение "*Погончики*" - 12 раз по 8 вдохов-движений; упражнение "*Насос*" по 8 вдохов-движений. На эти упражнения, как правило, затрачивается от 10 до 20 минут. Этот урок вы должны повторить 2 раза в день (утром и вечером). Повторяя урок вечером, сделайте самое первое упражнение - "*Ладошки*" уже не с 4, а с 8 вдохами-движениями подряд без остановки. И так 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая после каждой "*восьмерки*" 3-5 секунд.

У вас должно получиться следующее:

"*Ладошки*" - 96 (12 раз по 8 вдохов-движений)

"*Погончики*" - (12 раз по 8 вдохов-движений)

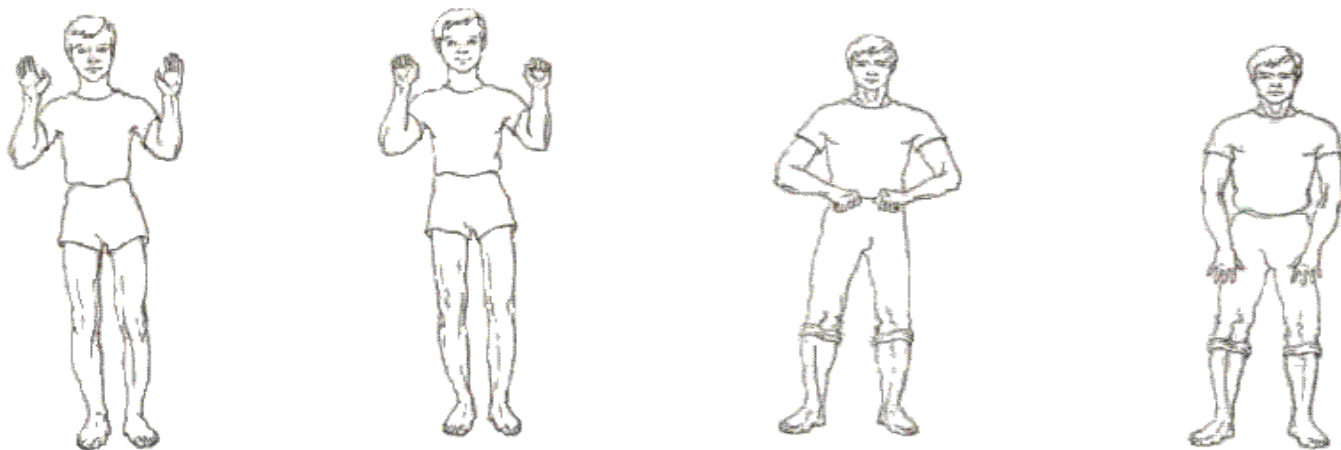
"*Насос*" -(12 раз по 8 вдохов-движений).

Каждый последующий день осваивайте по одному новому упражнению. Повторять занятия нужно дважды в день: утром и вечером.

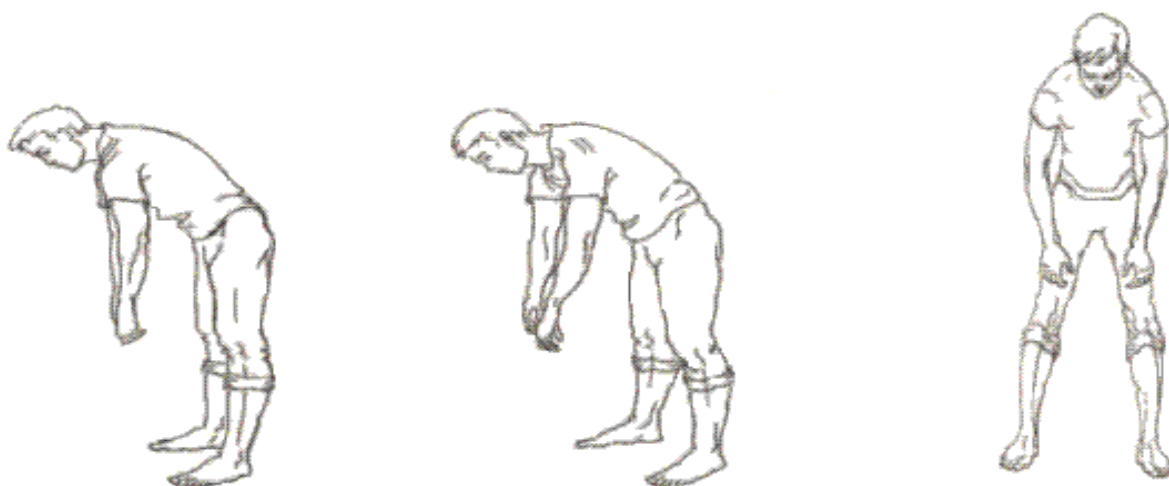
(*Основной комплекс дыхательных упражнений*)

1. Ладошки

2. Погончики



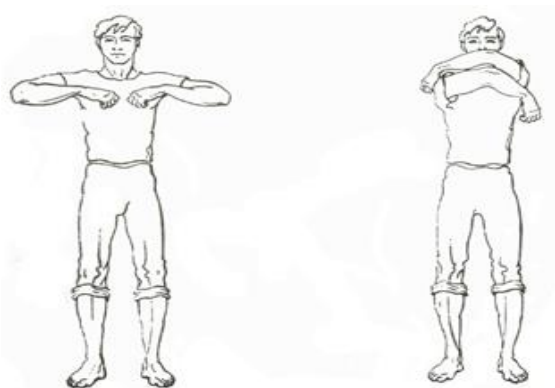
### 3. Насос (Накачивание шины)



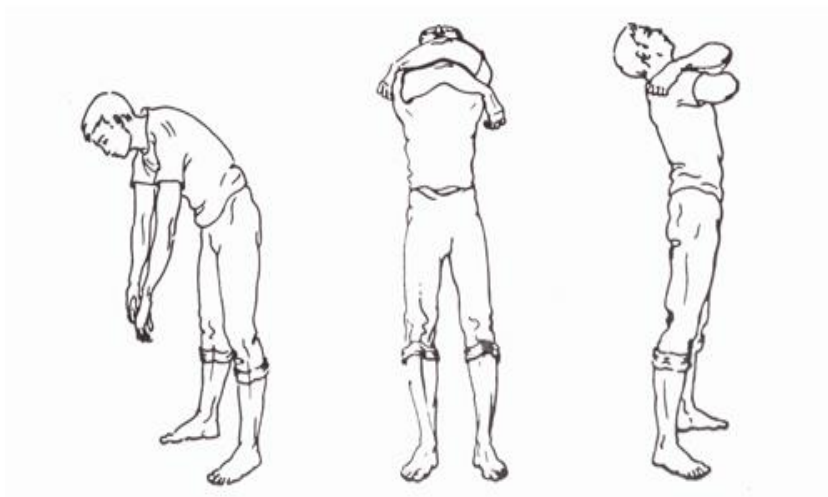
### 4. Кошка (Приседания с поворотом)



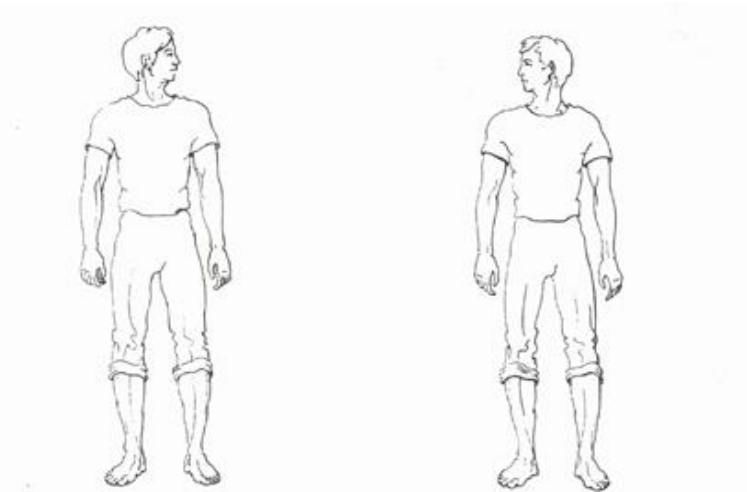
### 5. Упражнение "обними плечи" (вдох на сжатии грудной клетки)



6. Упражнение "большой маятник" ("насос" + "обними плечи" или "наклон вперед" + "наклон назад")



7. Упражнение "повороты головы"



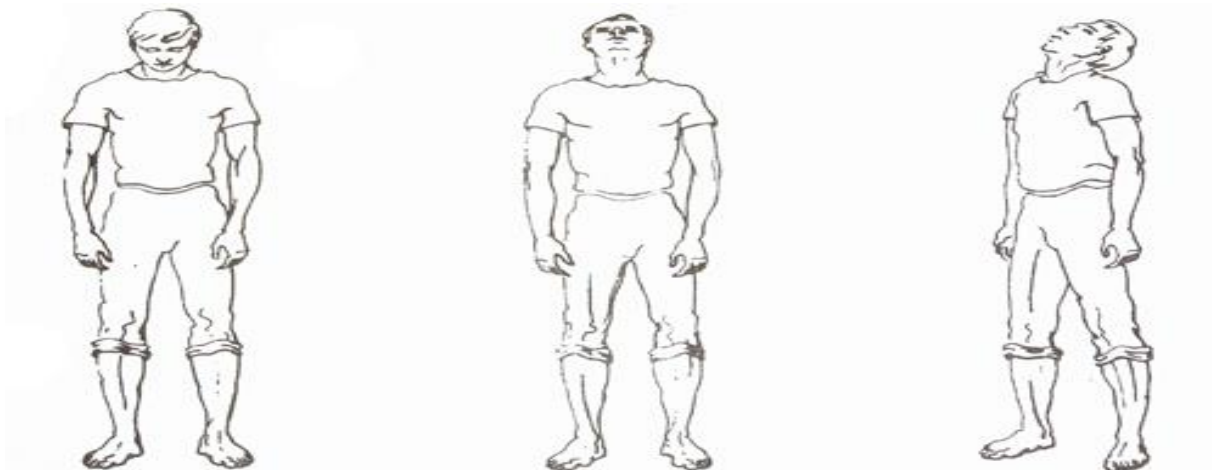
8. Упражнение "ушки" ("ай-ай", или "китайский болванчик")

*Исходное положение:* встаньте прямо. Смотрите прямо перед собой. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох.

Стоя ровно и смотря прямо перед собой как бы мысленно кому-то говорите: "Ай-ай! Как не стыдно!" Плечи при этом не дергаются, попытайтесь их удержать в абсолютно неподвижном состоянии, держась по бокам руками за брюки. Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений или 3 раза по 32 вдоха-движения. В начале тренировки желательно делать подряд только по 8 или по 16 вдохов-движений.

## 9. Упражнение "маятник головой" или "малый маятник"



Приложение № 2

### Анкета

Нравится ли тебе посещать музыкальные занятия

- с желанием;
- без желания;
- затрудняюсь ответить?

2. Что тебе больше всего привлекает на занятии:

- принимать участие в школьной деятельности;
- петь;
- танцевать?

3. Что нового для себя вы узнали на занятиях?

4. Любите ли вы выступать, принимать участие в концертах?

5. Какие трудности вы испытываете на занятиях (что получается, а что нет)

6. Как вы думаете, пригодятся ли вам знания, полученные на занятиях в дальнейшей жизни?

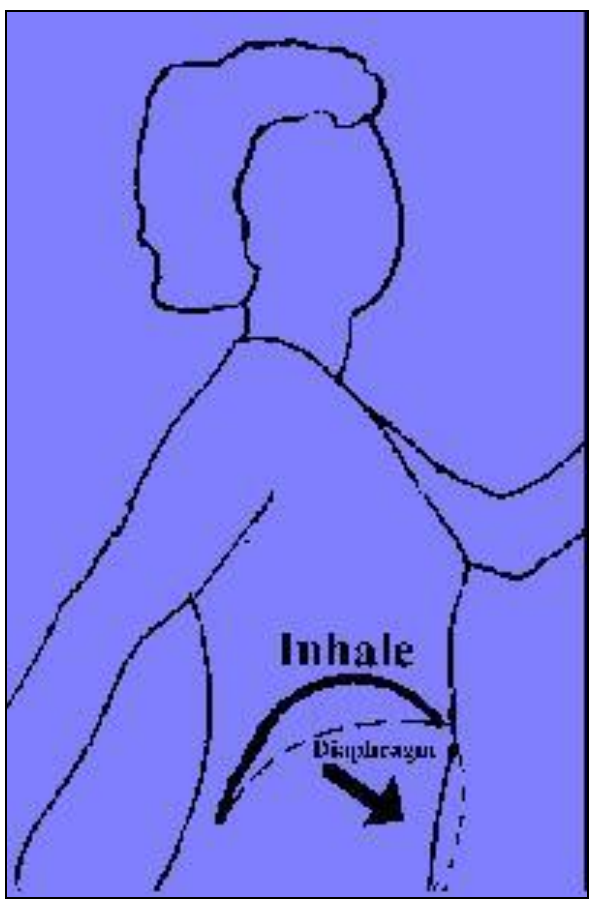
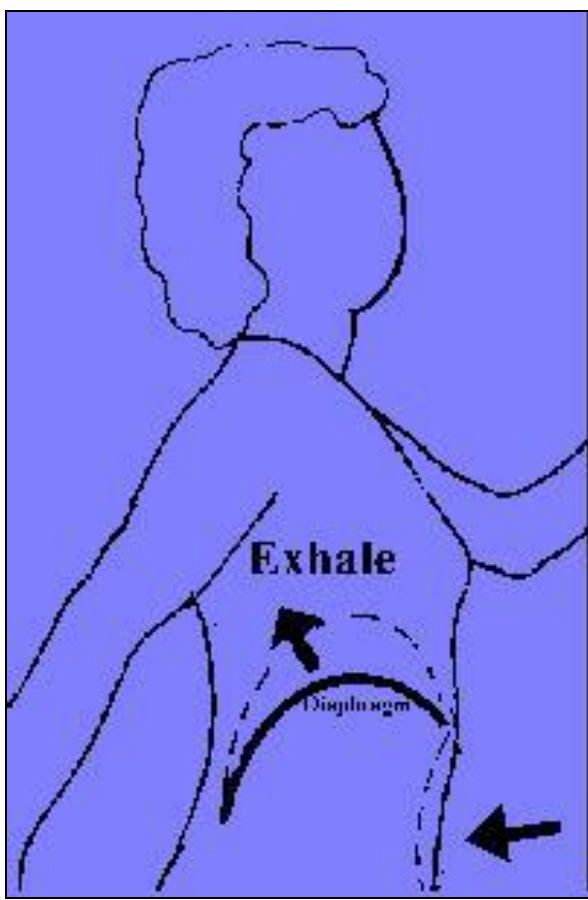
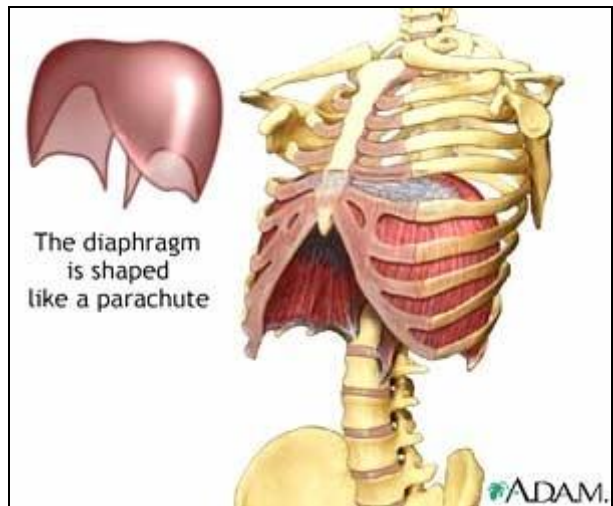
7. Поете ли вы песни дома?

8. Интересуются ли родители, чем вы занимаетесь на музыкальных занятиях?

### Приложение № 3

Таблица дыхательного аппарата

Диафрагма



СВЯЗКИ



Vocal cords - связки

Tongue-язык

Резонансная система



Приложение № 4

Упражнения на дыхание

Часто правильному пению мешают мышечные зажимы, излишнее напряжение отдельных групп мышц, их дискоординация. 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 движениями диафрагмы при вдохе и выдохе. Таким же образом должна работать диафрагма и брюшные мышцы в положениях стоя и сидя. Проверка покажет вам достоинства и недостатки вашего физиологического дыхания.

Упр.1. Естественней всего функционирует наше дыхание во время смеха. Ощутим, как и где напрягаются мышцы брюшного пресса, нижней части спины (поясница), живот подается вперед.

Упр.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



четырёх. 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.).

Упр.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.

Упр.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. Во время пения используются специфические мышцы, не работающие в повседневной жизни. Поэтому качать пресс или прибегать к другому роду 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.

Упр.5. Шея расслаблена. Мягкие движения головы по кругу в правую и левую стороны.

Упр.6. Мягко опускаем нижнюю челюсть вниз, затем возвращаем на место. Выполнять мягко, осторожно. Правильное положение нижней челюсти можно найти, открыв рот на максимальную ширину, а затем немного ослабив мышцы.

Упр.7. Губы вытянуты в трубочку, выполняют движения влево - вправо, вращения по кругу вперед-назад и влево - вправо.

Упр.8. 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.

Следующие упражнения тренируют подвижность мягкого неба, языка и гортани.

Упр.9. 3-4 согнутых в кулак пальца вставляем в рот в качестве расширителя. Максимально членораздельно, отчетливо и громко произносим буквосочетания НГА, НГО, НГЫ, НГЕ, НГУ, НГЯ. Голову не задираем, выполняем упражнение до ощущения усталости в области гортани.

Упр.10. 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. Работать надо ритмично, в удобном темпе, до ощущения усталости мышц гортани. Следите, чтобы в каждом упражнении действовала только нужная группа мышц. Надо научиться дифференцировать работу отдельных мышц вокального аппарата и произвольно ими управлять. Следует следить за дыханием, осанкой, не напрягать плечи и шею.

## ПОДГОТОВКА ВОКАЛИСТА К ПЕНИЮ

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

### Разминка

*Для снятия напряжения с внутренних и внешних мышц:*

а) Счет на четыре:

вдох - голова назад,

задержка - голова прямо,

выдох - голова вниз;

б) Счет на четыре:

поворот головы в стороны;

в) Счет на четыре:

«Узбекские» повороты головы (движение шеи вправо - влево без наклона головы, в одной плоскости);

г) Счет на четыре:

плавный поворот от плеча к плечу, слева направо и обратно.

(1-й вариант - глаза смотрят в пол; 2-й вариант - глаза смотрят в потолок);

д) Счет на четыре:

положить голову на плечи.

*Для развития бокового зрения:*

Счет на восемь: поворот глаз вверх - вниз, вправо - влево.

Задача вокалиста - увидеть окружающие его предметы.

*Для смачивания и размягчения голосовых связок:*

Счет на четыре:

а) «Шпага» - укалывание кончиком языка каждой щеки;

б) Пожовывание языка (копим слюну, и проглатываем);

в) «Бежит лошадка» - поцокивание язычком;

г) Вытянув губы - «сосем соску»;

д) Упражнение «дразнящая обезьянка» (широко открытый рот, язык максимально вытянут вперед вниз к подбородку с одновременным активным шипящим выдохом).

*Прочистка носоглоточной системы:*

Счет на четыре:

а) Вдох - ведем указательным пальцем от основания ноздри до верхних пазух, выдох - бьем слегка указательными пальчиками по крылышкам носа:

б) «Нюхаем цветок»

вдох - носом втягиваем воздух,

выдох - Ах!

*Для подготовки дыхательной системы:*

Счет на четыре:

а) «Надуваем шарик», медленно вдыхаем воздух, ладошки разводим в стороны, шарик сдувается на звук, С-с-с-ладошки соединяем;

б) «Взлетает самолёт на звук Ж - ж - ж - ж, при этом усиливаем или ослабеваем звучание:

- в) «Змея или шум леса» на звук Ш - ш - ш -ш, также усиливая и ослабевая звучание;  
 г) «Стрекочет цикада» на звук Ц - ц - ц - ц, также усиливая и ослабевая звучание;  
 д) «Заводим мотоцикл» - Р - р - р, «едем на мотоцикле», как бы удаляясь и приближаясь.

*Для разработки корня языка:*

- а) Кашляем как старички - Кха - кха - кха;  
 б) Постреляем пальцем, прицеливаясь в мишень - Кх - кх - кх;  
 в) Застрыла в горле рыбная косточка - Кхх - кхх - кхх;  
 г). Кричит ворона - Кар - кар - кар.

*Для ощущения интонации:*

- а) «Крик ослика - Й - а, й -а, и - а (интонация резко падает сверху вниз);  
 б) «Крик в лесу» -А-у, а-у, а-у(интонация снизу вверх);  
 в) «Крик чайки» - А! А! А! (интонация резко падает сверху вниз и снизу-вверх)

*Для ощущения работы маленького язычка и пропевания ультразвуков:*

- а) «Скулит щенок» - И - и - и - сомкнув губы в горькой улыбке;  
 б) «Пищит больной котенок» - жалобно мяу - мяу - мяу.

*Скороговорки*

Задачи:

- а) Четко проговорить текст, включая в работу артикуляционный аппарат;  
 б) Проговорить скороговорки с разной интонацией (удивление, повествование, вопрос и восклицание);  
 в) Проговорить скороговорки с интонацией, обыгрывая образ и показывая действия.

*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 принес 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 «т», «д», «р»:*

На дворе трава,  
 На траве дрова.  
 Не руби дрова  
 На траве двора.

*Скороговорка на «к», «р», «л»:*

Король на корону копейку копил,  
 Да вместо короны, корову купил,  
 А этот король, на корову скопил.  
 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.

Пение на одном звуке.

а	е	и	о	у
а – е – и – а	е – а – и – е	и – а – е – и	о – а – и – о	у – а – и – у
а – е – о – а	е – а – о – е	и – а – о – и	о – а – е – о	у – а – е – у
а – е – у – а	е – а – у – е	и – а – у – и	о – а – у – о	у – а – о – у
а – и – е – а	е – а – а – е	и – а – а – и	о – е – а – о	у – е – а – у
а – и – о – а	е – и – о – е	и – е – о – и	о – е – и – о	у – е – о – у
а – и – у – а	е – и – у – е	и – е – у – и	о – е – у – о	у – е – и – у
а – о – и – а	е – о – а – е	и – о – е – и	о – и – а – о	у – и – а – у
а – о – е – а	е – о – и – е	и – о – а – и	о – и – е – о	у – и – е – у
а – о – у – а	е – о – у – е	и – о – у – и	о – и – у – о	у – и – о – у
а – у – и – а	е – у – а – е	и – у – е – и	о – у – а – о	у – о – а – у
а – у – е – а	е – у – о – е	и – у – е – и	о – у – е – о	у – о – и – у
а – у – о – а	е – у – и – е	и – у – о – и	о – у – и – о	у – о – е – у

## Приложение № 5

### АТАКА ЗВУКА

Атака – это степень и характер включения в работу голосовых связок в начале пения.

Атака – твердая, мягкая и придыхательная.

**ТВЕРДАЯ АТАКА** – голосовая щель плотно замыкается перед началом звука, а затем с силой прорывается напором выдыхаемого воздуха. Твердая атака применяется при выражении характера пения: негодование, отчаяние, чувство страсти, испуга и страдание.

**МЯГКАЯ АТАКА** – голосовые связки смыкаются, сближаясь неплотно, в самый момент начала звучания, а не перед ним. Мягкая атака применяется при выражении характера пения: широты, округленности, мягкости, благородстве и эмоциональной выразительности.

**ПРИДЫХАТЕЛЬНАЯ АТАКА** – при неполном смыкании связок, когда происходит значительная утечка воздуха. Придыхательная атака применяется при выражении характере пения: осторожности, изнеможения.

### ОПОРНЫЙ ЗВУК

Мотив – самая маленькая смысловая единица музыки. Из мотивов складываются фразы. В каждой фразе есть наиболее выразительный **ОПОРНЫЙ ЗВУК**.

Если фраза состоит из двух мотивов, и, следовательно, в ней имеются два опорных звука, то один из них сильнее.

**ОПОРНЫЙ ЗВУК – УСТОЙЧИВЫЙ, СИЛЬНЫЙ, ПЛОТНЫЙ.**

Упражнение с приседанием на опорный звук - пропеть на акценты, постепенно меняя их с третьего звука, чтобы подключилась спина, с приседанием или с наклонами на опорные звуки вперед.

### МЕЛИЗМЫ

Мелизмы – это различные приемы украшения основного звука вспомогательными.

В эстрадно-джазовом вокале используется большое количество различных красок и приемов. Можно не иметь большого голоса, но за счет владения техникой приемов можно

стать мастером в своем жанре. Соблюдение в процессе работы определенных стадий и этапов, а также использование специальных приемов помогают развитию музыкально-творческого мышления исполнителя-это является одной из главных задач воспитания как музыкантов-профессионалов, так и любителей.

1. Мордент – украшение основного звука.

При исполнении мордента опорным является первый звук, что отличает его от форшлага, где акцентируется следующий за ним звук.

2. Форшлаг - вспомогательные звуки, украшающие основную мелодию. Они записываются мелким шрифтом и используются легко и свободно. Если мелодия начинается с форшлага, то он начинается как нота затакта.

3. Группетто может стоять над нотой и между нотами.

4. Трель заключается в быстром многократном чередовании основного звука с соседним, ступенью выше.

5. Тремоло – быстрое чередование звуков.

6. Глиссандо – медленное скольжение, плавное движение во всём диапазоне.

## Приложение № 6

### Советы учащимся

Не пытайтесь петь громче, чем вам дано.

Не злоупотребляйте слишком долгим использованием голоса (особенно при записи в студии), даже при абсолютно правильной пении связки устают.

Боритесь с громким звучанием фонограмм, не пытайтесь перекрыть играющий во всю силу ансамбль

С самого начала надо петь в полный нормальный голос. Тихое пение – это миниатюрный вариант громкого, и до тех пор. Пока вы не научитесь мощному пению, вы не сможете петь тихо. Но не надо форсировать звук.

Не подражайте чужому тембру.

Не издавайте резких звуков, которые сжимают горло и нарушают согласованность действия мышц горла и гортани (только при этой согласованности возникает голос).

Горло должно быть свободным.

Главное правило пения состоит в том, что наилучшие результаты всегда достигаются при минимальных усилиях.

Никогда не забывайте, что инструмент, с помощью которого вы извлекаете звуки, - это мышцы, кровеносные сосуды, нервные окончания, это живая материя, с которой надо обращаться бережно.

Приложение № 7  
Методическое обеспечение программы  
Материал к беседам  
Певческий голос

Пение – естественный процесс, не надо напрягаться, дергаться, особенно это относится к артикуляционному аппарату. Во время пения лицо должно оставаться всегда спокойным и естественным. Если лицо напрягается, то неизбежно напрягается и весь артикуляционный аппарат. Чем более спокойными останутся лицо, челюсть, рот, язык, тем раньше появится положительный результат.

Наиболее типичной ошибкой является поджатая, выдвинутая вперед или очень напряженная при пении нижняя челюсть и напряженный язык. Это приводит к неправильному формированию звука и, как результат, к невнятному произношению текста и форсированному звучанию. Челюсть должна свободно «ходить» и нигде не зажиматься. Положение языка тоже должно быть естественным, он не должен ни вставать горкой, что способствует задиранию гортани, ни излишне глубоко укладываться, что может привести к горловому призвуку.

Певческая установка

Сегодня мы займемся очень важным делом – будем учиться правильной вокально-певческой постановке корпуса во время пения.

От того, как вы держите «корпус», зависит осанка и даже самочувствие. Хорошая осанка необходима всегда, а во время пения – особенно.

Чтобы голос звучал свободно, легко, нужно, чтобы ему ничто не мешало: плечи должны быть опущены, спина прямой, не нужно вытягивать шею и высоко поднимать подбородок (а то сразу же станешь похожим на петуха, который всех хочет перекричать).

Очень важно психологически почувствовать в себе наличие своеобразного стержня, который объединяет все части тела от головы до ног. Для нахождения этого же ощущения надо, взявшись кистями за локти, поднять руки в согнутом положении и положить их за голову.

Заниматься пением лучше всего стоя. Только при большой продолжительности занятий можно сидеть, не касаясь спинки, на краю стула.

Если приходится петь сидя, не ставьте ноги на стул того, кто сидит перед вами, чтобы не горбиться: это очень мешает свободному звучанию голоса. Нужно сесть прямо, руки положить на колени.

Поговорим о дыхании

Дыхание не должно быть прерывистым, коротким и чрезмерно длинным. Дыхание должно быть ровным! Старайтесь вдыхать ртом и носом одновременно. Рот чуть приоткрыт. Ощущение такое, как будто вы нюхаете цветок. При таком положении аппарата все мышцы правильно сокращены.

Не старайтесь говорить очень длинную фразу или несколько фраз на одном дыхании. Это вредно. Из-за нехватки дыхания голос будет угасать и перейдет на горло, а в таком состоянии аппарат очень быстро устает, слушатель же через некоторое время от нехватки воздуха начнет зевать и чувствовать дискомфорт.

Слух является основным регулятором голоса

Голос напрямую связан со слухом. Без участия слуха голос не может правильно формироваться. Качество голоса зависит от состояния здорового аппарата точно так же, как слуховой аппарат от состояния здоровья голосового аппарата: здесь связь двусторонняя – одно не может существовать без другого.

Слуховые восприятия через деятельность голосовых органов, слушая речь, музыку или пение, мы «про себя», а иногда и вслух, повторяем их и только после этого воспринимаем. Перед тем как воспроизвести звук, необходимо представить себе его будущее звучание. Для воспитания внутреннего слуха детей важно научить их сознательному



интонированию. Этому способствует пение без сопровождения (выработка более сосредоточенного внимания, поющего).

Берегите свой голос

Человек наделен от природы чудесным даром – голосом. Это голос помогает человеку общаться с окружающим миром, выражать свое отношение к различным явлениям жизни.

Соответственно разным чувствам по-разному может звучать голос в разговоре.

Разнообразны интонации человеческой речи. Но какую чарующую силу приобретает человеческий голос в пении!

Сравнение звучания скрипки, альты, виолончели, флейты, валторны с красотой пения человеческого голоса является для исполнения особой похвалой. Голос – бесценное богатство – его надо уметь беречь и развивать.

Человеческий голос очень хрупок и нуждается в бережном к нему отношении. Что такое голос? Как он возникает?

У нас в горле есть голосовые складки. Когда они смыкаются, возникает звук – голос. А если не беречь горло, напрягать его постоянной болтовней есть мороженое после горячего чая или долгого бегания складки воспаляются и голос получается грубым, сиплым.

Закаляй свое горло полосканием. Каждое утро, почистив зубы, набери глоток воды в рот и, запрокинув назад голову, произноси протяжно следующие звуки:

А – а – а

Э – э – э

И – и – и

О – о – о

У – у – у

Звуки нужно произносить поочередно: на каждый новый глоток воды – новый звук. Так ты закаляешь горло – это как обливание холодной водой – и прочищаешь его, удаляя остатки пищи.

Голос хорошо звучит только тогда, когда певец здоров, бодр и в хорошем настроении. От настроения певца очень часто зависит качество репетиции. Если певец пришел на урок расстроенным, подавленным, угнетенным, то занятие продуктивным не будет. Настроение – эмоциональная настройка – влияет на активность нервной системы и на общий тонус организма.

Самое частое простудное заболевание – это насморк (воспаление слизистой оболочки носа). Заболевание несерьезное, но неприятно способностью спускаться вниз на гортань. В таком состоянии наступает длительное расслабление голосовых мышц, и голос надолго теряет свою настоящую звучность. Бывают и длительные – хронические насморки. И те, и другие необходимо серьезно лечить, так как при них выключается полностью или частично нос как резонатор, а это ухудшает качество озвученной речи. Насморк часто бывает вместе с острым воспалением верхних дыхательных путей, и его не следует путать с гриппом, вирусным заболеванием, которое очень часто дает осложнение на гортань. После гриппа может долго наблюдаться ослабленное смыкание или даже несмыкание голосовых складок.

Всякое заболевание носа или глотки не проходит бесследно для гортани. Она в той или иной степени вовлекается в болезненный процесс.

Острые и нечастые ангины быстро излечиваются и не оставляют следа.

Очень неблагоприятны для голосовых складок все простудные заболевания дыхательных путей, сопровождающиеся кашлем. Сам по себе этот симптом несерьезен. Но кашель связан с сильными выдыхательными точками на голосовые складки, с их травмированием. Поэтому даже небольшой кашель может ухудшить звучание голоса. А после сильного приступообразного кашля, особенно без мокроты, голос может надолго потерять свою звучность.

Мелодия

Греческое слово «мелодия» означает «пение», «напев». Мелодию можно напеть или сыграть на каком-нибудь музыкальном инструменте.

Мелодия лежит в основе любого музыкального произведения. Она является, как часто говорят, душой музыки. Благодаря мелодии музыка способна передать любые наши переживания и чувства.

Мелодия всегда имеет тот или иной ритм – чередование звуков, различных по длительности и силе звучания. Короткие звуки сменяются более длинными, протяжными, слабые – сильными.

Из чего складывается мелодия? Из семи основных звуков лада.

Сколько же можно сложить мелодий из семи звуков? Миллиарды! Бесчисленное множество! И ни одна не будет повторять другую.

Вокальная музыка

Итальянское *vocale* означает голосовой. То есть это музыка для голоса или многих голосов. Петь человек научился в глубокой древности – сначала это, скорее всего, были звуковые сигналы, связанные с охотой, войной или совместным трудом. Постепенно вокальная музыка стала самостоятельным искусством, отделившись от ритуалов, которые она сопровождала, и от танца.

Вокальная музыка звучит в различных жанрах – это может быть песня, романс, опера, оратория, кантата. За немногими исключениями вокальные произведения состоят не только из музыки, но и из слов. Наибольшее развитие вокальная музыка получила в эпоху средневековья.

Песня

Песня относится, прежде всего, к вокальной музыке и к народному музыкальному творчеству. Именно в песне каждый народ выражает свои чувства, настроения, желания, намерения, мечты.

В песне закрепляется образ мыслей и чувств народа, его философия, его отношение к жизни, к любви, к детям, к природе – животным, цветам, растениям; к своей истории, к своей Родине.

Каждая эпоха имеет свои песни – по ним можно понять, чем жили люди.

Песни бывают самые разные по жанрам, количеству исполнителей, тематике. Это лирические, былинные, революционные, «цыганские» - в духе городского романса, авторские, эстрадные, массовые, хоровые. Есть песни – плачи и жалобы, а есть песни, зовущие на подвиг, песни протеста. Есть песни времен Гражданской и Великой Отечественной войн, песни – баллады, написанные на какой-то развернутый сюжет. Есть песни детские (фольклорного происхождения) – веселые считалки, дразнилки, прибаутки, теплые, душевные колыбельные. Большое признание у детей получили песни на современные эстрадные мотивы – песни из мультфильмов, сказок, художественных фильмов.

Композиторы бережно и любовно относятся к народной песне. Для них это – неисчерпаемый мелодический источник, а главное – заповедное слово о душе народа.

Если авторы (композитор и поэт) люди талантливые, то их песня может жить очень долго, иногда становясь как бы народной.

Необычайно широкое распространение имеет песня и в наши дни. Поскольку она отличается сравнительной простотой формы, то пишут песни многие – от профессионалов до любителей.

В современной России огромное количество авторов песен. Музыканты рок-групп поют, как правило, только свои собственные песни. Тексты таких песен обычно не имеют литературной ценности и должны восприниматься лишь наряду с мелодией, инструментальным сопровождением и голосом исполнителя. Но иногда сочинители песен пишут музыку на шедевры русской поэзии – стихи С.Есенина, М.Цветаевой, О.Мандельштама, Б.Пастернака. В таких случаях мелодия, как правило, является лишь музыкальным аккомпанементом к гениальным строкам.