



**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования**

«Детская музыкальная школа № 1 им. П.И.Чайковского»

Методическая разработка
«О роли подготовительных упражнений в работе
хормейстера с детским хором»

*Методическую разработку
подготовила преподаватель*

Мельникова Т. А.

2024 г.

Содержание

Введение	3
Глава 1. Особенности детского голоса и его охрана	7
Глава 2. Психологическая свобода и приемы снятия напряжения при пении у детей	15
Глава 3. Формирование правильной певческой установки у детей	16
Глава 4. Работа над певческим дыханием	18
Глава 5. Работа над артикуляцией	27
Глава 6. Интонационные упражнения – распевание	34
Заключение	40
Список использованных источников и литературы	42
Приложения	46

Введение

Детский певческий голос занимает особое место в вокальном и хоровом искусстве. Именно из него, сохраняя природные качества, развивается голос взрослого певца или певицы. Поэтому забота о правильном развитии певческого голоса у ребенка является важной и ответственной задачей учителя пения и хормейстера.

Наиболее доступным и близким детям видом музыкального исполнительства в нашей стране является хоровое пение. Любовь к пению проявляется еще с первых годов жизни ребят. Именно в нем дети наиболее ярко выражают свои чувства, мысли, проявляют свои природные вокальные способности. Пение способствует большей сплоченности и активности детей, организует и дисциплинирует их, воспитывает чувство личной ответственности за общий результат.

Вокально-хоровое воспитание способствует всестороннему развитию личности ребенка, формированию его мировоззрения при помощи познания мира через художественный музыкальный образ. Приобщая детей к музыкальной культуре, обучая их грамотному пению, преподаватели должны прививать детям понимание и любовь к музыке, развивать их кругозор, чувство прекрасного, воспитывать в них основы нравственности.

Одна из проблем в работе хормейстера с детским хором состоит в том, что обучаться пению приходят дети с разными от природы вокальными способностями и разной степенью певческой подготовки. Не секрет, что в музыкальных школах и детских школах искусств существует проблема постоянной перемены качества звучания детского хора в связи с тем, что в начале каждого учебного года в хор приходят новые ученики без певческой подготовки, а часто и плохо интонирующие. Звучание хора, сложившееся за предыдущий учебный год, становится менее стройным и чистым. В этом случае от хормейстера требуется проведение тщательной и внимательной работы с новыми учениками для того, чтобы их голоса зазвучали в ансамбле

с голосами уже обученных ранее певцов. А это, как правило, занимает определенное количество времени.

Особенно актуальна такая проблема для небольших музыкальных школ и детских школ искусств, находящихся в отдаленных от крупных центров городах. Существующая в них проблема набора учеников заставляет брать на обучение детей с разным уровнем природных вокальных способностей. Немаловажную роль здесь также играет наличие или отсутствие дошкольного музыкального воспитания, условия жизни ребенка в семье и качественный уровень музыкальных предпочтений окружающих ребенка людей. Все это также значительно осложняет работу хормейстера над качественным звучанием в коллективе.

Тем не менее, занимаясь в хоре, дети должны усвоить основные правила грамотного пения. Многие преподаватели и хормейстеры считают, что принимать в хор можно всех ребят. Способности детей на основе врожденных задатков развиваются в процессе обучения и воспитания. Музыкальные способности не существуют независимо друг от друга, они в какой-то степени присутствуют у каждого ребенка. Задача преподавателя - выяснить их состав и на основе этого определить пути их развития.

Организованная и последовательная работа над развитием детских голосов ведет к росту качества звучания в хоре, и результат ее отражается в радости поющих и усилении их стимула к дальнейшей работе.

Формирование правильных певческих навыков в хоре происходит прежде всего в процессе распевания. Существует множество упражнений, из которых хормейстеру важно правильно выбрать такой их комплекс, который будет направлен на развитие голоса и формирование правильных певческих навыков у каждого ребенка в хоре.

Цель разработки - изучить различные методики по работе с детским певческим голосом и на основе этого подобрать комплекс подготовительных упражнений для правильной певческой установки у детей и развития у них

способностей для исполнения произведений различной степени сложности в различных штрихах и характере.

Задачи реферата:

1. Выявить психологические и возрастные физиологические возможности и особенности детей, которые следует учитывать хормейстеру;
2. Выявить возможные технические проблемы певческой установки у детей и найти пути к их разрешению;
3. Изучить упражнения, способствующие психологическому раскрепощению детей для правильного и свободного исполнения ими произведений;
4. Выбрать в качестве примера в данной работе комплекс подготовительных упражнений, направленных на формирование и развитие правильных певческих навыков у детей.

В ходе работы над разработкой использован метод изучения методической литературы с целью исследования различных методик работы с детскими голосами и детскими хоровыми коллективами, различных упражнений на развитие детских голосов.

Предмет исследования данной работы - выявление оптимальных для детского возраста приемов формирования правильных певческих навыков.

Новизна исследования состоит в уточнении и конкретизации, добавлении и обогащении, обобщении опыта хормейстеров и преподавателей в работе с детским голосом и детским хоровым коллективом.

Практическая значимость данной работы в том, что она может представлять интерес для начинающих хормейстеров детских хоровых коллективов, преподавателей музыкальных школ и детских школ искусств, преподавателей уроков музыки.

Структура данной работы:

Введение

Глава 1. Особенности детского голоса и его охрана

Глава 2. Психологическая свобода и приемы снятия напряжения при пении у детей

Глава 3. Формирование правильной певческой установки у детей

Глава 4. Работа над певческим дыханием

Глава 5. Работа над артикуляцией

Глава 6. Интонационные упражнения - распевание

Заключение

Список использованных источников и литературы

Приложения

Глава 1. Особенности детского голоса и его охрана

Детский голос обладает особыми качествами. Это зависит от анатомо-физиологических особенностей строения детского голосового аппарата и всего растущего организма ребенка. Голосовые связки у детей короткие и тонкие, поэтому пение отличается особыми тембровыми красками. Гортань у детей расположена высоко и примерно в 2 – 2 ½ раза меньше, чем у взрослого певца. Хрящи гортани еще не сформированы, они мягкие и гибкие.

До пяти лет место вокальных мышц занимает рыхлая соединительная ткань и железы, мышцы, сближающие голосовые складки. Только с пяти лет начинается появление отдельных мышечных пучков вокальных мышц, которые, развиваясь со временем, к 11-12 годам заполняют голосовые складки и заканчивают свое формирование.

До 9-10 лет для большинства детских голосов характерно фальцетное головное звучание. Это объясняется тем, что их голосовые складки колеблются только своими эластичными краями и смыкаются не полностью. В меньшей степени для детей характерно грудное голосообразование, оно встречается у неверно интонирующих детей («гудошников»). В целом, голоса детей этого возраста прозрачны и легки, бедны обертонами, голоса мальчиков и девочек мало отличаются по характеру звучания.

Примерно с 9-10 лет с развитием вокальных мышц голоса детей приобретают большую силу, диапазон (выходит за рамки первой октавы) и обогащаются обертонами. Голосообразование их приближается к микстовому. Особенно крепко начинают звучать ноты в средней части диапазона. Где-то с 10 лет голоса детей начинают делиться на высокие (сопрано и дискант) и низкие (альт).

К 11-12 годам формируются голосовые мышцы, крепнут дыхательные мышцы и увеличиваются по объему легкие. Растет сила звука и ясно выявляются три регистра (грудной, смешанный и головной), границы между которыми достаточно заметны.

Голосообразование у детей в подростковом возрасте (11-13 лет) смешанное. Звуки в грудном регистре мягкие и «бархатистые», но менее наполненные, чем у взрослых. Ноты в головном регистре имеют яркий фальцетный характер звучания. Голоса мальчиков отличаются от голосов девочек по тембру и большей силе звучания.

После 12 лет детский голос вступает в период мутации, которая проходит очень различно по времени и силе воздействия на голосовой аппарат каждого подростка. Мутация – это переход детского голоса во взрослый. В это время происходит перестройка анатомии гортани. Прохождение мутации сильно зависит от развития психики, общего состояния здоровья (у часто болеющих детей проходит позднее) и климатических условий (у южных национальностей начинается раньше). У девочек мутация проходит менее заметно, у мальчиков – более болезненно и заметно по звучанию.

Период мутации влияет и на психологическое состояние подростков, особенно тех, кто более талантлив и активно принимает участие в концертной деятельности. Мутация может вызвать повышенную нервозность, грусть, задумчивость и неразговорчивость, боязнь пения, рассеянность. Нервозность может вызывать головокружение во время пения, а также быстроту речи, доходящую до заикания.

В этот сложный период чрезвычайно важна роль преподавателя как в психологической поддержке учеников, так и в постановке правильной работы с голосом подростка. При работе с мутантами нет необходимости прекращать занятия, но нужно проводить их в щадящем режиме и избегать крайностей: форсированного формирования взрослого голоса и искусственной задержки пения детским голосом. Пренебрежение этими ограничениями может губительно повлиять на голосовой аппарат взрослеющего певца.

Преподаватель и хормейстер должен бережно относиться к голосам своих учеников, внимательно следить за их развитием и направлением их в

нужном русле. Певческая нагрузка у детей должна опираться на их природные и возрастные возможности. Перегрузки опасны заболеваниями голосового аппарата.

С самого начала обучения детей пению необходимо воспитывать у них бережное и внимательное отношение к своему голосу и подчеркивать в беседах с ними важность владения вокально-хоровыми навыками. Не секрет, что, выполняя во время урока требования преподавателя, в свободное от занятий в музыкальной школе время дети могут относиться к правильности формирования дыхания и звука невнимательно. Это в определенной мере тормозит работу преподавателя на уроке. Полезно, когда занятия с детьми проходят как можно чаще в течение учебной недели. Так у детей быстрее вырабатываются правильные вокально-хоровые навыки.

Не менее полезно и эффективно иметь в классе плакаты с правилами пения и охраны голоса. В своем методическом пособии «Вокальное воспитание детей» профессор и доктор искусствоведения В. А. Багадуров предлагает следующую памятку для детей:

«Берегите голос!

Дети! Соблюдайте следующие правила:

Сохраняйте голос!

Оберегайте себя от простуды.

Зимой и в холодную погоду дышите на улице только носом!

Не выходите зимой разгоряченными и потными на улицу.

Не пейте холодной воды и не ешьте мороженого, если вы разгорячены.

Не пойте зимой на улице.

Не купайтесь в холодной воде, не остынув.

Не кричите на переменах в школе и, в особенности, на улице и не разговаривайте громко и подолгу.

На улице не пойте громче, чем в комнате.

Пение - не крик; не кричите при пении в хоре.

Никогда не пойте, если больны; немедленно обратитесь к врачу.

Правильное пение - средство охраны голоса.

Когда поете, держите корпус непринужденно, прямо.

Не горбитесь, разверните слегка плечи назад.

Стойте свободно на прямых ногах, немного расставив пятки и развернув носки в стороны.

При пении сидя, не разваливайтесь на стуле, а сидите прямо.

Голову держите прямо, немного приподнятой, не смотрите вниз.

Научитесь свободно опускать нижнюю челюсть, открывайте рот на легкой улыбке.

Не берите много дыхания! Вдыхайте воздух бесшумно в нижнюю часть грудной клетки.

Не поднимайте при вдохе плечи! При пении не выдыхайте воздух быстро!

Во время пения будьте внимательны и дисциплинированы!

Слушайте чаще хороших певцов» [№2, с.41]

Здесь представлены практически все основные правила грамотного и здорового использования голосового аппарата, ведь голос поющего - это нежный музыкальный инструмент, бережное отношение в работе с которым обеспечивает красоту его звучания на многие годы.

Еще с XVIII века известен такой стих-наказ, который использовался в качестве памятки для певчих в монастырях:

««Наказ вокалисту»

Чтобы красиво петь до гроба,

Купол сделайте из нёба,

Станьте полым, как труба,

И начните петь со лба.

Ощутите точки две:

В животе и голове;

Провалите на живот

И пошлите звук вперед.

Чтобы петь и не давиться,

Не забудьте удивиться:

Вдох короткий, как испуг,

И струной давите звук.

Если вы наверх идете,

Нужно глубже опирать -

Всех тогда «переорете»,

Хоть и нечем «заорать».

Если вниз идете вы, -

Не теряйте головы;

Не рычите, словно зверь -

«Открывайте мягко дверь».

Что такое звук «прикрыть»?

Очень трудно объяснить.

Чтоб прикрытие найти,

Нужно к «Е» прибавить «И».

«А» - где «О», а «О» где «У»,

Но не в глотке, а во лбу,

И со лба до живота -

Лишь провал и пустота.

Пойте мягко, не кричите,
Молча партии учите;
И не слушать никого,
Кроме Бога одного!» [№20, с.6]

Подобные советы можно размещать в классах, где проводятся вокально-хоровые занятия. Видя и читая их, дети непроизвольно будут запоминать их смысл и использовать эти знания во время пения.

Преподавателю необходимо помнить и учитывать, что для голоса ребенка вредны произведения завышенной трудности. С одной стороны, лучше брать посильные для их возраста произведения и добиваться в исполнении максимального мастерства. С другой стороны, в репертуаре коллектива обязательно должны быть и более сложные для исполнения произведения. Преодоление посильных данному возрасту трудностей способствует развитию исполнительской техники у детей.

Как известно, большим препятствием для правильного развития детских голосов может стать злоупотребление силой звука при пении и речи. Требование громкого и «плотного» звучания может отрицательно повлиять на формирование детского голоса, а также и на сам голосовой аппарат. Знание преподавателем норм динамического диапазона детских голосов и развитие у учеников динамического слуха может стать основой для выработки умения петь спокойно и естественно в умеренной динамике, без форсирования звука и напряжения голоса. Стоит также избегать использования крайних нюансов (ff и pp). В начале обучения, как правило, используются средние динамические оттенки (mf и mp).

Крайне важно обращать внимание на тесситурные условия в произведениях. Развитие детского голоса должно проходить в пределах его возрастного рабочего диапазона.

Таким образом, именно в удобной тесситуре ребенок будет петь естественно и непринужденно, а, следовательно, и тембр и тип его голоса будет звучать ярче и определеннее.

В своей статье М. Ф. Заринская пишет о том, что хормейстер должен предъявлять требования к коллективу, основываясь на знании особенностей голосов детей и их развития.

«Детский хор младшего возраста 8-11 (12) лет должен звучать нежно, серебристо, звонко, но легко, не сильно, главным образом, в следующих пределах: для мальчиков и девочек – до1 – ми2, рабочий диапазон – ми1 – ми2.

Детский хор старшего возраста от 13-14 до 16-17 лет, сохраняя в основном тот же характер звучания у первых голосов приобретает большую силу (предел меццо-форте), большую насыщенность, компактность у 3-4 голосов (1 и 2-й альт) при полном отсутствии у них «горлового» или форсированного звуков.

Диапазон хора увеличивается для девочек сопрано до ноты ля2 (соль2), для мальчиков соль2 (ля2) наверху и внизу до ноты ля малой для альтов и у тех и других». [№5, с.14]

Большое внимание надо уделять кантителенному пению, которое благотворно влияет на правильное вокальное воспитание. Работая над выработкой вибрато также стоит обращать внимание на напевность звучания. В начале обучения не следует включать в репертуар произведения, требующие легкого звучания, так как это может спровоцировать снятие звука с дыхания. Осторожно надо относиться к песням маршевого характера - их исполнение может повлечь за собой крикливое пение, напряжение голосовых связок и отсутствие легато. Еще одно из важных качеств певческого голоса – это его звонкость, яркость и полетность. Чаще это свойство развивается не от природы, а в процессе постоянных и систематических занятий пением. Поэтому не стоит строго требовать звонкости, она приходит постепенно.

Чем раньше начинать приобщать ребенка к пению, тем лучше для развития его голоса. Обучение детей основам правильного пения должно быть осторожным и постепенным. Голос ребенка - особенно хрупкий и нежный музыкальный инструмент. Сохранение его естественного звучания при обучении новым навыкам - особенно важная задача для учителя пения.

Во всей работе преподавателя и хормейстера с детьми важен постоянный контроль за состоянием их голосов. В крупных городах возможен регулярный осмотр каждого ребенка у фониатра с целью проверки состояния голосового аппарата.

Для контроля за развитием голосов полезны индивидуальные опросы детей на уроке, а также индивидуальные занятия. Полезно делать распределение детей в хоре на группы по общим признакам, включающим возраст, тембр, степень певческой подготовки. В небольших музыкальных школах и школах искусств, отличающихся малым количеством учеников в хоре, контроль за качеством звучания каждого голоса осуществляется гораздо проще и удобнее, чем в хоровых коллективах с большим количеством участников, и может быть более глубоким и основательным.

Большое значение для здоровой и правильной работы голосового аппарата детей имеет раздел распевания, где в первую очередь происходит формирование и слежение за постановкой корпуса детей и вырабатываются все нужные навыки. Все новые трудности необходимо прорабатывать именно в этом разделе урока, а потом лишь переносить приобретенные навыки на произведения.

Глава 2. Психологическая свобода и приемы снятия напряжения при пении у детей

На первых занятиях пением у детей часто возникают мышечные зажимы в голосовом аппарате, а также в постановке корпуса и головы.

Целый комплекс упражнений для их расслабления предлагает Н. Б. Гонтаренко в своем методическом пособии «Сольное пение. Секреты вокального мастерства». Изучая опыт выдающихся педагогов русской и зарубежной вокальной школы, Гонтаренко в своей методике опирается на принцип воспитания здоровой и раскрепощенной работы голоса поющего и уделяет много внимания упражнениям на расслабление мышц, участвующих в пении, и понимание певцом себя и своего организма в процессе занятия вокалом.

Н. Б. Гонтаренко советует преподавателям воспитывать в детях мышечную рефлекторную память на основе их самоконтроля и самоанализа. Она советует вводить ребят в певческий процесс с релаксации, организованной на постоянной смене ощущений актива и пассива.

Часть предложенных Н. Б. Гонтаренко упражнений может выполняться в классном порядке (Приложение 1).

Глава 3. Формирование правильной певческой установки у детей

Правильная певческая установка - это одно из обязательных условий вокального воспитания. Ее постоянное неуклонное соблюдение помогает выработке естественного певческого дыхания, она является частью эмоционально-эстетической настройки на тот или иной характер пения, а также помогает обеспечить работоспособность поющих.

Именно с установления правильного певческого положения головы и корпуса нужно начинать занятия. «Довольно часто начинающие петь, в том числе и дети, при пении принимают неестественное положение: запрокидывают голову, напрягают мышцы шеи и лица, поднимают плечи, горбятся и т. п. Все это отрицательно влияет на голосообразование. Неестественное положение головы и корпуса создает такое же положение и органов голосового аппарата. Всякое ненужное сокращение мышц тела вызывает ответное излишнее напряжение мышц голосовых органов. Отсюда педагогической задачей первых уроков является снятие напряжения с мышц тела и установление певческого положения головы и корпуса. Для этого необходимо добиться, чтобы поза поющего была естественной – чтобы он стоял прямо без напряжения, раздвинув назад плечи, слегка приподняв грудь и прогнув поясницу. Голова не должна быть опущенной вниз или запрокинутой назад. При пении сидя (в хоре) надо следить, чтобы спина оставалась выпрямленной, а поясница прогнутой. При этом не следует касаться спинки стула, так как опора на спинку стула приводит к изменению этого положения и стеснению диафрагмы». [№14, с. 57]

Многие авторы методических трудов по работе с детскими голосами уделяют достаточное количество внимания правильной певческой установке. М. Ф. Заринская пишет по этому поводу следующее: «С первых же шагов работы хора, с первых же занятий руководитель рассказывает и показывает детям, что такое «певческая установка: прямое, свободное положение корпуса и головы поющего (подбородок не прижат к шее, голова не

откинута назад и не наклонена набок), плечи в спокойном состоянии, не приподняты; при пении стоя ноги слегка раздвинуты, что дает большую устойчивость, чем плотно сдвинутые ступни ног, руки или свободно лежат по бокам, или сложены сзади кисть в кисть, но не согнуты в локтях (что усилило бы работу ключичного дыхания); при пении сидя ноги стоят на полу ровно, не подгибаясь под ножки стула или под скамью, руки свободно лежат на коленях. Этой певческой установки руководитель добивается от каждого члена хора неуклонно и систематически на каждом занятии». [№5, с.21]

В качестве упражнения на правильную постановку головы и корпуса при пении стоя и сидя Л. Абелян в своей книге «Как Рыжик научился петь» приводит небольшую песню, в словах которой отражается суть правильного поведения при пении (Приложение 2).

Добиваясь ненапряженного, свободного положения корпуса и головы у детей, хормейстер должен также следить за тем, чтобы это не влекло за собой вялость и расслабленность, которые могут привести к неправильной работе голосового аппарата.

Задача преподавателя – показать важность правильного певческого положения, следить за тем, чтобы при общей свободе выражение лица у поющих было спокойное и выразительное, а работа губ и языка была активной. Мимика лица имеет большое значение как в технике пения, так и в выразительном и артистичном исполнении произведения, поэтому развивать ее чрезвычайно важно у маленьких певцов.

Глава 4. Работа над певческим дыханием

Как известно, дыхание – это основа пения. Правильно взятое дыхание влечет за собой грамотное пение. От дыхания зависит сила, красота и продолжительность звучания, а также интонации, грамотная фразировка и выразительность исполнения, слитность звучания.

Правильное звукообразование напрямую зависит от грамотной работы хормейстера с детьми над их певческим дыханием. Тренировать и развивать дыхание надо на протяжении всех годов обучения детей. Дыхание постепенно развивается. Этому, например, способствует исполнение протяжных песен.

Характер исполняемого произведения влечет за собой выбор типа дыхания (грудное (ключичное), диафрагматическое (самое употребительное и распространенное в использовании) и нижнее-реберно-диафрагматическое (смешанное)).

Ключевой момент в процессе дыхания – это короткий и энергичный вдох, обязательно сопровождающийся небольшой задержкой (которая «закрывает дыхание на замочек»), которая активизирует вдох и способствует одновременному вступлению хора по руке дирижера. Необходимо настраивать детей на то, чтобы при пении они дышали естественно, спокойно, свободно, не беря воздуха больше, чем нужно.

Важен вдох через нос. Он стимулирует использование головного резонатора при пении, что является показателем правильной работы гортани. Также он обеспечивает более подвижную работу нижней челюсти. Для этого дети должны дышать носом, закрывая при этом рот. Такое упражнение позволяет хормейстеру лучше контролировать работу над формированием певческого дыхания в детском хоре. Проводимая таким образом работа способствует раскрепощению челюсти и большей непринужденности вдоха. В дальнейшем же привычка брать вдох через нос приводит поющих к

выработке комбинированного вдоха (через нос и рот), а это ведет к краткому, почти незаметному, но полноценному вдоху при пении.

М. Ф. Заринская советует настраивать хористов на спокойное отношение к слову, с которого начинается произведение, так часто дети берут перед началом пения много воздуха и при этом поднимают плечи. Это влечет за собой крикливое пение. В этом случае можно легко потянуть в себя воздух через нос и слегка приоткрытые губы по руке дирижера. Такое взятие дыхания освобождает все мышцы шеи, щек и раздвигает боковые ребра.

Выработка правильного вдоха требует большой работы и систематических упражнений. До тех пор пока он не стал для учащихся привычным, естественным, руководитель хора должен фиксировать на нем внимание детей, требуя, чтобы дыхание бралось по знаку его руки». [№5, с.22]

Следующий важный шаг в работе над правильным певческим дыханием – выработка спокойного, экономного «длинного» выдоха, равномерного его распределения на музыкальную фразу. Связки при его расходовании должны быть плотно сомкнуты.

В различных методиках предлагаются следующие упражнения для приобретения навыков постепенного расходования дыхания и контроля за ним. Одно из часто употребляемых в работе хормейстера с хором упражнений – это выдох со счетом: по руке хормейстера дети делают вдох, а потом на одном дыхании считают до той цифры, которая была им задана заранее. При этом счет ведется в тихой динамике с целью более экономного расхода взятого воздуха, а также это больше организует детей к одновременному проговариванию цифр.

Подобной цели можно достигать, проговаривая на одном дыхании прибаутки, скороговорки, которые не требуют особо выразительного прочтения. Можно использовать такие примеры, как «Барашеньки-крутороженки», «Андрей-воробей» и т. д.

Полезно в вокально-ладовых упражнениях начинать выдох с сильной доли на «ух». Это делает выдох активным (благодаря завершению на «х»), а само дыхание более глубоким и не напряженным (благодаря «у»).

На первых занятиях дети часто дышат поверхностно, беспорядочно и быстро выдыхают набранный воздух. Это придает звучанию призывок, легкую сипоту. Если же такой недостаток проявляется в дальнейшей работе хора, это значит, что поющие еще не привыкли к экономному расходованию воздуха, и хормейстеру необходимо тщательнее следить исправлением этого недостатка.

В начале обучения, когда навык правильного певческого дыхания только еще начинает вырабатываться, детям часто не хватает воздуха на более продолжительную фразу. Поэтому многие опытные хормейстеры и преподаватели советуют на начальном этапе обучения давать детям песни с короткими музыкальными фразами. В случае, если фраза длиннее и сложнее для исполнения, рекомендуется делить ее на части, перехватывая воздух посередине между словами, а затем постепенно добиваться исполнения целой фразы на одном дыхании.

Чтобы легче понять работу дыхательных мышц, нужно найти правильное положение корпуса. Для этого можно выполнить следующее упражнение. Встать, ссутулиться, расслабить мышцы спины и плеч. Затем как бы приподнять себя и «надеть» позвоночник как пальто на вешалку. При этом спина становится прямой и крепкой, а руки, шея и плечи - легкими и свободными.

В своем методическом пособии Т. А. Жданова пишет: «Правильное дыхание - ключ к красивому пению, и работать над ним надо все годы постоянно. От умения владеть правильными приемами певческого дыхания зависят и чистота интонации, и строй, и ансамбль, и выразительность исполнения». [№11, с. 19]

К элементарным навыкам дыхания она относит:

- Анализ естественного и глубокого вдоха и выяснение значения правильного дыхания. Для его показа преподавателю предлагается спеть «на опоре», а потом на выдохе. При этом дети анализируют и выбирают то, что звучит лучше.
- Тренировка бесшумного, короткого, небольшого и не напряженного, как бы «в пояс», «внутри» вдоха. При этом автор методики предлагает не говорить детям про поднимание плеч, так как в этом случае они только заостряют на этом недостатке свое внимание и труднее избавляются от этой привычки. Для выработки правильного дыхания автор методики предлагает следующие упражнения:
 1. Ученики прикладывают руки то к бокам, то к диафрагме и следят за правильностью взятия дыхания. Также на занятиях проводится игра: преподаватель закрывает у себя низ грудной клетки и берет дыхание, а дети угадывают по его плечам, когда происходит вдох. Так как плечи при правильном дыхании не должны подниматься, дети не могут угадать момент взятия воздуха, но это служит им примером, что дышать нужно без участия плеч. Следующий этап игры - дети дышат, преподаватель угадывает.
 2. По руке дирижера дети делают вдох, держа палец у носа, живот при этом выталкивается вперед «как мячик». При выдохе живот втягивается. Для лучшего понимания сути упражнения движение мышц живота может быть утрированным. Повторять то же самое можно, фиксируя внимание на раздвижении ребер при дыхании. Для этого руки держатся на поясе и с боков.
- Тренировка ровного выдоха. Здесь важно следить за тем, чтобы воздух выходил равномерно и без толчков. Для этого можно использовать упражнение: выдох распределяется на сказанный преподавателем счет (продолжительность которого постепенно увеличивается) на букву «ф», а также на счет самих детей. Это упражнение также способствует четкой артикуляции в хоре.

- Тренировка задержки на дыхании - с момента взятия воздуха дети фиксируют ощущение вдоха и подтянутости мышц живота и сохраняют его во время выдоха при пении. При пении важно, чтобы шея не вытягивалась вперед и не поднимался подбородок. Для выработки чувства свободы тела, плеч и шеи у детей Т. А. Жданова предлагает проводить следующие упражнения:
 1. «наклониться вперед, как бы падать верхней частью туловища («плечи упали»), расслабляясь, «отдыхая»;
 2. брать в таком клоненном состоянии немного воздуха «в поясницу», сохраняя чувство расслабленности верхней части туловища, отдыха, покоя;
 3. подниматься, оставаясь в таком же состоянии ощущения свободы, отдыха;
 4. расслаблять мышцы лица, челюсти» [№11,с.20]
- Тренировка навыков дыхания в пении на одном звуке в средней тесситуре. Для этого полезно петь «близким» («на губах») звуком на гласные (например на «ю»), слоги, на счет (это полезно также и для развития дикции), с закрытым ртом.
- Тренировка смены дыхания внутри упражнения. Для выполнения этого может использоваться пение гаммы вверх и вниз. При этом по заданию хормейстера дети берут дыхание через каждые два, три, четыре звука.
- Для укрепления певческого дыхания и пение на «опоре» можно вводить упражнения, начинающегося с non legato или staccato, с последующей остановке на протяжном звуке.
- Тренировка навыка «цепного» дыхания - также важная часть работы над развитием правильного певческого дыхания у детей. Понимая преимущества этого приема, дети с удовольствием овладевают им.
 1. Одно из упражнений сводится к медленному, протяжному исполнению попевки, во время исполнения которой тот или хорист берет дыхание в неожиданных местах в словесном тексте (посреди

слова, во время тянущейся гласной). Задача берущих заново дыхание - перехватить его быстро, коротко, но в меру глубоко, а затем не судорожно и без толчков «вливаться» в общую хоровую звучность, не нарушая ее ровности. Можно распределять учащих, создавая цепочку смены дыхания в определенных местах. Важная деталь дыхательного навыка - научить детей перехватывать дыхание до момента, когда воздух в легких исчерпан до конца.

2. Другие упражнения на выработку «цепного» дыхания могут сводиться к простому пению одного звука, например, на гласную «ю», во время которого дети по очереди берут дыхание и продолжают петь на «у». В качестве игрового момента на уроке можно попросить хористов тянуть без ослабления один и тот же звук так долго, пока преподаватель что-то говорит или заполняет журнал.
3. «Еще упражнение: поется гамма сверху вниз с названиями нот или на слоги в медленном темпе с дроблением каждой ступени на две доли, причем дыхание берется между дроблением, а разные по высоте ступени соединяются голосом на хорошем легато. Это упражнение способствует тренировке быстрого глубокого вдоха, пения «на опоре» с «пропеванием» и «полетностью», а главное - основного принципа цепного дыхания, - перехвата воздуха посреди звука в неожиданном месте. Далее вводятся упражнения-попевки со словами, требующие цепного дыхания». [№11, с. 27]

В своей статье М. Михайлова и Е. Шувалова предлагают три группы приемов формирования навыка певческого дыхания:

Первая группа - специальные физиологические упражнения, выполняющиеся по руке дирижера в порядке: быстрый вдох - задержка - продолжительный выдох со следующими заданиями:

1. «Крепкий выдох» - долгий активный выдох, приводящий в движение легкий предмет, вроде скомканного листа бумаги, комочка ваты, листа дерева;
2. «Шипящий выдох» - происходит на шипящих звуках («с», «ш», «ф»);
3. «Йога» - три (с временем можно добавлять количество) резких активных выдоха, между которыми нельзя добирать воздух;
4. «Качаем насос» - упражнение включает в себя чередование вдоха и выдоха: выдох берется с наклоном корпуса вперед в сопровождении шипящего звука, вдох - с подниманием корпуса;
5. Чередование вдоха и выдоха с поворотом (направо - вдох, прямо - выдох, налево - вдох, прямо - выдох) или наклоном головы;
6. «Вдыхаем цветочный аромат» - это упражнение на ощущение «высокого вдоха». Дети глубоко вдыхают аромат воображаемого в их руках цветка. При этом губы их мягко сомкнуты, крылья носа раздуты, дыхание высокое, до лба.

Выполняя задания, дети должны следить рукой за работой своей диафрагмы.

Вторая группа - технические приемы на выработку навыка дыхания:

1. Объяснение и показ преподавателем правильного певческого дыхания;
2. Преподаватель просит детей пропеть на одном дыхании звук, мотив или фразу. При этом хористы должны следить за равномерностью подачи и распределением дыхания на всю попевку;
3. «Музыкальная цепочка» - упражнение полезно для работы над навыком цепного дыхания: по руке хормейстера дети по очереди тянут один и тот же звук или поют музыкальную фразу так, чтобы, когда один ученик «подхватывает» пение, а предыдущий замолкает, не возникало паузы, и звучание «не разрывалось». Дети также могут выступать в роли учителя и «передавать» пение от одного поющего к другому.

Третья группа - приемы, использующиеся в работе над песней, особенно на начальном этапе ее разучивания:

1. «Дыхание + жест» - хормейстер движением руки концентрирует внимание детей на распределении дыхания до конца фразы и показывает детям способ такого показа. Для лучшего заострения детского внимания учитель может использовать прием неправильного взятия дыхания (в сопровождении соответствующего жеста) посреди слова, под свое пение просить учеников самостоятельно отмечать рукой фразировку, а также может просить детей петь и показывать фразировку одновременно вместе с собой.
2. Дети отмечают жестом фразы под исполняющуюся преподавателем мелодию и фиксируют рукой неожиданные остановки в его пении. Другой вариант такого задания подразумевает смену ролей: преподаватель показывает фразировку и неожиданные остановки, а дети все это выполняют.

Для выработки долгого и ровного выдоха можно выполнять упражнение с воображаемой свечой. Для детей младшего возраста пламя воображаемой свечи можно представить в виде полоски бумаги. Суть задания в том, чтобы дети, сделав глубокий вдох, распределяли воздух при выдохе с одинаковой силой и как можно дольше, воображая как отклоняется пламя свечи от потока воздуха. Полоска бумаги в этом случае наглядно покажет ровность потока воздуха, направленного в ее сторону: если выдох прерывистый, полоска будет постоянно подниматься и опускаться.

Другое известное упражнение с воображаемой свечой, когда ставится задача ее погасить. При этом используется очень активный выдох. По заданию учителя свеча может быть «упрямой» или их может быть несколько: тогда потребуется несколько раз сделать резкий выдох.

Широко известна «Дыхательная гимнастика» А. Н. Стрельниковой. Упражнения, вошедшие в нее, помогают не только в выработке правильного

певческого дыхания, но и общему укреплению организма человека.
(Приложение 3).

Можно для работы с детьми младшего возраста использовать запоминание стихотворения о певческом дыхании из сборника Л. Абелян

«Как Рыжик научился петь»:

«Это очень интересно
Научиться песни петь.
Но не каждому известно,
Как дыханием владеть.

Мягким делать вдох старайся,
Вдыхай носом, а не ртом.
Да смотри, не отвлекайся,
Сделал вдох – замри потом.

Выдох делай тихим, плавным,
Как кружение листа –
Вот и выйдет песня славной,
И свободна, и чиста!» [№1, с. 5]

Глава 5. Работа над артикуляцией

Значение хорошей дикции в хоровом пении очень велико, так как через слово передается понимание и передача смысла произведения. Часто в связи с нечистым произношением гласных и невнятным выговариванием согласных теряется ясность произносимых хористами в пении слов. С одной стороны, четкость произношения идет от понимания смысла содержания произведения и выразительной подачи слова при его исполнении. С другой стороны, многое зависит от верного формирования гласных и краткого, четкого произношения согласных.

Хорошая работа артикуляционного аппарата заключается в активной работе губ, языка, мышц вокруг рта, а также чрезвычайно важна свобода и подвижность нижней челюсти. Основные недостатки отсутствия естественности и свободы этого проявляются в том, что при пении дети недостаточно хорошо раскрывают рот, поднимают подбородок, натягивают мышцы шеи и поют с зажатой челюстью или, наоборот, прижимают подбородок к груди, а также при большом открывании нижней челюсти зажимают ее, а также могут гримасничать при пении и делать преувеличенные движения губами. Напряженная работа артикуляционного аппарата влияет на мимику: часто у таких детей при пении скованное, невыразительное лицо. В исправлении таких недостатков преподаватель должен постоянно следить за правильным положением и подвижностью губ при пении у своих учеников, также порой необходимо проводить индивидуальные занятия с детьми.

Т. А. Жданова в своей методике пишет о пользе упражнений, пропеваемых на слоги с гласной «а», а в дальнейшем и упражнения с пунктирным ритмом. Также она советует во время работы над исправлением этого недостатка попросить детей «поболтать» нижней челюстью, нащупав предварительно «ямочку», которая появляется при опускании челюсти вниз.

Вначале упражнение выполняется утрированно, затем нужный навык вырабатывается и делается сам по себе.

Другой вариант - добавить согласную «д» для того, чтобы зубы разжимались активнее. Можно попросить детей слегка сжать щеки руками. Это тоже способствует лучшему раскрытию и округлению рта поющих.

Важность работы преподавателя над развитием хорошей артикуляции у учащихся проявляется в такой проблеме, как речевые дефекты у детей. Обычно они проявляются в шепелявости (сигматизме) и плохом произношении согласных «л» (ламбдацизме) и «р» (ротацизме или картавости). В этом случае можно прибегнуть к обращению к специалистам - логопедам, а также исправлять недостатки произношения при помощи пения, включая в работу песни и попевки с частым произнесением проблемных букв.

Проблема нечеткости произношения связана с пассивной работой передней части языка. Поэтому для достижения ясной артикуляции следует использовать сочетания с зубными и язычными согласными «д», «р», «з», «л» и на начальных этапах работы следить, чтобы при произношении дети плотно прижимали язык к верхним зубам.

Для выправления согласной «с» полезно упражнение - произношение слов с этой буквой, а также целых текстов, например:

Во саду ли, во садочке соловей поет.

Сломала я ветку сирени в саду.

Я посадил куст сирени в саду.

Курские соловьи славятся на всю Россию.

Сима сухари сушила,

Сушить не засушила,

А сжечь - сожгла.

Для исправления картавости полезно соединять «р» с язычными согласными «д» и «т»: сначала «дт», «дрр», «трр», потом в словах и скороговорках. Например:

Раз дрова, два дрова, три дрова.

На дворе трава, на траве дрова.

На дворе дрова, за двором дрова.

Дрова вдоль двора, дрова в ширь двора, не вместит двор дров, дрова выдворит.

Рапортовал, да не рапортовал, а стал дорапортовывать, зарапортовался.

Для улучшения дикции полезны такие скороговорки, как:

От топота копыт пыль по полю несется.

Купи кипу пик.

Всех скороговорок не перескороговоришь.

Скороговорки и попевки, в тексте которых преобладают твердые и взрывные согласные, чрезвычайно полезны для развития артикуляции в пении. Такие упражнения активизируют артикуляционный аппарат у детей и способствуют развитию у них ясной и четкой дикции. Исполняются они в основном на одной ноте в быстром темпе, с активным и четким произношением каждой буквы.

Среди большого количества методической литературы существуют целые сборники, посвященные работе над этим навыком. Например, пособие М. М. Погребинской «Музыкальные скороговорки». В этот сборник вошли музыкальные скороговорки, представляющие собой короткие песенки, написанные современными композиторами на народные и авторские поэтические тексты, исполняющиеся в одной тональности, песенки-распевки, которые можно транспонировать в другие тональности. упражнения,

вошедшие в данный сборник, полезно использовать для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Образность песенок-скороговорок способствует поддержанию интереса у детей во время урока и развитию у них воображения. Краткость попевок и легкость их разучивания дает детям ощущение радости и удовольствия от процесса их исполнения.

Особенность исполнения скороговорок заключается в том, чтобы хористы произносили текст внятно и одновременно, не давали гласным заглушать согласные. Торопливость, присущая маленьким детям, легко исправляется при внимательном разучивании упражнений.

Результат же работы подразумевает улучшение речи и дикции у детей, развитие концентрации внимания, развитие певческого дыхания, раскрепощение двигательного аппарата (что также важно для свободы при пении), развитие воображения и выявление творческих способностей у детей.

Основную работу над артикуляцией в детском хоре целесообразно проводить на слогах, т. к. так как это приближает работу хора к артикуляции слова песни. Однако большое внимание должно быть уделено и упражнениям по правильной артикуляции отдельных гласных и согласных. Правильное и одинаковое у всех детей в хоре формирование гласных обеспечивает лучшее звучание тембра голоса, его правильное резонирование.

«Так, гласная «у» требует несколько вытянутых вперед губ; гласная «о» - округленного положения губ; гласная «а» формируется от положения губ при гласной «о» с большим откидыванием нижней челюсти; гласная «и» может петься с несколько растянутыми губами или с укладом губ, приближающимся к укладу на «у» («ю»): «и» яркое или «и» сомбрированное, в зависимости от художественного задания; гласная «е» требует нейтрального положения губ». [№5, С. 27-28]). А также ее следует произносить без смягчения, ближе к «э» и следить за тем, чтобы в безударных слогах она не звучала ближе к «и».

Особое внимание следует уделять правильному формированию «а» и «е», так как неправильное их произношение способствует появлению несобранного звучания в хоре. Нужно, чтобы губы не теряли активности правильного близкого положения и активность губ. Для тренировки этого навыка полезно петь длинные звуки на одной гласной с постоянно активным вниманием.

Есть общепринятая последовательность плавного перехода от одной гласной к другой. Первый вариант: «и», «е», «а», «о», «у». Второй вариант подразумевает произнесение этих гласных в обратном порядке: «у», «о», «а», «е», «и». Полезны упражнения с йотированными гласными («я», «е», «ю») – их использование повышает певческую позицию, а в беглых упражнениях и слоговых комбинациях помогает в борьбе с форсированным звуком. Использование слогов с гласными «и» и «о» по мнению профессора помогает формированию хорошего певческого звучания.

Разные согласные в сочетании с гласными при пении помогают добиваться определенных педагогических целей, а также непременно имеют особые правила своего формирования.

Для того, чтобы гласная прозвучала более ярко, ее можно соединить в слог с согласными «б», «д», «л». Упражнения с участием «м», «н» рекомендуют для собирания и прикрытия звука.

М. Ф. Заринская предлагает для работы использовать упражнения, построенные на нисходящем движении звуков гаммы или трезвучия с использованием наилучших для пения согласных (например, «беленький цветок», «белена»), а также упражнения с повторяющимися гласными или согласными («барабан» (повторы «а» и «б»), «дуй, пастух, в дудочку» («у», «д»), для гибкости и подвижности артикуляционного аппарата полезны упражнения с быстрой сменой гласных («менуэт», «у осы не усы, а усики»).

В своей статье «Хоровая работа в начальной школе» М. Михайлова и Е. Шувалова предлагают следующие приемы формирования хорошей артикуляции и дикции:

1. Артикуляционная гимнастика: С одной стороны, она подразумевает активизацию полости рта при помощи различных движений губ (вперед - «в трубочку», растянутые - «улыбка до ушей», выпячивание попеременно верхней и нижней губы, движение языка под верхнюю и нижнюю губу («чистим зубы»), поджимание губ («спрятать губы»)). С другой стороны, выполняются упражнения на активизацию лицевой мускулатуры (авторы статьи предлагают игру «Мимический театр»: дети и учитель закрывают лицо руками - как занавес в театре, а потом открывают лицо с изображением на нем заданной учителем эмоции (радости, удивления, обиды, злости, восхищения, растерянности и т. д.);
2. Игра «Суфлер» заключается в том, что учитель беззвучно произносит слова, фразы (например, пословицу, текст песни или стихотворение), а дети угадывают произнесенный текст. Как вариант, дети могут выступать в роли учителя, а также по его руке могут беззвучно проговаривать заданный им текст;
3. Проговаривание текста песни шепотом;
4. По сигналу преподавателя (при беззвучном произнесении можно приложить палец или ладонь к губам) дети звучно и беззвучно произносят текст;
5. Прием проговаривания или пропевания скороговорок на одном звуке. При этом важно произносить текст не механически, а выразительно (с разной динамикой, изменениями темпа, проговариванием текста по очереди или с ударением на разные слоги).

Большой интерес представляет артикуляционная гимнастика и другие упражнения из методики В. Емельянова «Развитие голоса. Координация и тренинг» (Приложение 4). Опыт показывает, что эта методика дает хорошие результаты, а само исполнение упражнений, входящих в нее, доставляют огромное удовольствие детям.

По правилу согласные в закрытых слогах переносятся к следующему слогу или слову, гласные распеваются и округляются. При этом округление их особенно нужно в пении в головном регистре: «а» приближать к «о», «о» к «у», «е» к «э», «и» к «ы». Это усиливает головное резонирование. Тянется всегда гласный звук, согласный проговаривается очень коротко.

Нередко в работе с детьми возникает проблема, когда в пении они проговаривают слова по правилам написания. Это противоречит естественному, разговорному произношению отдельных слов. Безударная «о» переходит в «а». А «а», «е», «и» не изменяются. В пении редко одна гласная подменяется другой. В этом отличие вокальной дикции от речевой. [№27, 76]. Нередко - подчеркивание безударного слога, музыкальное ударение нарушает естественное логическое произношение слов. Не выделяются гласные в предложениях.

Важно следить за точными, четкими окончаниями фраз и слов. Окончания прилагательных на «-ий» следует петь как среднее между «-ай» и «-ый». Окончания глаголов на «-ся» и «-сь» требуют более твердого, но не сильно отчетливого произношения.

Хор - это коллективное произношение текста. Поэтому важно приучать детей активно, утрированно и одинаково артикулировать каждую букву. Вялое произношение даже у одного участника вызывает общее нарушение дикции в хоре.

Упражнения на выработку правильной артикуляции, как и упражнения на развития любого из певческих навыков, не должны становиться для детей утомительной работой. Ребенок воспринимает лучше то, что его увлекает, и чтобы не погасить этот интерес, преподавателю необходимо тщательно и внимательно отнестись к выбору тех или иных заданий.

Естественное произнесение слов по основным правилам артикуляции в пении, осмысленная фразировка словесного текста в куплетах, а также понимание смысла в каждом куплете и связи между ними ведут к выразительному и художественно-ценному исполнению произведений.

Глава 6. Интонационные упражнения - распевание

Наверное ни одна теоретическая работа по вокально-хоровой методике не обходится без вопросов о распевании. Нельзя не учитывать важности этого раздела вокального или хорового занятия с детьми. Распевание – это многократно повторяемое, специально организованное действие, направленное на улучшение качества его выполнения. Раздел распевания - не формальный момент начала урока. Его функция – настройка, подготовка голосового аппарата к работе.

Распевание напрямую связано с репертуаром и строится на комплексе специальных универсальных упражнений, в результате исполнения которых целенаправленно развиваются различные качества детских голосов. Выбирая упражнения, разнообразные по техническим задачам, хормейстер может не только настраивать хор на тот или иной характер произведений, но одновременно с этим вырабатывать в коллективе определенную манеру подачи звука, окраску, работать над нюансировкой и т.д.

Универсальным по приемам можно считать «концентрический» метод М. И. Глинки, данный в его труде под названием «Упражнения для уравнивания и усовершенствования гибкости голоса». Методика композитора эффективна для работы с разными по возрасту и подготовленности певцами. В основе метода – постоянно, систематически повторяющиеся упражнения, основанные на элементах, встречающихся в вокально-хоровом репертуаре.

«Сущность метода такова:

1. Развивать голос следует исходя из примарных, натуральных (или центральных звуков).
2. Объем, диапазон голоса, в пределах которого можно в основном работать, для слабых, певчески мало развитых голосов (как и больных) – всего лишь несколько тонов, для здоровых певцов – октава. И в том, и в другом случае не должно быть никакого напряжения.

3. Работать надо постепенно, без торопливости.
4. Ни в коем случае нельзя допускать форсирования звучания.
5. Петь следует на умеренном звучании (не громко и не тихо).
6. Наибольшее внимание необходимо уделять качеству звучания и свободе при пении.
7. Большое значение имеет работа над ровностью силы звучания (на одном, на разных звуках, на целой фразе). Эту работу целесообразно проводить в еще более ограниченном диапазоне.
8. Необходимо уравнивание всех звуков по качеству звучания».

Распевание целесообразно начинать с упражнений с постепенным переходом от короткого, отрывистого звука к более длинному. Например: несколько отрывистых нот, заканчивающихся на протяжной долгой ноте. Такие попевки способствует лучшему переходу голосового аппарата детей от речевого режима в певческий, полезны в борьбе с вялым тономусом голосовых мышц и при сиплом призвуке, а также способствуют точному интонационному исполнению звука той или иной высоты. При отрывистом пении легче усваивается четкость атаки и легкое светлое звучание.

Полезно использовать вокальные упражнения в виде нисходящих трезвучий и звукорядов. При пении их легче достигается высокая певческая позиция звука. Достижение пения «сверху» связана с понятием полужевка, который связан с подъемом мягкого нёба и расширением глотки. Это можно ощутить при пении на «у», «ю», при котором сокращается нёбная занавеска.

Для выработки навыка соединения вдоха с зевком можно попросить детей выполнить следующее задание: во время вдоха сделать зевательное движение и с этим ощущением начинать петь. Известно, что знаменитый хормейстер А. В. Свешников во время занятий с хором между упражнениями просил поющих несколько раз зевнуть.

Для достижения высокой певческой позиции Т. А. Жданова использует упражнение: во время вдоха дети с помощью внутреннего слуха уже должны

представлять легкий, светлый и тонкий по характеру звук, с которого они начнут петь. При пении надо направлять звук в лицо, переносицу, в глаза. Нисходящие попевки помогают найти головное звучание, которое нужно переносить на исполнение низких нот.

Практика показывает пользу упражнений на нисходящем движении звуков. Но нельзя не петь попевки и в восходящем движении, так как в произведениях направление мелодии разнообразно.

М. Михайлова и Е. Шувалова советуют начинать вокальную работу с пения с закрытым ртом («мычание»). Такой прием полезен для выравнивания звучания в хоре и помогает найти правильное головное резонирование.

Пение одного звука или мотива можно также начинать с закрытого положения рта, сменяемого по руке хормейстера открытым («у», «и», «о», «а»). Мотив можно исполнять дважды: с закрытым и открытым ртом.

Выбор гласной зависит от характера звучания голоса поющего. «Если голос звучит глухо, затемненно глубоко, то рационально применять упражнения на звонкие гласные «и», «е», способствующие близкому звучанию. И, наоборот, если голос звучит слишком близко, открыто и плоско, то следует начинать с глухих гласных «о», «у» или округленного «а». Необходимо учитывать и различные призвуки, тембровые особенности голоса. При горловом призвуке, «зажатом» голосообразовании гласный «и» еще более усугубит эти качества, а гласные «а», «о», «у» помогут изжить их. При носовом призвуке показаны упражнения на гласные «о» и особенно «у». [№14, с. 62].

О выработке навыка выравнивания гласных Т. А. Жданова пишет: «Наиболее простое упражнение: на одном звуке в средней тесситуре в медленном темпе поются слоги, например «ма-ма-ма» или «ма-мо-ма», или «ма-ми-ма», или «мо-ма-мо» и т. д. Как видно из этих примеров, суть упражнения состоит в том, чтобы между двумя одинаковыми слогами (вначале - более удобными для учащихся) поставить другой и выравнивать их звучание, что есть стремиться к единообразию звукоизвлечения. Кстати,

при пении гласной «а» целесообразно просить детей думать «о», и наоборот, иначе гласная «а» будет звучать слишком открыто, а «о» слишком глубоко. Постепенно подобные упражнения можно усложнять и расширять их диапазон, например:

Со временем в пение включаются сочетания нескольких гласных, например «ма-мэ-ма-мо-ма» (на одном звуке, протяжно, медленно) или «да-дэ-ди-до-да», «мо-му-ма-мо» и т. д., а затем - все гласные (также в начале - на одном звуке): «ма-мэ-ми-мо-му», «да-дэ-ди-до-ду». Целесообразно ставить более трудные гласные между более удачными у данного хора» [№11, с. 23-24]. Такие попевки попутно развивают навык долгого выдоха.

Варианты добавления согласных букв к гласным в слогах могут быть самыми разными, в зависимости от задач, поставленных хормейстером перед коллективом. При вялой работе артикуляционного аппарата, включение согласных в пении на слоги способствует его активности.

Многим плохо удастся правильное формирование «о» и «у», «а» у детей младшего возраста часто звучит открыто, а у подростков – глубоко. В работе над буквой «и», наиболее естественной для звучания детского голоса, важно, чтобы она звучала легко и не переходила в «ы», а последняя, в свою очередь, не была очень глубокой.

Для округления и собранности и ровности звука при пестром звучании в хоре можно использовать пение на слоги «ду», «да», «лѐ», «лю», «ля», «мо». Наоборот, для высветления и звонкости - «ди», «зи», «ми», «ли», «ля», сочетания «ди-дэ-да», «ми-мэ-ма». Если надо округлить какой-нибудь определенный гласный звук, его ставят между «о», «у», «а» («ма-ми-ма», «мо-мэ-ма»). У каждой согласной своя роль: «л» собирает звук и полезна для мягкой атаки, «м» настраивает на высокое головное звучание, «д» активизирует атаку и приближает звук».

Подвижности кончика языка помогают упражнения на слог «ля».

Многие согласные, такие как, например, «м», «ф», «в», «б», образуются при помощи активной работы губ. Поэтому, как и язык, губы также играют

большую роль в формировании правильного голосообразования и дикции. Отсюда следует, что при помощи упражнений необходимо укреплять работу губ поющих.

М. Ф. Заринская делит подобные упражнения на два типа: попевки, направленные на исправление тех или иных недостатков в звучании и попевки, повышающие качество звучания детских голосов. Для примера она приводит следующие виды попевок:

1. «Попевки с использованием согласной «д» для раскрытия сжатой челюсти: «да», «де», «ди»;
2. Попевки с использованием согласных «л», «д», «б» для приближения глубокого, глухого звука: «ли» - «ди» - «би»;
3. Попевки с использованием гласной «у» для борьбы с открытым «белым» звучанием: «Дуй, пастух, в дудочку»;
4. Попевки на «ла», «ла», «ла», а не «ля», «ля», «ля» для поднятия общей культуры вокального слова;
5. Попевки с использованием гласной «и» для борьбы с тусклым, вялым звучанием» [№5, с. 35],

Пение упражнений на различные интервалы также полезно в работе над выравниванием звучания в хоре. Они могут исполняться в различных штрихах и направлениях, начиная с узких и удобных интервалов, с придвижением к пению более широких. Сюда же можно отнести пение трезвучий и арпеджио.

Начальные упражнения нужно строить на небольших интервалах (в пределах квинты), переходя в дальнейшем к более широким. Эти попевки способствуют большей плавности дыхания и большей устойчивости голоса.

После трезвучий и пентахордов можно переходить к секундовым попевкам, способствующим воспитанию устойчивости интонации:

Гаммы полезны для выработки кантиленного звучания, развития дыхания, беглости и сглаживания регистров, а также служат отличным средством для расширения диапазона голоса учащихся.

Упражнения с яркими напевными мелодиями полезны для развития гибкости голоса. Находя эмоциональный отклик в душе поющих, они способствуют развитию выразительного пения. Упражнения, не нашедшие душевного отклика у поющих, могут стать неинтересной и скучной работой, которая не даст больших результатов для развития голосов хористов.

Особенно для работы с детьми младшего школьного возраста полезно использовать образные, художественно-выразительные попевки. Для этого можно использовать фрагменты произведений (чаще всего здесь берутся народные и детские песни). Такие упражнения могут состоять из 1-2 музыкальных фраз и, как и другие упражнения, исполняться в виде секвенции по полутонам в восходящем и нисходящем направлении.

В конце распевания могут применяться продолжительные упражнения, сочетающие в себе разные технические и художественные задачи. Е. М. Малинина предлагает целый ряд таких этюдов (Приложение 5)

Опытные преподаватели и хормейстеры рекомендуют по возможности почти всю работу с хором проводить без инструмента. Так вокально-хоровые навыки, слух и внимание к самоконтролю за правильным звучанием развиваются намного эффективнее.

Навыки, приобретенные в процессе распевания, обязательно необходимо использовать при пении произведений. Систематичность выполнения одних и тех же упражнений способствует большей эффективности закрепления у поющих правильных навыков.

Заключение

Детское хоровое пение - один из самых замечательных видов музыкального творчества. Его воспитательные и образовательные возможности огромны. Пение в хоровом коллективе развивает музыкальный и эстетический вкус каждого поющего в нем ребенка и воспитывает в нем основы нравственности.

Но хоровое пение имеет настоящую художественную ценность только тогда, когда оно основано на базе правильного развития основных певческих навыков его участников. Все эти навыки тесно взаимосвязаны, и уровень их комплексного развития зависит от работы хормейстера и его коллектива.

В начале каждого учебного года с приходом новых учеников качество звучания хора меняется. Задачей хормейстера вновь и вновь становится повышение технического и исполнительского уровня звучания коллектива. Хорошее хоровое звучание - это цель, которая достигается в процессе грамотного развития голоса каждого в нем ребенка путем развития у него основных певческих навыков.

Процесс распевания - особенно важный момент в работе с детским голосом. В условиях одновременной работы с большим количеством детей в хоре, хормейстеру важно чутко отнестись к выбору таких подготовительных упражнений, которые в комплексе будут направлены на эффективное развитие основных правильных навыков у каждого поющего.

Уделять этому пристальное внимание необходимо с самых первых шагов обучения детей и на протяжении всех лет, что они учатся в музыкальной школе. Все дети разные, у каждого свои способности и своя вокальная подготовка. Тем не менее преподавателю нужно придавать равное значение к развитию каждого певческого навыка у учеников. Правильно ведущаяся работа включает в себя общехоровой и индивидуальный подход к детям, так как без индивидуального развития голоса каждого ребенка

невозможна качественная работа над такими хоровыми навыками как, например, ансамбль в партии, ровность общего звучания...

Правильная охрана и развитие детского голоса - первостепенная задача каждого преподавателя пения и хормейстера. От его внимательного отношения к голосу каждого участника хора зависит качество общего звучания в коллективе. Голос ребенка не терпит ошибки работы с ним, так как это может губительно повлиять на его дальнейшее развитие.

Существует множество методической литературы, где говорится о важности обучения детей основам правильной певческой установки, певческого дыхания, артикуляции, звукообразования.

Целью данного реферата было изучение некоторых методик и создание комплекса упражнений для работы с детским хором.

В качестве примера распевания на уроке автор реферата предлагает следующую последовательность выполнения подготовительных упражнений:

1. Певческая установка: правильная постановка корпуса и головы у поющих;
2. Упражнения для активной работы артикуляционного аппарата: упражнения из методики развития голоса В. Емельянова, артикуляционная гимнастика и игра «Суфлер» М. Михайловой и Е. Шуваловой, проговаривание и пение скороговорки на одном звуке;
3. Упражнения на выработку правильного певческого дыхания: короткий и активный вдох через нос, продолжительный ровный выдох через рот; первая группа упражнений, предложенных М. Михайловой и Е. Шуваловой, пение попевки «Ду, ду, ду, дуй в трубу» (организация хорового строя и унисона, навыка цепного дыхания), упражнение «Музыкальная цепочка»;
4. Упражнения на слог в штрихе *staccato* с окончанием на длинной ноте;
5. Упражнения напевного характера в высокой певческой позиции и на выравнивание гласных: упражнение «ми-мэ-ма-мо-му», пение гаммы в двух направлениях;

Список использованных источников и литературы

1. Абелян Л. Как Рыжик научился петь [Текст, Ноты] : учебное пособие для детей дошкольного и младшего школьного возраста [стихи и тексты песен В. Степанова]. - переиздание. - Москва : Композитор, 1993. - 32 с.
2. Багадуров В. А. Вокальное воспитание детей [Текст]. - Москва : Издательство Академии педагогических наук РСФСР, 1953
3. Беркман Т. Л., Грищенко К. С. Музыкальное развитие учащихся в процессе обучения пению (I-II классы) [Текст] : педагогическая библиотека учителя / под общей редакцией действительного члена АПН РСФСР Занкова Л. В. - Москва : Издательство Академии педагогических наук РСФСР, 1961
4. Вопросы певческого воспитания. В помощь учителю пения [Текст] : сборник статей. - Ленинград : Государственное учебно-педагогическое издательство министерства просвещения РСФСР Ленинградское отделение, 1959 // Яковлев А. О физиологических основах формирования певческого голоса. - с. 7
5. Воспитание и охрана детского голоса [Текст] : педагогические чтения / под редакцией доктора искусствоведения, профессора В. А. Багадурова. - Москва : Издательство Академии педагогических наук РСФСР, 1953 // Заринская М. Ф. Работа над звучанием детского хора. - с. 7
6. Воспитание музыкой [Текст] : из опыта работы / составители Т. Е. Вендрова и И. В. Пигарева. - Москва : Просвещение, 1991 // Рачина Б. С. Петь в хоре может каждый. - с. 74
7. Гонтаренко Н. Б. Сольное пение. Секреты вокального мастерства [Текст]. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. - 156 с. (серия «Любимые мелодии»)

8. Грозденская Н. Л. О преподавании пения в начальной школе [Текст] : методическое письмо. - УЧПЕДГИЗ, 1950
9. Дмитриев Л. Б. Основы вокальной методики [Текст] : учебное пособие для музыкальных вузов. - Москва : Музыка, 1968
10. Емельянов В. В. Развитие голоса. Координация и тренинг [Текст] : издание пятое, стереотипное. - Санкт-Петербург - Москва - Краснодар : Лань, Планета музыки, 2007. - 191 с.
11. Жданова Т. А. Организация учебного процесса в детском хоре [Текст] : методическое пособие. - Москва : Издательство МХШ Радость, 2006. - 96 с.
12. Зимина А. Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста [Текст] : учебник для вузов. - Москва : Гуманитарный издательский центр Владос, 2000
13. Малинина Е. М. Опыт работы по обучению школьников пению [Текст] / под редакцией В. А. Багадурова. - Москва : Издательство Академии педагогических наук РСФСР, 1954
14. Менабини А. Г. Методика обучения сольному пению [Текст]. - Москва : Просвещение, 1987
15. Методика преподавания пения в школе [Текст] / под редакцией М. Румер. - Москва : Издательство Академии педагогических наук РСФСР, 1952. - 347 с.
16. Музыка в школе [Текст]. - 2003 №3 // Михайлова М., Шувалова Е. Хоровая работа в начальной школе. - с. 43
17. Музыкальное воспитание в школе вып. 10 [Текст] : сборник статей / составитель Апраксина О. - Москва : Музыка, 1975 // Овчинникова Т. Воспитание певческого голоса в детском хоре. - с. 161
18. Музыкальное воспитание в школе вып. 10 [Текст] : сборник статей / составитель Апраксина О. - Москва : Музыка, 1975 // Овчинникова Т. К вопросу о воспитании детского певческого голоса в процессе работы с хором. - с. 148

19. Огороднов Д. Е. Музыкально-певческое воспитание детей в общеобразовательной школе [Текст] : методическое пособие. - Ленинград : Музыка, 1972, 152 с.
20. Плужников К. И. Механика пения. Принципы постановки голоса [Текст] : учебное пособие. - издание второе, исправленное. - Санкт-Петербург - Москва - Краснодар : 2013
21. Погребинская М. М. Музыкальные скороговорки [Ноты]. - Санкт-Петербург : Композитор, 2007. - 78 с.
22. Пономарьков И. Методическое пособие для руководителей хоровых кружков в средней школе [Текст]. - МУЗГИЗ, Ленинградское отделение, 1937
23. Попов В., Халабузарь П. Теория и методика музыкального воспитания [Текст] : учебное пособие. - издание второе, переработанное и дополненное. - Санкт-Петербург : Лань, 2000
24. Прянишников И. П. Советы обучающимся пению [Текст] : учебное пособие. - издание шестое, исправленное. - Санкт-Петербург : Лань, Планета музыки, 2013 - 144 с.
25. Работа с детским хором [Текст] : сборник статей. - Москва : Музыка, 1981 // Жарова Л. М. Начальный этап обучения хоровому пению. - с. 12
26. Работа с детским хором [Текст] : сборник статей. - Москва : Музыка, 1981 // Сафонова В. И. Некоторые особенности вокального воспитания, связанные с охраной детского голоса. - с. 33
27. Сергеев А. А. Воспитание детского голоса [Текст] : пособие для учителей пения общеобразовательных школ / под редакцией В. А. Багадурова . - Москва : Издательство Академии педагогических наук РСФСР, 1950. - 110 с.
28. Стулова Г. П. Развитие детского голоса в процессе обучения пению [Текст]. - Москва : издательство МПГУ им. В. И. Ленина Прометей, 1992

29. Стулова Г. П. Хоровой класс. Теория и практика вокальной работы с детским хором [Текст]. - Москва : Просвещение, 1988
30. Щетинин М. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой [Текст] : Москва : Метафора. - 20017. - 128 с.

Приложение 1

Упражнения для релаксации

Все упражнения выполняются лежа на спине.

1. научитесь наблюдать себя со стороны.
2. ощутите контуры своего тела, как бы начертанные в воздухе.
3. закрыв глаза, познайте свое тело внутри (1-2мин).
4. с закрытыми глазами мысленно путешествуйте внутри своего организма (прочувствуйте каждый внутренний орган).
5. начиная со стопы и пальцев ног и постепенно переходя к туловищу, а потом к голове, начинайте каждую мышцу в теле вводить в актив (напряжение), потом в пассив (расслабление). Помогайте воображением: будто костные суставы наполняются воздухом при активе, потом освобождаются от него, при пассиве. Можно подключить ощущения: тяжесть – легкость, зажим – разжим. При пассиве мышцы как бы «тают», «растворяются».
6. ягодицы, живот, пах прочувствовать на активе и «растворить» на пассиве.
7. позвоночник от копчика до черепа поддается чувству гравитации на активе, а на пассиве – постепенное расслабление до чувства легкости.
8. поясница и весь живот напрягаются и расслабляются, входят в зажим и разжим.
9. лопатки отделяются от позвоночника, устремляясь в разные стороны при активе; на пассиве занимают исходное положение (раздвигает, соединяем).
10. руки во всех суставах (локтевые, плечевые, кистевые) «наполняются воздухом» на активе и «растворяются» на пассиве.
11. мышцы лица «растапливаются» (расслабляются).
12. формируем ощущение тяжести в голове на активе и ощущение легкости (как воздушный шар) на пассиве.

В результате релаксации все мышцы «тают», а суставы «наполняются воздухом», а каждый орган способен отделиться от туловища и парить отдельно. Вся система релаксации представляет собой своего рода медитацию.

Упражнение это дается для того, чтобы освободить мышцы туловища, плеч, шеи и головы. А наш позвоночник можно представить как трамплин для движущейся вверх потока энергии;

Мысленные путешествия (с закрытыми глазами)

- А) мысленно просмотрите себя внутренним взглядом от стопы ног вверх по туловищу, освобождая и расслабляя мышцы;
- Б) ощутите контуры тела, как бы начертанные в воздухе;
- В) ощутите воздух, коснувшийся тела;
- Г) познайте свое тело внутри, потянитесь, зевните, встряхнитесь;
- Д) пропутешествуйте внутри черепа (с верней точки через лицо, горло к груди);
- Е) поиграйте с мышцами по всему скелету на зажим и разжим, на актив и пассив. Задача: каждую мышцу в теле зажать и расслабить, начиная со стопы ног, икр и т. д. вверх по туловищу; или можно начать с рук, переходя на плечи, туловище через ребра к мышцам живота, ягодиц и ног ступней.

Для осознания мышц в теле

Повернуть голову к левому плечу. Зафиксировать упор головы на 2-3 секунды, почувствовать движение мышц, затем перевести голову к правому плечу, медленно,

плавно, мягко опуская голову на грудь. Затем также перевести к левому плечу, зафиксировать упор головы.

А) для задних мышц шеи. Руки на затылок. Прижимая руки к шее, напрячь мышцы шеи, затем отпустить (3-4 раза);

Б) руки на колени. Подпереть голову ладонью и отдохнуть. Меняя силу рук, переносить ощущение то на левую, то на правую ладонь.

Нужно отметить, что единых, подходящих для всех певцов приемов воздействия на мышечную систему быть не может. Применение их требует понимания конкретной физиологии поющего и неотступного контроля над изменением качества голоса.

Мышечные приемы следует использовать с осторожностью и чисто индивидуально. Из системы предлагаемых упражнений выбирать по индивидуальным признакам, целям урока и задачам педагога.

Упражнения на расслабление

1. встать прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно вдоль тела. Приподнимаясь на пальцах, одновременно поднимать руки вверх, потягиваясь всем телом и взглядом. Потом, как бы сбрасывая тяжесть, резко наклониться вниз, при этом руки падают свободно, касаясь тела.
2. поза бодрости и усталости (для корпуса и любых органов).
3. развалиться на стуле, откинув голову, руки висят, рот полуоткрыт.
4. сидя опереться лбом о стол и мягко переводить голову справа налево и обратно. Во время поворота головы тянуть звук «М» или «Н». зубы разомкнуты для создания резонаторов.

Упражнения на внутриглоточную свободу

1. рот слегка открыт, пальцы рук фиксируют положение подбородка около передней части шеи. Произносить медленно *про себя* О – У – А, не меняя положение рта.
2. расширить ноздри и попытаться зевнуть с закрытым ртом.
3. протяжно тянуть звук «М»; со звуком «полоскать горло», запрокинув голову назад (нижнюю челюсть не выдвигать вперед).
4. раскрыть рот (расстояние между зубами – 2 пальца), протянуть звуко сочетание АММ... АММ... (звук «А» - с тихим шепотом, «М» - протяжно, звучно). Переносить вибрацию с «М» глубоко в глотку.
5. произнести медленно, беззвучно А – Э – О, стараясь шире раскрыть зев, а не рот. Затем, повторяя (беззвучно) эти гласные, наклонить голову вниз, до соприкосновения с грудью. Потом медленным плавным движением запрокинуть голову назад, продолжая произносить или протягивать на стоне гласные.
6. двумя пальцами охватить место гланд на глотке и сделать движение, как будто хотим проглотить что-то объемное. Вспоминаем расширение глотки птиц при заглатывании пищи.
7. мышцы тела расслаблены. Правая рука на груди (для ощущения вибрации). Левую руку поднести к губам для проверки теплого дыхания и *тихо, низко простонать* на разные гласные, начиная с У и О, как самые удобные для стона. Делать по схеме: короткий, небольшой вдох, теплый выдох со стоном, т. е. стон звучит как бы в середине выдоха. Никакого напряжения в глотке быть не должно.
8. короткий вдох, теплый выдох с легким «Х», затем тихий, глубокий грудной звук, как бы продолжение теплого выдоха. Этот тихий грудной звук выполняется на качании диафрагмы и нижнебрюшных мышц по направлению сверху вниз.

Схема: вдох – теплый выдох со стоном – удар-качание диафрагмы – теплый выдох.

Можно удвоить, утроить ударение: вдох – теплый выдох со стоном – ударение – ударение – ударение – теплый выдох. Ударение делается плавно, звучание грудное, глубокое. Делать такую «волну» на каждый гласный звук. Предварительно следует выполнить упражнения на релаксацию для снятия физического напряжения.

Упражнения, исправляющие недостатки работы нижней челюсти

1. нижней челюстью двигаем влево - вправо (можно помочь руками). Все, что происходит в челюстном суставе, - предмет вашего внимания. Связки и мышцы сустава должны осторожно растягиваться. Попытки растянуть мышцы активно нарушают эластичность.
2. приложите ладони к челюстным суставам по обе стороны лица. Большой палец ложиться на подбородок. Плавным движением опускаем челюсть вниз, рот широко раскрывается. Большим пальцем поднимаем челюсть, пока задние зубы не сомкнутся. Все движения фиксируются и зависят от ваших рук. Если руки убрать, челюсть «падает», как бы не имея своих мышц. Можно представить, что к челюсти прикреплен груз, и он растягивает движение «падающее» челюсти, а руки ее закрывают.
3. поучитесь поочередно поднимать и опускать верхнюю челюсть, потом нижнюю, но не механически. Обнаруживайте мышцы, приводящие в движение верхнюю челюсть. Они в задней области шеи. И челюстные мышцы расслабляются в большей степени, если нагрузка ляжет на мышцы задней поверхности шеи.
4. произносите сочетания ПАЙ, БАЙ, МАЙ, ТАЙ, ДАЙ. Медленно отклоняйте голову назад при каждом сочетании, в то же время удерживая (по возможности) пальцами рук подбородок в прямом положении. Создается некоторое сопротивление в мышцах челюсти и шеи. На конечном «Й» руке удастся вернуть голову в прямое исходное положение. Прделав упражнение 2-3- раза, следует произнести эти же сочетания свободно, вслух, проверяя ощущение мышечной свободы и легкости.
5. медленным движением, поворачивая голову, достаньте подбородком поочередно то правое, то левое плечо, произнося при этом сочетание ПАЙ, БАЙ, МАЙ, ТАЙ, ДАЙ. На «Й» касаться плеча.

Все упражнения повторяются 4-5 раз подряд.

Упражнения на процесс физического осознания языка.

1. кончиком языка дотянуться до подбородка, до носа на счет 1,2,3 и завернуть язык на мягкое небо. Повторить 5-6- раз.
2. массаж языком внутренних сторон щек и губ.
3. щелкаем языком, имитируя цокот копыт.
4. выполняем круговые движения языком в форме жала по губам, облизывая их.
5. кончик языка ставим за верхними зубами. Далее выполняем скользящие движения языком по верхнему небу, отправляя язык глубоко в гортань (имитируем языком скольжение на санках). Упражнение подтягивает и укрепляет мышцы вокруг голосовых связок.
6. сворачиваем язык трубочкой и делаем глотательное движение.
7. засасываем кончик языка влево, вправо между верхними и нижними зубами в конце челюсти.
8. сложить язык ложечкой и присосать к верхнему небу.

Упражнения подбираются педагогом по необходимости, по количеству, по объему выполнения от 5-6 до 8-10 раз. Выполнять все упражнения нецелесообразно. Лучше их разнообразить, преследуя определенные цели. Упражнения можно выполнять беззвучно, но лучше со звуками «Н», «Г», «К».

Упражнения для исправления недостатков в работе языка

1. положите кончик языка на нижнюю губу и, не убирая его, произнесите сочетания «БЯ».
2. быстрым движением высуньте язык, затем подтяните за зубы и произнесите «АС».
3. тяните звук «М», поглаживая языком зубы.

4. произнесите несколько раз подряд сочетание согласных, в артикуляции которых принимает участие язык: «ТКР», «РКТ», «КРТ», «ДРТ» и т. д.
5. тяните звук «М», вытянув и загнув язык на верхнюю губу.
6. добиваясь предельно звонкого и чистого звучания «М», произнесите «МК», «МГ», «МХ», или «ХИ», «ГИ», «КИ».

Упражнения для исправления недостатков в работе губ

Давно известно, что губы осуществляют четкость дикции и входят в систему артикуляционного аппарата.

1. произвести массаж губ:
 - а) протяжно втянуть согласный звук «В», постукивая кончиками пальцев, вызывая вибрации по верхней губе от центра к уголкам губ;
 - б) протяжно втянуть звук «З», оттягивая вниз губу и массируя ее.
2. тянуть звук «М», то втягивая губы трубочкой вперед, то растягивая их в стороны.
3. произносить несколько раз подряд сочетания согласных, в которых активно участвуют губы: МБ, БМ, МП, ПМ, ПБ, БП, ВТ, ТВ и т. д.
4. возьмите зеркало. Внимание на верхнюю губу. Двигайте ее вверх и вниз. Сомкните зубы, а нижнюю губу потяните вниз, открыв нижние зубы. Выдувайте воздух сквозь губы с ощущением, что воздух «слетает» с губ.
5. растяните губы (оскалив рот). Потом надуйте губы, держа зубы сомкнутыми. Когда зубы сомкнуты и челюсть неподвижна, артикулирующие мышцы работают независимо от неподвижной челюсти. Повторяйте упражнение то смыкая зубы, то размыкая их. Когда мышцы поднимают и опускают губы, мышцы челюстного сустава совершенно свободные.
6. играйте пальцами по губам вверх – вниз, вызывая вибрацию губ на звуке «М», потом на «Б». вибрации возникнут, когда губы расслаблены.

Приложение

2

ПЕТЬ ПРИЯТНО И УДОБНО

Не торопясь

Ф-п. *mf*

Пение *mf*

Ес _ ли хо _ чешь си _ дя петь, не са _ дись ты,

как мед_ведь. Спи_ну вы_пря_ми ско_рей, но_ги в пол уп_

_ри сме_лей. Раз! Вдох! И за_пел, пти_цей звук

по_ле_тел. Ру_ки, пле_чи_все сво_бод_но,

петъ при_ят_но и у_доб_но. и у_доб_но.

Для повторения Для окончания



Если хочешь сидя петь,
Не садись ты, как медведь.
Спину выпрями скорей,
Ноги в пол упри смелей.

Раз! Вдох! И запел.
Птицей звук полетел.
Руки, плечи – всё свободно,
Петь приятно и удобно.

Если хочешь стоя петь –
Головою не вертеть.
Встань красиво, подтянись
И спокойно улыбнись.

Раз! Вдох! И запел,
Птицей звук полетел.
Руки, плечи – всё свободно,
Петь приятно и удобно.

с 8018 к

Приложение 3

УПРАЖНЕНИЯ

1. "Ладонки"

Исходное положение

(и.п.): станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и "покажите ладони зрителю" - "поза экстрасенса". Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких, ритмичных вдоха носом (то есть "шмыгните" 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3-4 секунды - пауза; Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза.

Помните! Активный вдох носом - абсолютно пассивный, неслышимый выдох через рот.

Норма: "прошмыгайте" носом 24 раза по 4 вдоха.

Упражнение "Ладонки" можно делать стоя, сидя и лежа.

В начале урока возможно легкое головокружение. Не пугайтесь: оно пройдет к концу урока. Если головокружение сильное, сядьте и проделайте весь урок сидя, делая паузы после каждых 4 вдохов-движений (отдыхать можно не 3-4 секунды, а от 5 до 10 секунд).

2. "Погончики"

И.п.: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох "ушел". Выше пояса кисти рук не поднимайте. Сделайте подряд уже не 4 вдоха-движения, а 8. Затем отдых 3-4 секунды и снова 8. вдохов-движений.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Погончики" можно делать стоя, сидя и лежа.

3. "Насос" ("Накачивание шины")

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка - о.с.). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола". Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны вперед делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая (а не прямая), голова опущена.

Помните! "Накачивать шину" нужно в темпоритме строевого шага.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Насос" можно делать стоя и сидя.

Ограничения: при травмах головы и позвоночника; при многолетних радикулитах и остеохондрозах; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; при камнях в печени, почках и мочевом пузыре не кланяйтесь низко. Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха самостоятельно (пассивно) через рот, но не открывайте его широко.

Упражнение "Насос" очень результативное, часто останавливает приступы бронхиальной астмы, сердечный и приступ печени.

4. "Кошка" (приседание с поворотом)

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох.

Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа - вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Кошка" можно делать также сидя на стуле и лежа в постели (в тяжелом состоянии).

5. "Обними плечи" (вдох на сжатии грудной клетки)

И.п.: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым "объятием" резко "шмыгайте" носом. Руки в момент "объятия" идут параллельно друг другу (а не крест-накрест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Обними плечи" можно делать также сидя и лежа.

Ограничения: сердечникам с ишемической болезнью сердца (ИБС), врожденными пороками, перенесенным инфарктом в первую неделю тренировок не делать упражнение "Обними плечи". Начинать его нужно со второй недели вместе с другими упражнениями гимнастики. В тяжелом состоянии нужно делать подряд не по 8 вдохов-движений, а по 4 вдоха-движения или даже по 2, затем отдых 3-5 секунд и снова 2 или 4 вдоха-движения.

Женщинам начиная с шестого месяца беременности в упражнении "Обними плечи" голову назад не откидывать, выполнять упражнение только руками, стоя ровно и смотря прямо перед собой.

6. "Большой маятник" ("Насос" + "Обними плечи")

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад - руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох "с пола" - вдох "с потолка". Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Большой маятник" можно делать также сидя.

Ограничения: при остеохондрозе, травмах позвоночника и смещениях межпозвонковых дисков упражнение "Большой маятник" делайте, ограничивая движения: слегка кланяясь вперед и почти не прогибаясь при наклоне назад.

Только хорошо освоив первые шесть упражнений комплекса, можно переходить к остальным.

Добавляйте каждый день по одному упражнению из второй половины комплекса, пока не освоите все основные упражнения.

7. "Повороты головы" (вправо - влево)

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо - сделайте шумный, короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево - "шмыгните" носом с левой стороны. Вдох справа - вдох слева. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть!

Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.
Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

8. "Ушки" ("Аи-аи")

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - шумный, короткий вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, как будто кому-то мысленно говорите: "Ай-ай-ай! Как не стыдно!" Смотреть нужно прямо перед собой. (Это упражнение напоминает "китайского болванчика").

Помните! Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот!).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

9. "Маятник головой" ("Маленький маятник") (вниз-вверх)

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) - резкий, короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) - тоже вдох. Вниз-вверх, вдох "с пола" - вдох "с потолка". Выдох должен успевать "уходить" после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить либо через рот, но не видно и не слышно, либо в крайнем случае - тоже через нос).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Ограничения: при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника не делайте резких движений головой в упражнениях "Повороты головы", "Ушки" и "Маятник головой". Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делайте эти упражнения сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

10. "Перекаты" - рис. 10.

А. И.п.: станьте левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус - тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на нее не опираться). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается), одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присядьте, одновременно резко "шмыгая" носом (левая нога в носке для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед - назад, приседание - приседание, вдох - вдох.

Помните:

- 1) приседание и вдох делаются строго одновременно;
- 2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем;
- 3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Б. И.п.: станьте правая нога впереди, левая - сзади. Повторите упражнение с другой ноги.

Упражнение "Перекаты" можно делать только стоя.

Приложение 4