

Обучение вокалу в дошкольном дополнительном образовании.

Аннотация: в статье описываются основополагающие принципы обучения вокалу, рассмотренные с позиции здоровьесбережения. Занятия пением и здоровьесберегающий компонент неотделимы друг от друга, так как голос – инструмент, находящийся в теле, а значит, предполагает работу с физиологией. Даются практические рекомендации, адаптированные для детского уровня и уровня самых начинающих.

Ключевые слова: вокал, дошкольное образование, здоровьесбережение, обучение, музыка.

Обучение вокалу в детском саду, как и любое другое дошкольное обучение, является важной частью развития будущего члена социума и способствует непрерывности и эффективности образования. Также пение, в отличие от некоторых других видов активности детей, отличается ярко выраженным здоровьесберегающим компонентом.

В условиях стремительно меняющейся среды обитания, экологического кризиса, агрессивного влияния людей на планету, человеческий организм начинает функционировать неверно уже с самого детства. Количество патологий заметно растет: представлены как физические отклонения, так и психологические. Задержки в развитии, плохая регуляция нервной системы, соматические расстройства, заикания, неразвитая речь – все эти патологии настолько распространены, что уже входят в понятие нормы. «По данным Минздрава РФ, заболеваемость детей всех возрастных групп за последние пять лет значительно возросла. Частота болезней костно-мышечной системы увеличилась на 80%, мочеполовой — на 90%, нервной системы и органов чувств — на 35%, системы кровообращения — на 56%, болезней крови и

кровенворных органов — на 123%, болезней эндокринной системы — на 90%»¹.

Согласно современной концепции², мы можем наблюдать широкий спектр переходных состояний между практически здоровыми детьми и детьми с ОВЗ (если это не травмы, острое заболевание либо врожденный порок).

Но большинство авторов не берут в расчет довольно обширную группу детей с функциональными нарушениями нервной системы. По сравнению с тяжелыми формами церебральных расстройств они кажутся настолько незначительными, что корректировать их чаще всего предоставлялось самой природе. Однако известная и широко распространенная формула «с возрастом все пройдет» не оправдала себя. Именно с возрастом эти, казалось бы, незначительные расстройства дают о себе знать, приводя к нарушениям малой локомоции, развития речи, дислексии, изменениям поведения и создавая трудности в процессе обучения. «В настоящее время не вызывает сомнений существование минимальных мозговых дисфункций приблизительно у 20% детей в общей популяции»³.

Причина столь сильного ухудшения ситуации со здоровьем детей заключается в целом комплексе социально-экономических причин, среди которых укажем следующие:

- техногенные перегрузки,
- рост стрессовых ситуаций в повседневной жизни детей,

¹ О. Ф. Выхристюк, Г. А. Самсыгина, доктор медицинских наук, профессор, РГМУ, кафедра детских болезней педиатрического факультета 1, Москва. «Проблемы хронической патологии в детском возрасте и демографическая ситуация». <https://www.lvrach.ru/1998/04/4526961/>

² Кобринский Б. А. Концепция континуума переходных состояний от нормы к патологии и значение компьютерного мониторинга здоровья детей. Рос. вестник перинатологии и педиатрии, 1993, №2, с. 3–7.

³ Барашнев Ю. И. Источники и последствия минимальных мозговых дисфункций у новорожденных и детей раннего возраста. Акуш. и гин. 1994, №2, с. 20-24.

- ухудшения качества питания,
- несовершенство медицинского обследования детей, отсутствие эффективных образовательных программ, направленных на формирование у детей культуры здоровья и способствующих их гармоничному развитию и др.

Задача педагогов, в том числе и дошкольного звена, помогать новому поколению справляться с данными трудностями.

Занятия вокалом помогают корректировать некоторые из перечисленных отклонений, например, заикание и нервные расстройства, так как пение является естественным массажем внутренних органов за счет вибрации голосовых связок, что расслабляет мышцы и благоприятно влияет на кровоток и нервные окончания.

Кроме этого, оздоровительным эффектом обладает и вокальное дыхание. Правильное дыхание развивает мышцы грудной клетки, расширяет легкие, тренирует мягкий полный вдох и выдох, что насыщает организм кислородом, улучшает химические процессы, является профилактикой гипервентиляции, и также благотворно влияет на нервную систему.

Помимо здоровьесберегающей компоненты занятия музыкой способствуют работе с памятью (изучение слов), воображением (понимание текста, представление образов, заложенных в музыке), прививают детям понятие эстетики, то есть прекрасного и некрасивого (являясь в дальнейшем внутренним критерием в жизни для высокообразованного человека).

Групповые занятия способствуют социализации детей, развивают чувство локтя, взаимной ответственности, прививают понятие дружбы, корректной коммуникации в коллективе. Для реализации указанных задач необходимо методически верно организовывать обучение в группе вокала,

как с позиции постановки голоса, так и с педагогической позиции коллективного обучения.

Основное педагогическое противоречие в обучении вокалу дополнительного образования дошкольников заключается в том, что постановка голоса требует индивидуального обучения, что в условиях ДО не выполнимо. Однако постановка голоса может быть осуществлена и в условиях групповых занятий.

Рассмотрим педагогические приемы постановки голоса.

Для правильного звукоизвлечения прежде всего необходима наработка *дыхания*. Дыхание является одним из основных механизмов звукообразования в пении. Дыхание при вокализации отличается от дыхания при речи, так как его требуется больше, и оно расходуется по-другому. Для того чтобы обеспечить правильный расход воздуха, необходимо обучить детей глубокому грудобрюшному дыханию. Грудобрюшное дыхание – дыхание, при котором задействуется нижняя часть живота и нижние ребра. Обратим внимание, что при глубоком грудном дыхании ребра раздвигаются также в спине⁴.



Рис.1 Вид сверху

Обратим внимание на механизм выдоха: при раскрытой и наполненной грудине воздух выталкивается низом живота. Таким образом, воздух выходит не сразу, а постепенно, что и является основной задачей вокального выдоха.

⁴ Кочнева И., Яковлева А. Вокальный словарь. Издательство: ЛЕНИНГРАД "МУЗЫКА" (изд. 2-е); 1988 г.

При наработке дыхания возможно также включение здоровьесберегающего компонента, например, мы используем в своей работе дыхательную гимнастику А.С. Стрельниковой. Основной идеей данной гимнастики является тренировка особого рода вдоха и выдоха, отличающихся по глубине, интенсивности, частоте. Дыхание при выполнении упражнений из гимнастики Стрельниковой настолько интенсивное, и насыщает организм таким количеством кислорода, что внутренние органы начинают перерождаться, омолаживаться, улучшать свою работу. В той или иной степени этот метод помогает практически всем пациентам с патологиями различной этиологии и степени тяжести. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой для детей дошкольного возраста оказывает положительное влияние на терапию некоторых патологий: сахарный диабет; бронхиальная астма; сердечно-сосудистые заболевания; язвенные поражения желудка, кишечника; энурез; заикание; аденоиды; остеохондроз; неврозы.

Отметим, что с первых же занятий с маленькими детьми необходимо отрабатывать навык сжатия грудной клетки, так как дети надувают грудь при вдохе. Однако грудная клетка расширяется после выхода воздуха, и этот момент основополагающий. Вдох должен производиться только через нос, и вбираться быстро резко и коротко, можно делать шумно для облегчения понимания принципа. Вдохи необходимо производить часто, через каждую секунду.

Не смотря на то, что дыхание по Стрельниковой прямо противоположно вокальному вдоху, тем не менее, кроме своей здоровьесберегающей компоненты оно способствует улучшению подвижности грудной клетки, что благотворно влияет на освоение грудобрюшного вокального дыхания.

Вторым чрезвычайно важным навыком для правильного вокального звукообразования является *дикция*. В нашей практической работе мы часто

можем наблюдать несвободу нижней челюсти. С одной стороны это обусловлено социумом - мы учим детей контролировать то, что они говорят. С другой стороны, излишний зажим соматически приводит к невозможности высказываться, блокам в общении, а значит, влияет на психологическое состояние индивидуума. Пение, так же как и изучение стихов, помогает вырабатывать контроль без дополнительных зажатий.

Тренировки артикуляционного аппарата происходят за счет повторения неудобных движений в **свободном** состоянии и приспособления их к собственной физиологии до ощущения комфорта. Для наработки ясной дикции используются скороговорки. Освоение скороговорок помогает преодолевать речевые трудности, расширяя ловкость произношения. Например:

- На дворе трава, на траве дрова, не руби дрова на траве двора.
- Шит колпак не поколпаковски, надо его переколпаковать.
- Бык тупогуб, тупогубенький бычок. У быка бела губа была тупа.

Все эти скороговорки представляют собой весьма затруднительные сочетания для говорения, особенно в быстром темпе. При первом произнесении в среднем темпе у детей может не возникнуть особых трудностей с произнесением, однако при увеличении темпа трудности выявляются, поэтому очень важно **чередовать** быстрый и медленный темпы, причем медленный темп может так же замедляться, как быстрый ускоряться.

В пении проблема несвободы стоит острее, чем в говорении, так как непосредственно влияет на качество звука. Зажатая нижняя челюсть мешает открывать рот, и через подъязычную кость такое зажатие подтягивает вверх гортань, что может явиться причиной горлового пения, а также способствует перенапряжению языка - главного артикулятора гласных.

Кроме того, весьма вредной для звукоизлучения становится мимическая гримаса – «кривой рот», «вытаращенные глаза», «брови домиком». Контроль мимики осуществляется во время пения перед зеркалом, что является одним из обязательных упражнений на занятиях в нашей студии.

Для правильной свободной вокализации у детей необходимо развивать *вокальный зев*, а именно ощущение зевания без самого акта зевания. Врач-отоларинголог, автор трактата «Научные основы постановки голоса» Ф.Ф. Заседателев пишет в своем труде: «Разговорное или натуральное положение гортани не годится в пении. При таком ее положении звук плоский. Перед началом пения гортань переходит в низкое спокойное положение. Такое положение гортани является мерилем правильной техники и правильного тона. При низком положении гортани увеличивается полость резонаторов и полость глотки, а с ней сила и объем голоса. Если гортань стоит высоко, то и язык и дно рта подняты, а если низко, то корень языка и дно полости рта опущены, что облегчает задачу плоского держания языка⁵».

С этой целью, а также для расслабления нижней челюсти, мы используем упражнения «горячая картошка» со звуком, мычание, а также обучаем использовать воображение для контроля физиологии.

Отметим, что вокал способствует выработке *саморегуляции* через ощущение собственного тела и управление им, чему очень важно обучать уже с раннего детства. Для пения, как и для дальнейшей жизни, необходима выработка *правильной* осанки. Хорошая осанка – это вертикальная растяжка тела, при которой макушка, поясница и пятки находятся на одной линии. Тем не менее, в нашей практике мы замечаем, что привычки к хорошей осанке у большинства детей нет. Хорошая осанка вырабатывается специально и

⁵ Заседателев, Ф. Ф. «Научные основы постановки голоса» [Текст] / Проф. Моск. универс. Ф. Ф. Заседателев действит. член ГИМНа. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Гос. изд-во. Музыкальный сектор, 1929 (нотопечатня Гиза). - 96 с.

постепенно, так же как и все остальные навыки. Для этого педагогу необходимо владеть хотя бы начальными навыками диагностики физического состояния обучающихся и неблагополучия опорно-двигательного аппарата.

В нашей работе мы замечаем, что дети не могут стоять положенное количество времени, быстро утомляются – такие проявления говорят о наличии мышечных зажимов в организме. Прежде чем вырабатывать новые навыки по формированию физиологичной осанки, необходимо освободить детей от уже имеющихся зажимов. Обычно это слишком усиленная опора на пятки, выступающий вперед живот, сутулые плечи. Начинать формирование осанки необходимо **с ног**. Именно поэтому стоять с прижатыми друг к другу ногами во время вокала не рекомендуется – ноги необходимо держать на ширине плеч. Далее следует визуально отметить неправильные позы тела и движения у детей. На этом этапе работа носит индивидуальный характер и формируется в зависимости от потребностей данных конкретных учеников. Укажем общие приемы, помогающие ученикам почувствовать себя: пение с закрытыми глазами (возможна подача через игру «день-ночь»), прикосновения товарищей по группе с целью почувствовать разные части тела, подвижность всех частей тела (например, лопаток: лопатки отделяются от позвоночника, затем занимают исходное положение⁶).

Еще одним крайне важным и непростым для воспитания навыком является *интонирование* во время пения. Вопрос интонации напрямую связан с вопросом внутреннего слуха, то есть в пении мы воспроизводим то, что слышим внутри себя. Встречаются случаи, когда у человека при наличии музыкальности и внутреннего слуха нет координации с голосовыми связками, но это все-таки исключение и встречается редко.

⁶ Н.Б. Гонтаренко. «Уроки сольного пения. Вокальная практика». Ростов н/Д: Феникс, 2014г.

Внутренний слух определяется количеством и качеством прослушанной музыки, а значит, в занятиях должен быть включен раздел слушания музыки. Очень важно слушать, прежде всего, те песни, которые исполняются на уроках, причем в очень качественном исполнении. Желательно, чтобы педагог обладал красивым поставленным голосом и мог показывать сам, но это не всегда возможно ввиду ряда объективных причин. Именно поэтому педагог должен стараться предоставлять детям на прослушивание шедевры мирового вокального исполнительства. Кроме того, желательно, чтобы слушание музыки дополнительно проводилось вне занятий вокалом, дома. Музыкальный репертуар должен быть подобран с учетом возрастных особенностей, непродолжительным по времени, легким для восприятия.

Констатировать отсутствие координации между слухом и голосом можно только после нескольких месяцев обучения. Начинается обучение с легко берущихся звуков.

«Упражнения для самых начинающих должны быть просты ритмически, построены на узких интервалах и в пределах квинты, чтобы внимание не отвлекалось в начале от координации вокальных процессов, начинающий успевал следить за дыханием и качеством звука⁷. Глинка называл это так: «Петь сначала легко берущиеся звуки» (школа примарного тона). Далее диапазон постепенно расширяется, можно усложнять рисунок мелодии, брать более сложный репертуар.

Как упоминалось выше, групповые занятия способствуют социализации детей, будучи правильно организованными, являются хорошей средой для психологической разгрузки, снимают стресс. В групповых занятиях могут быть введены элементы групповой терапии, например, работа в кругу (пение по кругу, чтение стихов по кругу, хороводы), парная работа

⁷ Е.М. Пекерская. «Вокальный букварь». Изд. РИФ «Истоки», М.; 1996г.

(движения во время песни, парная работа во время отработки дыхания, работа с телом). Важно с самого младшего возраста прививать эстетику прикосновений, так как они являются неотъемлемой частью общения. И, конечно, все эти навыки должны прививаться через игру, которая сопровождает человека на всем протяжении его жизни.

«Опытные творческие педагоги, работающие с детьми, (...) по сути, используют первое свойство, о котором пойдет речь в этой статье: одну из возможных деятельностей психики – игру. Как всем известно, в определенный период жизни ребенка игра составляет основное направление ментального познания мира, но по мере взросления человек утрачивает спонтанность и непосредственность. Не последнюю роль в этом процессе берет на себя и социальная среда, в основе своей пропагандирующая главенство ментальности над эмоциями⁸». Игра крайне важна для сохранения здоровья психики человека, в том или ином виде она должна присутствовать на протяжении всей человеческой жизни, но детский возраст, безусловно, лидирует по количеству игровой деятельности. Поэтому все вышеуказанные упражнения можно и нужно превращать в игровые, сообразно с возрастом и психологическим типажом обучающихся. Указанная методическая задача выходит за рамки круга вопросов статьи, но может быть рассмотрена в следующих работах.

Итак, обобщим все вышеуказанные упражнения в единый список:

1. Грудобрюшной вдох (парная работа).
2. Скороговорки в разных темпах.
3. Мычание «Горячая картошка». Работа с маской.
4. Ощущение тела (парная работа)

⁸ Светланова В.И. «Психологическая компонента в процессе эффективного обучения игре на скрипке», Искусство и образование. 2017. № 4 (108). С. 84-92.

5. Слушание музыки, великих исполнителей.
6. «Ладонки». Дошкольники стоят, руки согнуты в локтях, ладони смотрят вверх. Держать руки нужно перед собой. Выполняется короткий вдох, ладони ритмично сжимаются. Втягиваем воздух 4 раза шумно, активно, резко. Ладони сжимаются также 4 раза. Отдыхаем 3–5 секунд, в этот момент происходит произвольный выдох. Повторяем серию вдохов и сжатий ладоней 24 раза (по 4 на один цикл).
7. «Насос». Дети представляют перед собой насос для накачивания шин. Встают прямо, руки опущены. На счет раз округляем спину, расслабляем шею, голову опускаем, наклоняемся вниз. Одновременно с наклоном делаем короткий вдох, как будто качаем насос. В момент вдоха нужно сжать грудную клетку, согнуть спину так, чтобы она мешала расширению мышц груди от воздуха. Вдыхаем 4 раза без перерыва на выдох. На счет два выдыхаем, поднимаемся, выпрямляем спину, расслабляем мышцы груди. Отдыхаем 3–5 секунд. Цикл повторяется 24 или 12 раз (по 8 и 4 вдоха на каждый).
8. «Погончики» Дети стоят, руки снизу вдоль тела. Нужно сжать кулаки. На вдохах (по 4) ладони резко разжимаются, как будто отталкивают от себя что-то неприятное. Руки при этом сохраняют положение вдоль тела. После каждого цикла отдыхаем и выдыхаем. Повторяем 24 раза⁹.

В заключении хотелось бы отметить, что дополнительное образование для дошкольников является очень важным звеном, так как позволяет деткам обучаться необходимым стратегическим навыкам на ранних этапах своего

⁹ Источник: https://razvitie-vospitanie.ru/fizicheskoe/dykhatelnaya_gimnastika_strelnikovoij_dlya-detej.html

развития, что обеспечивает лучшее владение подобными навыками в будущем. С другой стороны, дополнительное образование не ставит задач на сверхдостижения (по сравнению, например, с ранним профессиональным развитием), что также является безусловным достоинством такого рода образования, так как не перегружает детей ни физически, ни морально. Кроме того, само по себе обучение пению в рамках дополнительного образования может быть организовано как здоровьесберегающая деятельность, что также является, безусловно, сильной стороной такого образования. Таким образом, значение дополнительного образования в учреждениях дошкольного образования детей нельзя переоценить, оно является необходимым для раннего детского развития.

Список литературы.

1. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Медицина, 1975, с. 349.
2. Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. М.: Медицина, 1979, с. 295.
3. Кочнева И., Яковлева А. Вокальный словарь. Издательство: ЛЕНИНГРАД "МУЗЫКА" (изд. 2-е); 1988 г.
4. Гавалов С. М. Часто и длительно болеющие дети. Новосибирск: Изд-во Новосибирского ун-та, 1993, с. 282.
5. Гонтаренко Н.Б. «Уроки сольного пения. Вокальная практика». Ростов н/Д: Феникс, 2014г.

6. Государственный доклад «О положении детей в Российской Федерации в 1996 году». / Под ред. Г.Н. Карелова. – М.: Сиергия, 1997. – 160 с.

7. Заседателев, Ф. Ф. «Научные основы постановки голоса» [Текст] / Проф. Моск. универс. Ф. Ф. Заседателев действит. член ГИМНа. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Гос. изд-во. Музыкальный сектор, 1929 (нотопечатня Гиза). - 96 с.

8. Кобринский Б. А. Концепция континуума переходных состояний от нормы к патологии и значение компьютерного мониторинга здоровья детей. Рос. вестник перинатологии и педиатрии, 1993, №2, с. 3–7.

9. Обухова Л. Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. М.: Тривола, 1995, с. 335.

10. Пекерская Е.М. «Вокальный букварь». Изд. РИФ «Истоки», М.; 1996г.

11. Светланова В.И. «Психологическая компонента в процессе эффективного обучения игре на скрипке», Искусство и образование. 2017. № 4 (108). С. 84-92.