

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 20»
ГОРОДА ДОНСКОЙ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
Проблемно-методический центр
историко-филологических дисциплин

Утверждаю
Директор МБОУ «Гимназия № 20»:
_____ В.И. Маркова
«__» _____ 20__ г.

Рассмотрено и одобрено на заседании
научно-методического совета
МБОУ «Гимназия № 20»
«__» _____ 20__ г.
Заместитель директора по НМР:
_____ Н.Е. Родионова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Рождение звёзд»



Направленность: художественная
Уровень: среднее общее образование
Срок реализации: 4 года
Возраст обучающихся: 10-14 лет

**СОСТАВИТЕЛЬ: Агеева Т. С.,
педагог дополнительного образования**

Содержание

I. Пояснительная записка.

1.1. Направленность дополнительной образовательной программы.

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

1.3. Цель и задачи дополнительной образовательной программы.

1.4. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ.

1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.

1.6. Сроки реализации дополнительной образовательной программы (продолжительность образовательного процесса, этапы).

1.7. Формы и режим занятий.

1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

1.9. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

II. Учебно-тематический план.

III. Содержание программы.

IV. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение.

V. Список литературы.

5.1. Список литературы, использованной при написании программы.

5.2. Перечень нормативных документов.

5.3. Список литературы, рекомендованный педагогам.

5.4. Список литературы, рекомендованной учащимся.

5.5. Список литературы, рекомендованной родителям.

**5. 6. Ссылки на электронные образовательные ресурсы (ЭОР),
используемые в образовательном процессе.**

VI. Приложение

6.1. Комплекс упражнений для работы над певческим дыханием

6.2. Дыхательная гимнастика для детей Стрельниковой А.Н

Рецензия
на дополнительную общеобразовательную
(общеразвивающую) программу

«Рождение звёзд».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Поющий звездопад» раскрывает содержание обучения актерскому мастерству, имеет художественную направленность и рассчитана на обучающихся 10-13 лет.

Срок реализации программы – 3 года.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа создана на основании п.7 ст.12 и п. 3 ст. 28 Федерального закона «Об образовании» в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, п.10 раздела II Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 1015.

В программе реализованы требования приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года №1008, порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Рождение звёзд» разработана на основе концепции духовно-нравственного воспитания школьников. Программа составлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Программа содержит все необходимые структурные части:

1. Титульный лист.
2. Пояснительную записку.
3. Учебно-тематический план.
4. Содержание программы.
5. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.
6. Список литературы.
7. Приложение.

Пояснительная записка включает в себя обоснование актуальности и новизны программы, ее отличительные особенности от уже существующих программ, педагогическую целесообразность, цель и задачи программы, ожидаемые результаты по годам обучения и способы их определения.

Содержание программы соответствуют специфике дополнительного образования и ориентировано на:

- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- укрепление психического и физического здоровья детей;
- развитие коммуникативных умений и навыков;
- формирование общей и музыкальной культуры обучающихся.

Структура программы соответствует современным нормам и требованиям к дополнительным общеобразовательным программам.

Учебно-тематическое планирование представлено на четыре года обучения в виде перечня основных разделов и тем программы с почасовой разбивкой на теорию и практику.

В содержательной части программы раскрыты основные темы занятий и их содержание.

В методическом обеспечении программы описаны основные методики и технологии, используемые в образовательном процессе.

Список литературы соответствует содержанию программы, внесен список ресурсов сети Интернет.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Рождение звёзд» соответствует специфике дополнительного образования детей, способствует созданию условий для творческой самореализации личности.

Составитель рецензии:

заместитель директора по воспитательной работе

высшей квалификационной категории:

О.В.Моисеенко

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность дополнительной образовательной программы.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа создана на основании п.7 ст.12 и п. 3 ст. 28 Федерального закона «Об образовании» в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, п.10 раздела II Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 1015.

В программе реализованы требования приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года №1008, порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Рождение звезд» разработана на основе концепции духовно-нравственного воспитания школьников. Программа составлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Человек наделен от природы особым даром – голосом. Именно голос помогает человеку общаться с окружающим миром, выражать свое отношение к различным явлениям жизни. Певческий голосовой аппарат – необыкновенный инструмент, таящий в себе исключительное богатство красок и различных оттенков. Пользоваться певческим голосом человек начинает с детства по мере развития музыкального слуха и голосового аппарата.

С раннего возраста дети чувствуют потребность в эмоциональном общении, испытывают тягу к творчеству. Именно в период детства важно реализовать творческий потенциал ребенка, сформировать певческие навыки, приобщить детей к певческому искусству, которое способствует развитию творческой фантазии. Каждый ребенок находит возможность для творческого самовыражения личности через сольное и ансамблевое пение, пение народных и современных песен с музыкальным сопровождением.

Именно для того, чтобы ребенок, наделенный способностями и тягой к творчеству, стремящийся к развитию своих вокальных данных, мог овладеть умениями и навыками вокального искусства, самореализоваться в творчестве, научиться голосом передавать внутреннее эмоциональное состояние, в МБОУ «Гимназии №20» реализуется дополнительная общеобразовательная программа «Рождение звезд».

Дополнительная общеобразовательная программа «Рождение звезд» имеет художественно направленность.

Тематическая направленность программы позволяет наиболее полно реализовать творческий потенциал ребенка, способствует развитию целого комплекса умений, совершенствованию певческих навыков, помогает реализовать потребность в общении.

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна программы в том, что в ней представлена структура индивидуального педагогического воздействия на формирование певческих навыков обучающихся последовательности, сопровождающая систему практических занятий.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы заключается в раскрытии у обучающихся разносторонних способностей, направленных на формирование интереса у детей и подростков к обучению и грамотному исполнению песен, запросами социума и приобщении их к песенному творчеству.

Педагогическая целесообразность. В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Можно утверждать, что кроме развивающих и обучающих задач, пение решает еще немаловажную задачу - оздоровительно-коррекционную. Пение благотворно влияет на развитие голоса и помогает строить плавную и непрерывную речь.

Групповое пение представляет собой действенное средство снятия напряжения и гармонизацию личности.

Для детей учебные занятия по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Рождение звёзд» - это источник раскрепощения, оптимистического настроения, уверенности в своих силах, соматической стабилизации и гармонизации личности. Программа обеспечивает формирование умений певческой деятельности и совершенствование специальных вокальных навыков:

- певческой установки, звукообразования, певческого дыхания, артикуляции;
- координации деятельности голосового аппарата с основными свойствами певческого голоса (звонкостью, полетностью и т.п.);
- навыки следования дирижерским указаниям;
- слуховые навыки (навыки слухового контроля и самоконтроля за качеством своего вокального звучания).

Со временем пение становится для ребенка эстетической ценностью, которая будет обогащать всю его дальнейшую жизнь.

1.3. Цель и задачи дополнительной образовательной программы.

Цель программы:

- формирование музыкальной культуры воспитанников через активизацию их интересов к песенному творчеству.

Задачи программы.

Образовательные:

- углубить знания детей в области музыки: классической и эстрадной;
- обучить детей вокальным навыкам;
- сформировать вокальную артикуляцию, музыкальную память;
- наличие чёткой системы и соблюдение правил охраны и развития голоса.

Воспитательные:

- прививать навыки общения с музыкой: правильно воспринимать и исполнять ее;
- прививать навыки сценического поведения;
- формировать чувство прекрасного на основе классического и современного музыкального материала;
- создать творческий вокальный коллектив.

Развивающие:

- развивать музыкально-эстетический вкус;
- развивать музыкальные способности детей;
- развивать гармонический и мелодический слух;
- совершенствовать речевой аппарат;
- развивать вокальный слух;
- развивать певческое дыхание;
- развивать преодоление мышечных зажимов;
- развивать артистическую смелость и непосредственность ребёнка, его самостоятельность;
- развивать гибкость и подвижность мягкого нёба;
- расширить диапазон голоса.

Вышеописанные задачи в музыкальной педагогике призваны выявить неразрывную связь обучения, воспитания и развития, действующих в условиях музыкального занятия на каждом этапе работы и в каждом произведении только в непосредственном единстве.

1.4. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ.

Особенность дополнительной общеобразовательной программы «Рождение звёзд» заключается в том, что она разработана для обучающихся, которые стремятся научиться красиво и грамотно петь самостоятельно. При этом дети не только отличаются по возрасту, но и имеют разные стартовые способности.

В данных условиях дополнительная общеобразовательная программа «Рождение звёзд» - это механизм, который определяет содержание обучения вокалу обучающихся, методы работы педагога по формированию и развитию вокальных умений и навыков, приемы воспитания вокалистов.

1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной программы «Рождение звёзд» - 10-14 лет.

Наполняемость групп: 1 год обучения – 10-16 чел, 2 год – 10-14 чел., 3 и 4 г.г. – 10-12 чел.

Группы формируются с учетом возрастных особенностей и вокальных способностей детей. Так, например, ребенок первого года обучения может сразу быть зачислен в группу 2-го года обучения, если его вокальные данные имеют хороший показатель. Различием в работе со старшими детьми будет более взрослый по содержанию, но не по своему музыкальному языку, песенный материал. Приемы и методы сохраняются общие.

Репертуар для каждого обучающегося подбирается педагогом с учетом возрастных, психологических особенностей ребенка, его вокальных данных.

1.6. Сроки реализации дополнительной образовательной программы (продолжительность образовательного процесса, этапы).

Срок реализации программы – 4 года.

Содержание программы предполагается реализовать в объеме 152 часов (за 4 года обучения).

Количество отведенных часов для занятий за учебный год - 38 часов. Занятия проводятся один раз в неделю. Продолжительность занятий для обучающихся 40 минут.

1.7. Формы и режим занятий.

Формы занятий

Беседа, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются поэтическими и музыкальными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами.

Практические занятия, где дети осваивают музыкальную грамоту, разучивают песни современных композиторов.

Занятие-постановка, репетиция - отрабатываются концертные номера, развиваются актерские способности детей.

Заключительное занятие, завершающее тему – занятие-концерт. Проводится для самих детей, педагогов, гостей.

Выездное занятие – посещение выставок, музеев, концертов, праздников, конкурсов, фестивалей.

1.8 Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

(1 год обучения)

В конце 1-го года обучения воспитанник **должен знать**, понимать:

- строение артикуляционного аппарата;
- особенности и возможности певческого голоса;
- гигиену певческого голоса;
- понимать по требованию педагога слова – петь «мягко, нежно, легко»;
- расшифровку музыкальных терминов;
- место дикции в исполнительской деятельности.

уметь:

- правильно дышать: делать небольшой спокойный вдох, не поднимая плеч;
- петь короткие фразы на одном дыхании;
- в подвижных песнях делать быстрый вдох;
- петь без сопровождения отдельные попевки и фразы из песен;
- петь легким звуком, без напряжения;
- уметь делать распевку;
- к концу года спеть выразительно, осмысленно.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

(2-й год обучения)

В конце 2-го года обучения воспитанник **должен знать**, понимать:

- жанры вокальной музыки;
- произведения различных жанров;
- великих вокалистов России и мира;
- основы нотной грамоты;
- самостоятельно работать над тем или иным произведением.

уметь:

- правильно дышать, делать небольшой спокойный вдох, не поднимая плеч;
- точно повторить заданный звук;
- в подвижных песнях делать быстрый вдох;
- правильно показать самое красивое индивидуальное звучание голоса;
- петь чисто и слаженно в унисон;
- петь без сопровождения отдельные попевки и отрывки из песен;
- дать критическую оценку своему исполнению;
- характеризовать выступления великих вокалистов;
- использовать элементы ритмики и движения под музыку;
- работать в сценическом образе;
- принимать активное участие в творческой жизни вокального коллектива.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

(3 год обучения)

В конце 3-го года обучения воспитанник **должен знать**, понимать:

- основные типы голосов;
- жанры вокальной музыки;
- типы дыхания;
- правила поведения певца до выхода на сцену и во время концерта;
- особенности многоголосого пения;
- обоснованность сценического образа.

уметь:

- петь достаточно чистым по качеству звуком, легко, мягко, непринужденно;
- петь на одном дыхании более длинные музыкальные фразы;
- исполнять вокальные произведения выразительно, осмысленно.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

(4 год обучения)

В конце 4-го года обучения воспитанник **должен знать**, понимать:

- основные типы голосов;
- жанры вокальной музыки;
- типы дыхания;
- поведение певца до выхода на сцену и во время концерта;
- особенности многоголосого пения;
- обоснованность сценического образа.

уметь:

- петь достаточно чистым по качеству звуком, легко, мягко, непринужденно;
- петь на одном дыхании более длинные музыкальные фразы;
- исполнять вокальные произведения выразительно, осмысленно;
- легко и свободно держаться на сцене;
- принимать активное участие во всех концертах, фестивалях, конкурсах.

Способы определения результативности

<i>Виды контроля</i>	<i>Время проведения</i>	<i>Цель проведения</i>	<i>Формы контроля</i>
Начальный или входной контроль	В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их творческих способностей	Беседа, опрос.
Текущий контроль	В течение всего учебного года	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа.

		эффективных методов и средств обучения.	
Промежуточный или рубежный контроль	По окончании изучения темы. В конце полугодия.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Концерт, праздник, опрос, открытое занятие.
Итоговый контроль	В конце учебного года или курса обучения	Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования общеобразовательной программы и методов обучения.	Отчетный концерт, опрос, открытое занятие, итоговые занятия, самоанализ, тестирование, анкетирование и др.

1.9. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

Формы подведения итогов

Опрос, контрольное занятие, концерт, самостоятельная работа, открытое занятия.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1. Учебно-тематический план (1-й год обучения)

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Введение в дополнительную общеобразовательную программу.	1	0,5	0,5
I	Вокально-хоровая работа			
1.1	Голосовой аппарат.	2	1	1
1.2	Певческая установка. Дыхание.	2	1	1
1.3	Вокальная позиция.	2	1	1
1.4	Распевание. Вокальные упражнения.	10	2	8
1.5	Звуковедение.	4	1	3
1.6	Дикция. Артикуляция.	4	1	3
1.7	Вокальная работа.	7	1	6
II	Концертно-исполнительская деятельность			
2.1	Сценическая культура и сценический образ.	2	1	1
2.2	Репетиционные занятия.	2	0	2
2.3	Концертная деятельность.	1	0	1
	Итоговое занятие.	1	0,5	0,5
	Итого:	38	10	28

2.2. Учебно–тематический план (2-й год обучения)

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие.	1	0,5	0,5
I	Вокально-хоровая работа			
1.1	Владение своим голосовым аппаратом.	2	1	1
1.2	Знакомство с произведениями различных жанров, манерой исполнения. Великие вокалисты. Работа над певческим репертуаром.	2	1	1
1.3	Основы нотной грамоты	2	1	1
1.4	Распевание. Вокальные упражнения.	2	1	1
1.5	Дыхание, певческая позиция. Ансамбль.	6	2	4
1.6	Дикция. Артикуляция.	2	1	1
1.7	Использование элементов ритмики. Движения под	2	1	1
1.8	музыку.			
	Концертно-исполнительская деятельность	4	2	2
II	Сценическая культура и сценический образ			
2.1	Репетиционные занятия.	6	0	6
2.2	Концертная деятельность.	4	0	4
2.3		2	1	1
	Музыка в хореографии.			
III		2	1	1
	Итоговое занятие.	1	0,5	0,5
	Итого:	38	13	25

2.3. Учебно–тематический план (3-й год обучения)

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие.	1	0,5	0,5
I	Вокально-хоровая работа			
1.1	Владение своим голосовым аппаратом.	2	1	1
1.2	Знакомство с произведениями различных жанров, манерой исполнения. Великие вокалисты. Работа над певческим репертуаром.	2	1	1
1.3	Основы нотной грамоты	2	1	1
1.4	Распевание. Вокальные упражнения.	2	1	1
1.5	Дыхание, певческая позиция.	10	2	8
1.6	Дикция. Артикуляция.	2	1	1
1.7	Использование элементов ритмики. Движения под	2	1	1
1.8	музыку.			
	Концертно-исполнительская деятельность	4	1	3
II	Сценическая культура и сценический образ			
2.1	Репетиционные занятия.	1	0	1
2.2	Концертная деятельность.	5	0	5
2.3		2	1	1
	Музыка в хореографии.			
III		2	1	1
	Итоговое занятие.	1	0,5	0,5
	Итого:	38	12	26

2.4. Учебно–тематический план (4-й год обучения)

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Прак - тика
	Вводное занятие.	1	0,5	0,5
I	Вокально-хоровая работа			
1.1	Владение своим голосовым аппаратом.	2	1	1
1.2	Знакомство с произведениями различных жанров, манерой исполнения. Великие вокалисты. Работа над певческим репертуаром	12	2	10
1.3	Распевание. Вокальные упражнения.	2	1	1
1.4	Дыхание, певческая позиция.	2	1	1
1.5	Дикция. Артикуляция.	2	1	1
1.6	Использование элементов ритмики. Движения под	2	1	1
1.7	музыку.			
II	Концертно-исполнительская деятельность	2	1	1
2.1	Сценическая культура и сценический образ	2	1	1
2.2	Репетиционные занятия.	5	0	5
2.3	Концертная деятельность.	4	0	4
III	Музыка в хореографии.	2	1	1
	Итоговое занятие.	1	0,5	0,5
	Итого:	38	11	27

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Содержание программы (1 год обучения)

Введение в дополнительную общеобразовательную программу (1 часа).

Теория (0,5 часа)

Знакомство с группой, кабинетом музыки. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение целей и задач детского творческого объединения.

Практика (0,5 часа)

Предварительное ознакомление с голосовыми и музыкальными данными обучающихся. Прослушивание голосов.

I. Вокально- хоровая работа

1.2 Голосовой аппарат (2 часа)

Теория (1 час)

Строение голосового аппарата, техника безопасности, включающая в себя профилактику перегрузки и заболевания. Основные компоненты системы голосообразования. Формирование звуков речи и пения – гласных и согласных. Функционирование гортани, работа диафрагмы. Работа артикуляционного аппарата. Верхние и нижние резонаторы. Регистровое строение голоса. Гигиена певческого голоса.

Практика (1 час)

Упражнения на принятие и осознание регулировочного образа как ориентира на успех, а не путь к стрессу.

Составление памятки по гигиене голоса.

1.3 Певческая установка. Дыхание (2 часа).

Теория (1 час)

Правила певческой установки. Основные положения корпуса и головы певца. Опыт пения как экспульсивный акт (экс – наружу), т.е. действия связанные с выведением наружу – выдувание. Количество воздуха необходимое для пения. Малое дыхание. Компоненты певческого тембра, образованные аэродинамическим путем. Соотношение работы органов дыхания и гортани. Резонаторная функция трахеи. Вибрато: сущность и назначение. Качающийся и тремолирующий голос. Три стадии певческого дыхания: вдыхание, задержка набранного воздуха, выдыхание.

Практика (1 час)

Дыхательные упражнения по методике И.О.Исаевой («На-ша- Та-ня» - нараспев, с закрытым ртом, « В моей душе», « Егорка» и т.д.).

1.4 Вокальная позиция (2 часа).

Теория (1 час)

Правильный вдох и выдох. Головные резонаторы и грудные резонаторы. Работа резонаторов

Практика (1 час)

Голосовые упражнения и пение с закрытым ртом.

1.5 Распевание. Вокальные упражнения (10 часов)

Теория (2 часа)

Звук и механизм его извлечения. Правила вокальных упражнений. Правильное дыхание. Точное интонирование. Четкое произношение. Ровность тембра всех звуков при выполнении упражнений. Правила великих мастеров Ф.И.Шаляпина, К.С. Станиславского. Важность работы над звуком. Требования к организации распевки. Порядок распевки.

Практика (8 часов)

Использование нотных примеров в «до мажор» условной тональности. Использование скороговорки на начало распевки. Упражнения на укрепление примарной зоны звучания голоса; пение в нюансе mf.

Упражнения на сочетание различных слогов-фонем. Метод аналитического показа с ответным подражанием услышанному образцу. Унисонные упражнения. Пение упражнений с сопровождением и без сопровождения музыкального инструмента.

Упражнения на формирование певческих навыков: мягкой атаки звука; звуковедение legato при постепенном выравнивании гласных звуков; свободного движения артикуляционного аппарата; естественного вдоха и постепенного удлинения дыхания.. Пение по полутонам б.2, б.3, ч.5 с разными длительностями, бра-бре-бри-бро-бру, ма- ме-ми-мо-му, и т.д. с разными слогами и длительностями.

1.6 Звуковедение (4 часа)

Теория (1 час)

Звуковедение: гласные и согласные. Фонетика речевых гласных, их пение. Речевой диапазон. Требования к пению гласных. Пение согласных. «Язык, лежащий лодочкой или ложечкой». Назначение функции расслабления языка. Носовой звук. Переход от носового звука к гласному. Вибрация и дыхание – основа рождения звука. Рупор. «Зевок» и «полузевок». Регулируемый образ: место и роль в пении.

Практика (3 часа)

Координационно-тренировочные занятия

Блок 1.

Упражнение 1. Поиск вибрации: на губах (М) – на губной гармошке, расческе без оценки качества звуков.

Упражнение 2. Поток вибраций, поднимающийся из середины тела, вливается в вибрацию губ. Пение по одному звуку, двигаясь по полтона от «фа» до «си бемоль». Звук производится как жужжание. Звук из глубины.

Упражнение 3. Стимулирование губ на освобождение и расширение зоны вибрации (звук Б), подключая деки губ. Пальцем касаемся губ при движении вверх-вниз до свободного движения.

Упражнение 4. Губы расслаблены, выдуваем поток воздуха с вибрацией «ММ»: от щек по всему лицу.

Упражнение 5. Вдуваем вибрацию сквозь губы (вдох облегчения, касание звука, вибрации «mmm»).

Упражнение 6. Вибрация внутри тела.

Блок 2.

Комплекс № 1. Упражнения для осознания действий мышц, участвующих в голосообразовании.

Комплекс № 2. Упражнения для осознания ощущений вибрации, давления, действия мышц от восприятия звука своего голоса.

Комплекс № 3. Упражнения для работы голосового аппарата в разных режимах (регистрах).

Комплекс № 4. Упражнения для осознания связи режимов с разным тембром, силой голоса – через ощущения с разными энергетическими затратами, эмоциональными отражениями представлениями.

Комплекс № 5. Упражнения для осознания связи режимов с разными участками диапазона.

Комплекс № 6. Упражнения для осознания связи разных ощущений с эмоционально-образными представлениями.

Комплекс № 7. Упражнения на формирование связи эмоциональных слуховых представлений о высоте тонов и интервалов с режимом, тембром, силой голоса, с энергетическими затратами.

Комплекс № 8. Упражнения на формирование навыка выбора оптимальных энергетических затрат.

Комплекс № 9. Упражнения по овладению приемами, не позволяющими издавать звук привычным способом.

Комплекс № 10. Упражнения: язык лодочкой, язык на нижней губе в расслабленном виде.

Комплекс № 11. Упражнения на «Н - носовое».

Комплекс № 12. Упражнения двигательной программы (тренировки).

1.7 Дикция. Артикуляция (4 часа)

Теория (1 час)

Взаимосвязь речи и пения. Восприятие искусства через интонацию. Влияние эмоционального самочувствия на уровень голосовой активности. Тембр певческого и речевого голоса. Дикция и механизм ее реализации. Скороговорки в пении и речи. Артикуляция как работа органов речи. Механизм перехода от одной гласной к другой. Методы самостоятельной работы.

Практика (3 часа).

Артикуляционная гимнастика (методика и алгоритмы В.Емельянова)
Упражнения на голосовые сигналы доречевой коммуникации (программа В.Емельянова).
Упражнения тренировочной программы для грудного регистра и детского голоса (программа В. Емельянова).

Тренажер самоконтроля развития дикции.

Упражнение на дикцию и артикуляцию по методике И.О.Исаевой: «Улыбнись», «Хоботок», «Конфета». «Язычок».

Скороговорки: «Купили нашей Вареньке», «Дятел-Тятя» и другие.

1.8 Вокальная работа (7 часов)

Теория (1 час)

Категории песен. Выбор песен: требование к характеристике песни, нюансы песни (репертуар современных эстрадных и поп-исполнителей). Вокальные трудности в работе с песней и пути их устранения. Анализ пения. Ролевая подготовка: суть и назначение. Место и роль подготовки к выходу на сцену. Необходимость адаптации к ситуации публичного выступления.

Практика (6 часов).

Ознакомление с новым песенным материалом, работа над дыханием. Знакомство с мелодией и словами песни, переписывание текста. Ознакомление с характером песни, ритмической основой, жанром, определением музыкальных фраз кульминации песни; регулирование вдоха и выдоха. Работа над образованием звука. Работа над чистотой интонирования. Работа над дикцией: музыкальные распевки в пределах терции в мажоре и миноре; выравнивание гласных и согласных звуков.

Работа с фонограммой: повторение ранее усвоенного материала; определение ритмической, тембровой основ аккомпанемента; определение темпа,

динамических и агогических оттенков; исполнение песни с учетом усвоенного материала. Работа над музыкальной памятью: музыкальные распевки с учетом расширения звукового диапазона; запоминание ритмической основы аккомпанемента; запоминание динамических и агогических оттенков мелодии; запоминание тембров аккомпанемента. Умение работать с микрофоном: технические параметры; восприятие собственного голоса через звуко-усилительное оборудование.

II. Концертно-исполнительская деятельность.

2.1 Сценическая культура и сценический образ (2 часа)

Теория (1 час)

Жесты вокалиста: движение рук, кистей, глаз, тела, осанка. Сочетание движений головы, шеи, плеч, корпуса, бедер и ног. Соответствие жестов и движений тексту песни и музыки. Требования к тренингу жестов. Мимика. Выражение лица, улыбка. Владение собой, устранение волнения на сцене.

Песенный образ: своеобразие и неповторимость, манера движения, костюм исполнителя. Художественный образ и его создание.

Практика (1 час)

«Репетиция вдохновения»: Мимический тренинг (по методике И.О.Исаевой).

Психологический тренинг.

Упражнение «Как правильно стоять» (по методике И.О.Исаевой).

Упражнения на координацию движений.

Работа над сценическим имиджем: закрепление ранее усвоенного материала; воссоздание сценического образа исполнителя песни; практическое осуществление сценического образа исполняемой песни. Практическая работа по формированию сценического образа.

2.2. Репетиционные занятия (2 часа).

Практика (2 часа)

Отработка и исполнение вокальных номеров на сцене. Репетиции к различным мероприятиям, концертам.

2.3. Концертная деятельность (1 час)

Практика (1 час)

Выступление на концертах.

Итоговое занятие (1 час)

Теория (0,5 часа). Подведение итогов года.

Практика (0,5 часа). Награждение грамотами лучших обучающихся

3.2. Содержание программы (2 год обучения)

Вводное занятие. (1 час)

Теория (0,5 часа) Объяснение целей и задач детского творческого объединения.
Инструктаж по технике безопасности.

Практика (0,5 часа) Закрепление певческих навыков.

I. Вокально-хоровая работа

1.1 Владение своим голосовым аппаратом (2 часа).

Теория (1 час)

Основные компоненты системы голосообразования. Артикуляционный аппарат.
Гигиена певческого голоса.

Практика (1 час)

Комплекс № 1. Упражнения для осознания действий мышц, участвующих в голосообразовании.

Комплекс № 2. Упражнения для осознания ощущений вибрации, давления, действия мышц от восприятия звука своего голоса.

Комплекс № 3. Упражнения для работы голосового аппарата в разных режимах (регистрах).

Комплекс № 4. Упражнения для осознания связи режимов с разным тембром, силой голоса – через ощущения с разными энергетическими затратами, эмоциональными отражениями представлениями.

Комплекс № 5. Упражнения для осознания связи режимов с разными участками диапазона.

Комплекс № 6. Упражнения для осознания связи разных ощущений с эмоционально-образными представлениями.

Комплекс № 7. Упражнения на формирование связи эмоциональных слуховых представлений о высоте тонов и интервалов с режимом, тембром, силой голоса, с энергетическими затратами.

Комплекс № 8. Упражнения на формирование навыка выбора оптимальных энергетических затрат.

Комплекс № 9. Упражнения по овладению приемами, не позволяющими издавать звук привычным способом.

Комплекс № 10. Упражнения: язык лодочкой, язык на нижней губе в расслабленном виде.

Комплекс № 11. Упражнения на «Н - носовое».

Комплекс № 12. Упражнения двигательной программы (тренировки).

1.2 Знакомство с произведениями различных жанров, манерой исполнения. Великие вокалисты (2 часа).

Теория (1 час)

Вокальные навыки. История вокальных стилей. Классическая музыка.

Жанры вокального исполнения: романс, опера, авторская (бардовая) песня, рок. Групповое прослушивание музыкального материала в исполнении великих вокалистов.

Практика (1 час)

Обсуждение манеры и стиля исполнения. **Романс:** Жанна Бичевская, **Опера «Князь Игорь»** хор Половецких девушек, **Авторская песня:** Юрий Визбор, Булат Окуджава, Александр Розенбаум. **Рок:** «Битлз» - Пол Маккартни, «Роллинг Стоунз».

1.3 Работа над певческим репертуаром. (2 часа)

Теория (1 час)

Выбор песен: требование к характеристике песни, нюансы песни (репертуар современных эстрадных и поп-исполнителей). Вокальные трудности в работе с песней и пути их устранения. Анализ пения. Ролевая подготовка: суть и назначение. Место и роль подготовки к выходу на сцену. Необходимость адаптации к ситуации публичного выступления.

Практика (1 час).

Ознакомление с новым песенным материалом, работа над дыханием. Знакомство с мелодией и словами песни, переписывание текста. Ознакомление с характером песни, ритмической основой, жанром, определением музыкальных фраз кульминации песни; регулирование вдоха и выдоха. Работа над образованием звука. Работа над чистотой интонирования. Работа над дикцией: музыкальные распевки в пределах терции в мажоре и миноре; выравнивание гласных и согласных звуков. Работа над чистотой интонирования вокальных партий песен, выразительностью поэтического текста, певческими навыками. Работа над выразительностью исполнения произведений на основе учёта их психологического подтекста.

Освоение средств исполнительской выразительности: динамики, темпа, фразировки, различных типов звуковедения и т.д.

Работа с фонограммой: повторение ранее усвоенного материала; определение ритмической, тембровой основ аккомпанемента; определение темпа, динамических и агогических оттенков; исполнение песни с учетом усвоенного материала. Работа над музыкальной памятью: музыкальные распевки с учетом расширения звукового диапазона; запоминание ритмической основы аккомпанемента; запоминание динамических и агогических оттенков мелодии; запоминание тембров аккомпанемента.

Умение работать с микрофоном: технические параметры; восприятие собственного голоса через звуко-усилительное оборудование.

1.4 Основы нотной грамоты (2 часа)

Теория (1 час) Элементы сольфеджио – как основа пения по нотам. Изобретение нотного знака и нот Гвидо Аретинским (995-1050 гг.). Название нот. Ключи. Клавиатура и расположение на ней нот. Длительность нот: целая, половина, четвертная, восьмая, шестнадцатая. Музыкальный ритм. Сильные и слабые доли. Тональность: мажорная и минорная. Гамма. Устойчивые и неустойчивые ступени. Тоника.

Практика (1 час)

Название и написание нот первой октавы. Правильное оформление в нотной тетради. Название октав на клавиатуре. Название и написание длительностей. Пение гаммы по нотам вверх и вниз. Элементы контроля правильности пения по нотам. Секреты устранения фальши.

1.5 Распевание. Вокальные упражнения (6 часов)

Теория (2 часа).

Концентрический и фонетический метод обучения пению в процессе закрепления певческих навыков у учащихся.

Практика (4 часа)

Работа по усилению резонирования звука при условии исключения форсирования звука. Метод аналитического показа с ответным подражанием услышанному образцу. Закрепление певческих навыков у детей: мягкой атаки звука; звуковедение legato и non legato; свободное движение артикуляционного аппарата. Упражнение на staccato.

1.6 Дыхание, певческая позиция. Ансамбль.(2 часа)

Теория (1 час)

Рассказ про упражнения, тренирующие дозирование «вдоха» и удлиненного выдоха. Регулируемый образ вокалиста. Требования к ансамблю: идентичность голоса, движений поющих, окраска звуков, артикуляционные движения, открытость и закрытость. Проблемы ансамбля.

Практика (1 час).

Выявление уровня развития фонематического слуха – как основы (родственные корни) вокального слуха. Упражнения на развитие двигательной сферы голосообразования и речеобразования. Положение овала рта. Упражнения двигательной программы по тренировке разных фонем, интонации, дозировки движения, условий времени. Воспитание чувства «опоры» звука на дыхании. Дыхательные упражнения

(шумовые и озвученные). Пение с паузами и формирование звука. Атака звука: твердая, мягкая, преддыхательная.

1.7 Дикция. Артикуляция (2 часа.)

Теория (1 час) Формирование гласных и согласных звуков. Скороговорки в пении и речи.

Певческая артикуляция: смешанный тип. Маскировочная артикуляция. Проблемы речи в современное время. Иноязычные и сленговые слова и выражения.

Практика (1 час).

Упражнения на дикцию и артикуляцию по методике И.О.Исаевой : «Улыбнись», «Хоботок», «Конфета», «Язычок», «Компостер» и другие. Скороговорки: «От топота копыт», «Из-за леса», и другие.

Артикуляционная гимнастика (методика и алгоритмы В.Емельянова)

Упражнения на голосовые сигналы доречевой коммуникации (программа В.Емельянова).

Упражнения тренировочной программы для грудного регистра и детского голоса (программа В. Емельянова).

1.8 Использование элементов ритмики. Движения вокалистов под музыку (4 часа)

Теория (2 часа)

Просмотр выступлений вокалистов. Эстетичность и сценическая культура.

Практика (2 часа)

Движения вокалистов на сцене. Элементы ритмики. Танцевальные движения.

Движения вокалиста и сценический образ. Пластичность и статичность вокалиста.

Анализ выступлений вокалистов. Элементы ритмической гимнастики. Работа над возможными вариантами движений сценического образа.

II. Концертно-исполнительская деятельность.

2.1 Сценическая культура и сценический образ (6 часов)

Теория (4 часа)

Жесты вокалиста: движение рук, кистей, глаз, тела, осанка. Сочетание движений головы, шеи, плеч, корпуса, бедер и ног. Соответствие жестов и движений тексту песни и музыки.

Требования к тренингу жестов. Мимика. Выражение лица, улыбка. Владение собой, устранение волнения на сцене. Песенный образ: своеобразие и неповторимость, манера движения, костюм исполнителя. Художественный образ и его создание.

Практика (2 часа)

«Репетиция вдохновения»: Мимический тренинг (по методике И.О.Исаевой).

Упражнение «Как правильно стоять» (по методике И.О.Исаевой).
Упражнения на координацию движений.
Работа над сценическим имиджем: закрепление ранее усвоенного материала; воссоздание сценического образа исполнителя песни; практическое осуществление сценического образа исполняемой песни. Специальные упражнения и этюды.

2.2. Репетиционные занятия (4 часа).

Практика (4 часа)

Отработка и исполнение вокальных номеров на сцене. Репетиции к различным мероприятиям, концертам.

2.3 Концертная деятельность (2 часа)

Практика (2 часа). Выступление на концертах, праздниках, конкурсах.

III. Музыка в хореографии (2 часа)

Теория (1 часа)

Знакомство с классической музыкой и классическим балетом, формирование основ общей и музыкальной культуры обучающихся и расширение их кругозора.

Просмотр балета П. И. Чайковского «Лебединое озеро».

Практика (1 часа)

Формирование навыков общения со сверстниками, занимающимися творческой деятельностью. Обсуждение просмотров записей как с помощью танца, без слов, можно выразить свои чувства и эмоции.

Итоговое занятие (1 часа)

Теория (0,5 часа). Подведение итогов года.

Практика (0,5 часа). Награждение грамотами лучших обучающихся.

3.3. Содержание программы (3 год обучения)

Вводное занятие. (1 час)

Теория (0,5 часа) Объяснение целей и задач детского творческого объединения.
Инструктаж по технике безопасности

Практика (0,5 часа). Закрепление певческих навыков.

I. Вокально-хоровая работа

1.1 Владение своим голосовым аппаратом (2 часов).

Теория (1 час)

Основные компоненты системы голосообразования. Артикуляционный аппарат.
Гигиена певческого голоса.

Практика (1 час)

Совершенствование вокальных навыков.

Комплекс № 1. Упражнения для осознания действий мышц, участвующих в голосообразовании.

Комплекс № 2. Упражнения для осознания ощущений вибрации, давления, действия мышц от восприятия звука своего голоса.

Комплекс № 3. Упражнения для работы голосового аппарата в разных режимах (регистрах).

Комплекс № 4. Упражнения для осознания связи режимов с разным тембром, силой голоса – через ощущения с разными энергетическими затратами, эмоциональными отражениями представлениями.

Комплекс № 5. Упражнения для осознания связи режимов с разными участками диапазона.

Комплекс № 6. Упражнения для осознания связи разных ощущений с эмоционально-образными представлениями.

Комплекс № 7. Упражнения на формирование связи эмоциональных слуховых представлений о высоте тонов и интервалов с режимом, тембром, силой голоса, с энергетическими затратами.

Комплекс № 8. Упражнения на формирование навыка выбора оптимальных энергетических затрат.

Комплекс № 9. Упражнения по овладению приемами, не позволяющими издавать звук привычным способом.

Комплекс № 10. Упражнения: язык лодочкой, язык на нижней губе в расслабленном виде.

Комплекс № 11. Упражнения на «Н - носовое».

Комплекс № 12. Упражнения двигательной программы (тренировки).

1.2. Вокальные произведения разных жанров. Манера исполнения. Великие вокалисты прошлого и настоящего. (2 часов)

Теория (1 час).

История вокальных стилей. Жанры вокального исполнения: Групповое прослушивание исполнения великих вокалистов.

Практика (1 час)

Обсуждение манеры и стиля исполнения.

Мюзикл: Барбара Стрейзанд, Лайза Минелли.

Эстрада: Алла Пугачева.

Поп: София Ротару, Валерий Леонтьев, Юрий Антонов, Эдита Пьеха, «Ласковый май», «Мираж», выпускники «Фабрик звезд», Майкл Джексон, Мадонна, Принс, Уитни Хьюстон, Джорж Майкл, Мэрайя Кэрри, Кристина Агилера, Бритни Спирс.

1.3 Работа над певческим репертуаром. (2 часа)

Теория (1 час)

Выбор песен: требование к характеристике песни, нюансы песни (репертуар современных эстрадных и поп-исполнителей). Вокальные трудности в работе с песней и пути их устранения. Анализ пения. Ролевая подготовка: суть и назначение. Место и роль подготовки к выходу на сцену. Необходимость адаптации к ситуации публичного выступления.

Практика (1 час).

Ознакомление с новым песенным материалом, работа над дыханием. Знакомство с мелодией и словами песни, переписывание текста. Ознакомление с характером песни, ритмической основой, жанром, определением музыкальных фраз кульминации песни; регулирование вдоха и выдоха. Работа над образованием звука. Работа над чистотой интонирования звука. Работа над дикцией: музыкальные распевки в пределах терции в мажоре и миноре; выравнивание гласных и согласных звуков.

Работа над чистотой интонирования вокальных партий песен, выразительностью поэтического текста, певческими навыками. Работа над выразительностью исполнения произведений на основе учёта их психологического подтекста. Освоение средств исполнительской выразительности: динамики, темпа, фразировки, различных типов звуковедения и т.д.

Работа с фонограммой: повторение ранее усвоенного материала; определение ритмической, тембровой основ аккомпанемента; определение темпа, динамических и агогических оттенков; исполнение песни с учетом усвоенного материала. Работа над музыкальной памятью: музыкальные распевки с учетом

расширения звукового диапазона; запоминание ритмической основы аккомпанемента; запоминание динамических и агогических оттенков мелодии; запоминание тембров аккомпанемента. Сольное пение. Дуэт. Трио. Двухголосное исполнение произведений.

Работа с фонограммами песен, микрофоном и музыкальной аппаратурой.

Работа над сценическим имиджем: закрепление ранее усвоенного материала; воссоздание сценического образа исполнителя песни; практическое осуществление сценического образа исполняемой песни. Умение работать с микрофоном: технические параметры; восприятие собственного голоса через звуко-усилительное оборудование.

1.4 Основы нотной грамоты (2 часов)

Теория (1 час)

Повторение: ноты в скрипичном ключе, клавиатура и расположение на ней нот. Гамма, устойчивые и неустойчивые звуки. Длительность нот, сильные и слабые доли, мажорная и минорная тональность.

Изучение: Знаки альтерации. Интервалы чистые, большие и малые: прима, секунда, терция, кварта, квинта, секста, септима, октава. Слушание.

Практика (1 час)

Работа в тетради: написание знаков альтерации, интервалов. Пение и угадывание их на слух. Пение по нотам музыкальных заданий. Элементы контроля правильности пения по нотам. Секреты устранения фальши.

1.5 Распевание. Вокальные упражнения (10 часов)

Теория (2 часа).

Концентрический и фонетический метод обучения пению в процессе закрепления певческих навыков у обучающихся.

Практика (8 часов)

Усложнение комплексов вокальных упражнений по совершенствованию вокальных навыков обучающихся. Пение в «щадящем» режиме звучания голоса на нюансах *mp-mf*. Упражнения на введение второго голоса, пение в терцию, сексту, бас *ostinato*. Исполнение упражнений в сопровождении музыкального инструмента и без него. Совершенствование певческих навыков: утверждение мягкой атаки звука, навык кантиленного пения. Сохранение дыхательной установки и пение на опоре дыхания.

1.6 Дыхание, певческая позиция. (2 часа)

Теория (1 час)

Рассказ про упражнения, тренирующие дозирование «вдоха» и удлинённого выдоха. Воспитание чувства «опоры» звука на дыхании. Регулировочный образ вокалиста. Идентичность голоса, движений поющих, окраска звуков, артикуляционные движения, открытость и закрытость.

Практика (1 час)

Упражнения на развитие двигательной сферы голосообразования и речеобразования. Упражнения двигательной программы по тренировке разных фонем, интонации, дозировки движения, условий времени. Дыхательная гимнастика. Специальные дыхательные упражнения (шумовые и озвученные). Пение с паузами и формированием звука. Атака звука: твердая, мягкая, преддыхательная.

1.7 Дикция. Артикуляция. (2 часа)

Теория (1 час).

Формирование гласных и согласных звуков. Скороговорки в пении и речи. Певческая артикуляция: смешанный тип. Маскировочная артикуляция. Проблемы речи в современное время. Иноязычные и сленговые слова и выражения.

Практика (1 час).

Упражнения на дикцию и артикуляцию по методике И.О.Исаевой : «Улыбнись», «Хоботок», «Конфета», «Язычок», «Компостер» и другие. Скороговорки: «Купи кипу пик», «Кукушка кукушонку купила капюшон» и другие. Артикуляционная гимнастика (методика и алгоритмы В.Емельянова).

Упражнения на голосовые сигналы доречевой коммуникации (программа В.Емельянова).

Упражнения тренировочной программы для грудного регистра и детского голоса (программа В. Емельянова).

1.8 Движения вокалистов под музыку (4 часа)

Теория (2 часа)

Просмотр выступлений вокалистов. Эстетичность и сценическая культура.

Практика (2 часа).

Движения вокалистов на сцене. Элементы ритмики. Танцевальные движения. Движения вокалиста и сценический образ. Пластичность и статичность вокалиста. Анализ выступлений вокалистов, элементы ритмической гимнастики. Работа над возможными вариантами движений сценического образа.

II. Концертно-исполнительская деятельность.

2.1 Сценическая культура и сценический образ (2 часа)

Теория (1 час)

Жесты вокалиста. Сочетание движений головы, шеи, плеч, корпуса, бедер и ног. Соответствие жестов и движений тексту песни и музыки. Мимика. Выражение лица, улыбка. Владение собой, устранение волнения на сцене. Песенный образ: своеобразие и неповторимость, манера движения, костюм исполнителя. Художественный образ и его создание.

Практика (1 час)

«Репетиция вдохновения»: Мимический тренинг (по методике И.О.Исаевой). Психологический тренинг Упражнение «Как правильно стоять» (по методике И.О.Исаевой).

Упражнения на координацию движений. Практическая работа по формированию сценического образа.

Специальные упражнения и этюды.

2.2. Репетиционные занятия (5 часов).

Практика (5 часов)

Отработка и исполнение вокальных номеров на сцене. Репетиции к различным мероприятиям, концертам.

2.3 Концертная деятельность (2 часа)

Практика (2 часа). Выступление на концертах, праздниках, конкурсах.

III. Музыка в хореографии (2 часа)

Теория (1 час)

Продолжать знакомство ребят с классической музыкой и классическим балетом, формирование основ общей и музыкальной культуры учащихся и расширение их кругозора. Просмотр балета Адольфа Адана «Жизель».

Практика (1 час)

Формирование навыков общения со сверстниками, занимающимися творческой деятельностью. Обсуждение просмотров записей как с помощью танца, без слов, можно выразить свои чувства и эмоции.

Итоговое занятие (1 час)

Теория (0,5 часа). Подведение итогов года.

Практика (0,5 часа). Награждение грамотами лучших обучающихся.

3.4. Содержание программы 4 год

Вводное занятие. (1 час)

Теория (0,5 часа) Объяснение целей и задач детского творческого объединения.
Инструктаж по технике безопасности

Практика (0,5 часа). Закрепление певческих навыков.

I. Вокально-хоровая работа

1.1 Владение своим голосовым аппаратом (2 часа).

Теория (1 час)

Основные компоненты системы голосообразования. Артикуляционный аппарат.
Гигиена певческого голоса.

Практика (1 час)

Совершенствование вокальных навыков.

Комплекс № 1. Упражнения для осознания действий мышц, участвующих в голосообразовании.

Комплекс № 2. Упражнения для осознания ощущений вибрации, давления, действия мышц от восприятия звука своего голоса.

Комплекс № 3. Упражнения для работы голосового аппарата в разных режимах (регистрах).

Комплекс № 4. Упражнения для осознания связи режимов с разным тембром, силой голоса – через ощущения с разными энергетическими затратами, эмоциональными отражениями представлениями.

Комплекс № 5. Упражнения для осознания связи режимов с разными участками диапазона.

Комплекс № 6. Упражнения для осознания связи разных ощущений с эмоционально-образными представлениями.

Комплекс № 7. Упражнения на формирование связи эмоциональных слуховых представлений о высоте тонов и интервалов с режимом, тембром, силой голоса, с энергетическими затратами.

Комплекс № 8. Упражнения на формирование навыка выбора оптимальных энергетических затрат.

Комплекс № 9. Упражнения по овладению приемами, не позволяющими издавать звук привычным способом.

Комплекс № 10. Упражнения: язык лодочкой, язык на нижней губе в расслабленном виде.

Комплекс № 11. Упражнения на «Н - носовое».

Комплекс № 12. Упражнения двигательной программы (тренировки).

1.2. Вокальные произведения разных жанров. Манера исполнения. Великие вокалисты прошлого и настоящего. (2 часа)

Теория (1 час).

История вокальных стилей. Жанры вокального исполнения: Групповое прослушивание исполнения великих вокалистов.

Практика (1 час)

Обсуждение манеры и стиля исполнения произведений.

Блюз: Бесси Смит, Роберт Джонсон, Лимон Джеферсон, Уилли Диксон.

Джаз: Дайана Крол, Луи Армстронг. Леонид Утесов, Валентина Пономарева, Ф.И.Шаляпин, Сергей Лемешев, , Ирина Отиева, Лариса Долина.

Рок-опера: «Иисус Христос – Суперзвезда» (Иан Гиллан, Мюррей Хе, Ивонн Эллимер).

Евродиско: «Модерн Токинг», Сабрина.

Рэп: Кул-Ди-Джей Херк, Эм Си Хэммер.

1.3 Работа над певческим репертуаром. (12 часов)

Теория (2 часа)

Выбор песен: требование к характеристике песни, нюансы песни (репертуар современных эстрадных и поп-исполнителей). Вокальные трудности в работе с песней и пути их устранения. Анализ пения. Ролевая подготовка: суть и назначение. Место и роль подготовки к выходу на сцену. Необходимость адаптации к ситуации публичного выступления.

Практика (10 часов).

Ознакомление с новым песенным материалом, работа над дыханием. Знакомство с мелодией и словами песни, переписывание текста. Ознакомление с характером песни, ритмической основой, жанром, определением музыкальных фраз кульминации песни; регулирование вдоха и выдоха. Работа над образованием звука. Работа над чистотой интонирования звука. . Работа над дикцией: музыкальные распевки в пределах терции в мажоре и миноре; выравнивание гласных и согласных звуков.

Работа над чистотой интонирования вокальных партий песен, выразительностью поэтического текста, певческими навыками. Работа над выразительностью исполнения произведений на основе учёта их психологического подтекста. Освоение средств исполнительской выразительности: динамики, темпа, фразировки, различных типов звуковедения и т.д.

Работа с фонограммой: повторение ранее усвоенного материала; определение ритмической, тембровой основ аккомпанемента; определение темпа, динамических и агогических оттенков; исполнение песни с учетом усвоенного

материала. Работа над музыкальной памятью: музыкальные распевки с учетом расширения звукового диапазона; запоминание ритмической основы аккомпанемента; запоминание динамических и агогических оттенков мелодии; запоминание тембров аккомпанемента. Сольное пение. Дуэт. Трио. Двухголосное исполнение произведений.

Работа с фонограммами песен, микрофоном и музыкальной аппаратурой.

Работа над сценическим имиджем: закрепление ранее усвоенного материала; воссоздание сценического образа исполнителя песни; практическое осуществление сценического образа исполняемой песни. Умение работать с микрофоном: технические параметры; восприятие собственного голоса через звуко-усилительное оборудование.

1.4 Распевание. Вокальные упражнения (2 часа)

Теория (1 час).

Концентрический и фонетический метод обучения пению в процессе закрепления певческих навыков у обучающихся. Метод аналитического показа с ответным подражанием услышанному образцу.

Практика (1 час.)

Усложнение комплексов вокальных упражнений по совершенствованию вокальных навыков обучающихся. Пение в «щадящем» режиме звучания голоса на нюансах *mp-mf*. Упражнения на двухголосное пение с введением третьего голоса. Исполнение упражнений в сопровождении музыкального инструмента и без него. Совершенствование певческих навыков: утверждение мягкой атаки звука, навык кантиленного пения. Сохранение дыхательной установки и пение на опоре дыхания. Формирование высокой и низкой певческой форманты.

1.5. Дыхание, певческая позиция (2 ч.)

Теория (1 час)

Продолжение работы с упражнениями, тренирующими дозирование «вдоха» и удлиненного выдоха. Воспитание чувства «опоры» звука на дыхании. Регулируемый образ вокалиста, идентичность голоса, движений поющих, окраска звуков, артикуляционные движения, открытость и закрытость.

Практика (1 час)

Усложнение комплексов вокальных упражнений по совершенствованию вокальных навыков обучающихся. Упражнения на развитие двигательной сферы голосообразования и речеобразования. Упражнения двигательной программы по тренировке разных фонем, интонации, дозировки движения, условий времени. Дыхательная гимнастика. Специальные дыхательные упражнения (шумовые и

озвученные). Пение с паузами и формированием звука. Атака звука: твердая, мягкая, преддыхательная.

1.6 Дикция. Артикуляция (2 часа).

Теория (1 час).

Формирование гласных и согласных звуков в пении и речи. Соотношение работы артикуляционного аппарата с мимикой и пантомимикой при условии свободы движений артикуляционных органов. Певческая артикуляция: смешанный тип. Певческий смешанный гласный, имеющий признаки 2-3х. Маскировочная артикуляция. Основные выводы вокальной педагогики о требованиях к пению гласных. Пути развития правильной дикции и грамотной речи.

Практика (1 час).

Упражнения на дикцию и артикуляцию по методике И. О. Исаевой: «Улыбнись», «Хоботок», «Конфета», «Язычок», «Компостер» и другие. Скороговорки: «Разнервничавшийся конституционалист» и другие. Артикуляционная гимнастика (методика и алгоритмы В.Емельянова).

Упражнения на голосовые сигналы доречевой коммуникации (программа В.Емельянова).

Упражнения тренировочной программы для грудного регистра и детского голоса (программа В. Емельянова).

1.7 Движения вокалистов под музыку (2 часа)

Теория (1 час). Просмотр выступлений вокалистов. Эстетичность и сценическая культура.

Практика (1 час).

Движения вокалистов на сцене. Элементы ритмики. Танцевальные движения. Движения вокалиста и сценический образ. Пластичность и статичность вокалиста. Анализ выступлений вокалистов, элементы ритмической гимнастики. Работа над возможными вариантами движений сценического образа.

II. Концертно-исполнительская деятельность.

2.1 Сценическая культура и сценический образ (2 часа)

Теория (1 час)

Жесты вокалиста: движение рук, кистей, глаз, тела, осанка. Сочетание движений головы, шеи, плеч, корпуса, бедер и ног. Соответствие жестов и движений тексту песни и музыки. Требования к тренингу жестов. Мимика. Выражение лица, улыбка. Владение собой, устранение волнения на сцене. Песенный образ: своеобразие и неповторимость, манера движения, костюм исполнителя. Художественный образ и его создание.

Практика (1 час)

«Репетиция вдохновения»: Мимический тренинг (по методике И.О.Исаевой).
Психологический тренинг
Упражнение «Как правильно стоять» (по методике И.О.Исаевой).
Упражнения на координацию движений. Практическая работа по формированию сценического образа.
Специальные упражнения и этюды.

2.2. Репетиционные занятия (2 часа).

Практика (2 часа)

Отработка и исполнение вокальных номеров на сцене. Репетиции к различным мероприятиям, концертам.

2.3 Концертная деятельность (4 часа)

Практика (4 часа).

Выступление на концертах, праздниках, конкурсах.

III. Музыка в хореографии (2 часа)

Теория (1 час)

Продолжать знакомство ребят с классической музыкой и классическим балетом, формирование основ общей и музыкальной культуры учащихся и расширение их кругозора.. Просмотр балета С. С, Прокофьева «Ромео и Джульетта»

Практика (1 час)

Формирование навыков общения со сверстниками, занимающимися творческой деятельностью. Обсуждение просмотров записей как с помощью танца, без слов, можно выразить свои чувства и эмоции.

Итоговое занятие (1 час)

Теория (0,5 часа). Подведение итогов года.

Практика (0,5 часа). Награждение грамотами лучших обучающихся.

1. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

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

СТИЛЕВОЙ ПОДХОД: широко применяется в программе, нацелен на постепенное формирование у членов ансамбля осознанного стилового восприятия вокального произведения. Понимание стиля, методов исполнения, вокальных характеристик, произведений.

ТВОРЧЕСКИЙ МЕТОД: используется в данной программе как важнейший художественно-педагогический метод, определяющий качественно-результативный показатель ее практического воплощения. Творчество понимается как нечто сугубо своеобразное, уникально присущее каждому ребенку и поэтому всегда новое. Это новое проявляет себя во всех формах художественной деятельности вокалистов, в первую очередь в сольном пении, ансамблевой импровизации, музыкально-сценической театрализации.

В связи с этим в творчестве и деятельности преподавателя и члена вокального кружка проявляется неповторимость и оригинальность, индивидуальность, инициативность, индивидуальные склонности, особенности мышления и фантазии.

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

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

Материал к беседам

Певческий голос

Пение – естественный процесс, не надо напрягаться, дергаться, особенно это относится к артикуляционному аппарату. Во время пения лицо должно оставаться всегда спокойным и естественным. Если лицо напрягается, то неизбежно напрягается и весь

артикуляционный аппарат. Чем более спокойными останутся лицо, челюсть, рот, язык, тем раньше появится положительный результат.

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

Певческая установка

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

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

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

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

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

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

Поговорим о дыхании

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

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

Слух является основным регулятором голоса

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

Слуховые восприятия через деятельность голосовых органов, слушая речь, музыку или пение, мы «про себя», а иногда и вслух, повторяем их и только после этого воспринимаем. Перед тем как воспроизвести звук, необходимо представить себе его будущее звучание. Для воспитания внутреннего слуха детей важно научить их сознательному интонированию. Этому способствует пение без сопровождения (выработка более сосредоточенного внимания поющего).

Берегите свой голос

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

Соответственно разным чувствам по-разному может звучать голос в разговоре. Разнообразны интонации человеческой речи. Но какую чарующую силу приобретает человеческий голос в пении!

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

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

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

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

А – а – а

Э – э – э

И – и – и

О – о – о

У – у – у

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

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

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

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

Острые и нечастые ангины быстро излечиваются и не оставляют следа.

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

Мелодия

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

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

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

Из чего складывается мелодия? Из семи основных звуков лада.

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

Вокальная музыка

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

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

Песня

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

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

Универсальный план работы с вокалистами.

1. Ознакомление с песней, работа над дыханием:

- знакомство с мелодией и словами песни;
- переписывание текста;

- ознакомление с характером песни, ритмической основой, жанром,
- определением музыкальных фраз кульминации песни;
- регулирование вдоха и выдоха.

2. Работа над образованием звука:

- проверка усвоения текста песни;
- работа по закреплению мелодической основы песни;
- постановка корпуса, головы;
- рабочее положение артикуляционного аппарата (рот, челюсти, верхнее и нижнее

небо);

- атака звука;
 - закрепление материала в изучаемой песне.

3. Работа над чистотой интонирования:

- проверка усвоения песни и мелодии в целом;
 - слуховой контроль, координирование слуха и голоса во время исполнения по музыкальным фразам;
 - исполнение музыкальных фраз нефорсированным звуком.

4. Работа над дикцией:

- музыкальные распевки в пределах терции в мажоре и миноре;
- выравнивание гласных и согласных звуков, правильное произношение сочетаний звуков.

5. Работа с фонограммой:

- повторение ранее усвоенного материала;
 - определение ритмической, тембровой основ аккомпанемента;
- определение темпа, динамических и агогических оттенков;
 - исполнение песни с учетом усвоенного материала.

6. Работа над музыкальной памятью:

- музыкальные распевки с учетом расширения звукового диапазона;
- запоминание ритмической основы аккомпанемента;
- запоминание динамических и агогических оттенков мелодии;
- запоминание тембров аккомпанемента.

7. Работа над сценическим имиджем:

- закрепление ранее усвоенного материала;
- воссоздание сценического образа исполнителя песни;
- практическое осуществление сценического образа исполняемой песни.

8. Умение работать с микрофоном:

- технические параметры;
- восприятие собственного голоса через звуко - усилительное оборудование;
- сценический мониторинг.

4.1. Материально-техническое обеспечение.

1. Музыкальный класс, зеркало.
2. Фортепиано.
3. Музыкальный центр.
4. CD-диски с записью песен.
5. Флешка или CD-диски с записью фонограмм песен.
6. Сцена.
7. Музыкальная аппаратура.

5.Список литературы.

5.1. Список литературы, использованной при написании программы

1. Мастерство актера в терминах и определениях Станиславского К. С. Учеб. пособие для театральных вузов. – М.: Советская Россия, 2008. – 509с.
2. Михеева Л. Музыкальный словарь в рассказах.- М.: Просвещение, 2008. – 176с.
3. Общая психология: Курс лекций для первой ступени О-28 педагогического образования / Сост. Е. И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 2005. – 448с.
4. Первушина Е. К. Как выявить и развить способности вашего ребенка – М.: ЗАО Центрполиграф, 2005. – 350с.
5. Пономарев В. Д. Педагогика игры / В. Д. Пономарев; КемГУКИ. - Кемерово: Кузбасс – вузиздат, 2007. - 183с.
6. Современная энциклопедия, музыка наших детей. – М.: Изд. «Аванта плюс» , 2010. - 432с.
7. Суртаев В. Я. Миры культуры глазами молодых: Учебное пособие. 2-е изд. – СПб.:Изд-во СПбГУКИ, 2009. - 288с.
8. Суртаев В. Я. Социокультурное пространство молодежи: методология, теория, практика. – СПб.: Изд-во СПбГУКИ, 2006. -272с.
9. Фролова Ю. В. Сольфеджио. Подготовительный класс. Ростов н/Д: Феникс, 2005.
10. Ханин М. И. Практикум по культуре речи, или как научиться красиво и убедительно говорить: Учеб. пособие. – СПб.:« Паритет », 2009. – 192с.
11. Читай, играй, ВЕСЕЛИСЬ / Автор-составитель В. Т. Гридина. – М.: ЗАО «БАО-ПРЕСС», ООО «ИДРИПОЛ классик», 2005. -320с.

5.2. Перечень нормативных документов.

Программа разработана в соответствии с требованиями следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. «Концепция развития дополнительного образования детей» в соответствии с Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41;

5.3. Список литературы, рекомендованный педагогам.

1. Апрашкина О. А. «Методика музыкального воспитания в школе». - М.: Просвещение, 2007.
2. Бернстайн Л. Мир джаза. – М.: Ноосфера, 2009.
3. Вендрова Т.Е. «Воспитание музыкой» - М.: Просвещение, 2007.
4. «Вокальное и психологическое здоровье певца и влияние эмоционального состояния исполнителя на исполнительское мастерство» Авторская методика постановка и развитие диапазона певческого голоса./Н.Г. Юренева-Княжинская. – М.: Айрис, 2008.
5. Голубев П. В. Советы молодым педагогам-вокалистам. 2-е издание. -М.: Музгиз, 2006.
6. Далецкий О. В. Обучение певца-любителя. – М.: Золотой век, 2008.
7. Далецкий О. В. Обучение эстрадных певцов. – М.: Золотой век, 2006.
8. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики. – М.: Гуманитарная академия, 2008.
9. Эстрадное пение. Экспресс-курс развития вокальных способностей / И. О. Исаева – М.: АСТ: Астрель, 2008. – 319, (1)с. – (Самоучитель).

5.4.Список литературы, рекомендованной учащимся.

1. Вайнкоп Ю., Гусин И. Краткий биографический словарь композиторов. – М.: Искусство, 2007.
2. Галацкая В. Музыкальная литература зарубежных стран. Вып.1.– М.: Музыка, 2008.
3. Прохорова И. Русская музыкальная литература. – М.: Рольф, 2005.
4. Прохорова И. Музыкальная литература зарубежных стран. – М.: Рольф, 2007.
5. Михеева Л. Музыкальный словарь в рассказах. – М.: Просвещение, 2006.
- 6.Сохор А. О массовой музыке. – СПб.: «Диамант», 2009.
7. Троицкий А. Феномен «диско». – СПб.: Астрель, 2007.

5.5.Список литературы, рекомендованной родителям.

- Вендрова Т.Е. «Воспитание музыкой» М. «Просвещение», 1991
- «Вокальное и психологическое здоровье певца и влияние эмоционального состояния исполнителя на исполнительское мастерство» Авторская методика постановка и развитие диапазона певческого голоса./Н.Г. Юренева-Княжинская. М.:.2008г..
- Далецкий О. Н. «О пении»
- Далецкий О. Н. «Обучение эстрадных певцов»
- Кудрявцева Т.С. «Исцеляющее дыхание по Стрельниковой А.Н.» ООО «ИД «РИПОЛ классик», 2006

5. 6. Ссылки на электронные образовательные ресурсы (ЭОР), используемые в образовательном процессе.

x-minus.org/

minusovki.mytracklist.com/

melomania.info/

poiskm.org/show/детские-песни-минус

<https://muzofond.com/search/из%20мультифильмов%20минус>

lalamus.com/music/минус+детские+песни

www.karaoke.ru

telenania.com/detskie-minusovki.html

minusovki.mytracklist.com/

muzruk5555.jimdo.com/минусовки/

2. Приложение

6.1. Комплекс упражнений для работы над певческим дыханием

(Рекомендуется выполнять 2–3 минуты.)

Короткий вдох.

Во время вдоха нельзя втягивать в себя воздух специально. Начинать следует с выдоха. Выдерживая последующую за этим паузу, надо дождаться момента, когда естественно захочется вздохнуть. Только в этом случае вдох осуществится органично правильно: достаточно глубоко и оптимально по объему.

Упражнение 1.

Короткий вдох по руке дирижера и длинный замедленный выдох со счетом: 1, 2, 3, 4, 5 и т. д.

С каждым разом при повторении упражнения выдох удлиняется за счет увеличения ряда цифр и постепенного замедления темпа.

Упражнение 2 (выполнение упражнения активным шепотом).

Короткий вдох при раздвижении нижних ребер с фиксацией на этом внимании хористов. Каждый контролирует свои движения, положив ладони рук на нижние ребра. Выдох длинный, со счетом. Ряд цифр также постепенно увеличивается.

Упражнение 3 (выполнение упражнения активным шепотом).

Короткий вдох при раздвижении нижних ребер, задержка дыхания, медленный выдох со счетом. При этом певцы стремятся сохранить нижние ребра в положении вдоха, то есть раздвинутыми.

Упражнение 4 (выполнение упражнения активным шепотом).

Короткий вдох при раздвижении нижних ребер, задержка дыхания, по руке дирижера с мягкой атакой спеть один звук и тянуть его ровным и умеренным по силе голосом. Сначала звук продолжается 2–3 секунды, затем постепенно удлиняется. Нижние ребра фиксируются в положении вдоха.

Выполнение упражнения.

3. Распевание

Чтобы настойчивая просьба повторять распевания не показалась детям слишком утомительной, педагог может разнообразить этот вид работы, предлагая исполнение упражнений в разных вариантах.

Прием «эхо».

Сначала вся группа поет распевание относительно громким звуком, а затем повторяет его же в тихой динамике. Таким образом поется ряд распеваний с движением по хроматической гамме.

Прием «переключка».

Педагог делит коллектив на две группы. Сначала распевание поет одна группа, затем его же повторяет вторая. В переходе на исполнение распевания с другого звука последовательность исполнителей меняется: сначала распевание поет вторая группа, а затем его же повторяет первая.

Прием «соревнование».

Группа поочередно исполняет попевку. Педагог или сами дети дают оценку исполнению: кто точнее спел. По мере освоения простейших распеваний следует постепенно разучивать новые, которые строятся в более широком диапазоне.

Распевание можно исполнять как на различные открытые слоги – *ле, ля, ма, ми* и т. д., так и со словами. Роль распеваний с текстом успешно выполняют фольклорные потешки и попевки. Они обычно невелики по объему, имеют забавное содержание, легко запоминаются и затем воспроизводятся обучающимися. Если ребятами разучивается народная песня, то впоследствии ее начало также можно использовать в качестве попевки. Приведем перечень народных потешек и несложных песен, мелодии которых построены в диапазонах на разных певческих интервалах:

прима – «Андрей-воробей», «Барашеньки-круторожененьки», «Дон-дон», «Сорока-сорока»;

секунда – «Уж как шла лиса по саду»;

терция – «Ходит зайка по саду»;

кварты – «Куры, гуси да индюшки», «Скок-скок-поскок», «Савка и Гришка» (запев песни);

квинты – «Пойду ль я, выйду ль я, да» (первая фраза), «Во поле березка стояла» (первая фраза), «Со вьюном я хожу» (первая фраза).

Для распеваний в квинтовом диапазоне можно также использовать начальные фразы известных авторских песен – М. Красева «Елочка», В. Калашникова «Тень-тень», вокализованные пьесы Э. Грига «Утро».

Кроме того, в практике музыкантов существует ряд популярных распеваний, таких как «Родина моя» (нисходящий мажорный звукоряд в объеме квинты), «Утром я встаю, песенку пою» (мажорный звукоряд в объеме квинты сначала вверх, затем вниз), «Милая мама» (четырёхкратное повторение одной фразы в секвенции от четырех нисходящих звуков, допустим, от *соль, фа, ми и ре* с приходом в тонику *до*).

4.

5. Развитие музыкального слуха, музыкальной памяти

Упражнение «Речевой портрет».

Попробуйте изобразить голосом:

1) пение птиц (кукушка «ку-ку», воробей – «чив-чив», ворона – «ка-а-а-р», дятел – «тук-тук»);

2) возгласы зверей;

3) воспроизвести голоса родных, друзей.

Это упражнение развивает у детей речевой регистр.

6.

7. Развитие чувства ритма

Для того чтобы создать выразительную мелодию, недостаточно взять один за другим несколько звуков разной высоты. Их нужно организовать, соразмерить. Слово ритм и означает «соразмерность». Звуки разной продолжительности, чередуясь, выстраиваются в определенный звуковой рисунок. По этому рисунку мы узнаем вальс, мазурку, танталеллу, марш.

Цель: развить чувство метра и ритма; привить навыки элементарной ритмической импровизации, приобщить к различным формам музыкального исполнительства в ролевых играх.

Упражнение-игра «Хлопай в такт».

Повторяйте эту игру на каждом занятии в течение года. Вместе с детьми попробуйте уловить и воспроизвести хлопками в ладоши метрический пульс речи, а затем звучащей музыки.

Упражнение «Маршируем под музыку».

Устройте конкурс: кто лучше промарширует и отобразит метрический пульс в ходьбе.

Шутки-прибаутки.

Барашеньки-крутороженки

По горам ходят, по лесам бродят,

В скрипочку играют,

Машу потешают.

Понятие ритма: чередование длинных и коротких звуков, игра на двух ложках.

8. Простейшие ритмы в речи и в музыке

Упражнение «Спой свое имя».

Покажите детям, как можно интересно ритмизовать имена в соответствии с простейшими формулами, например:

Ка-тя,

Ка-тенька,

Катень-ка.

9.

Варьируйте имя кажд



отхлопывая ритмический рисунок в ладоши и произнося имена нараспев.

Упражнение «Угадай имя».

Учите детей находить слова к ритмам.

Предложите выполнить хлопки в ладоши одного из знакомых вариантов ритмизации имен. Дети на примере любого имени угадывают и произносят этот вариант, например:

Аня, А-нечка, Анеч-ка́, Аню-та.¹⁰

Упра

Предложите детям изобразить одновременный ход больших и маленьких часов в речевом ритмизованном двухголосии. Для этого детей разделите на две группы. Первая группа произносит низким голосом «бом-бом» (четвертными длительностями), а вторая – высоким голосом «тики-тики» (восьмыми длительностями).

| ||

Бом, бом, бом, бом, бом, бом, бом, бом.

| ||

Ти-ки, ти-ки, ти-ки, ти-ки.

Упражнение «Колокольный перезвон».

Покажите детям, как дивно звучит колокольный перезвон в пении. Разделите их на две группы. Первая группа поет на одном звуке четвертными длительностями слова «Динь-дон, динь-дон, колокольный перезвон», другая группа – той же высоте поет восьмыми длительностями слова «тили-тили, тили-тили, колокольный перезвон». Когда слова и мелодико-ритмическая попевка будут усвоены детьми, педагог раздает всем музыкальные инструменты (первой группе – треугольники, второй – колокольчики) для тембрового озвучивания и воспроизведения метрического пульса во время пения.

¹¹

Динь- дон, динь- дон, ко-ло- коль-ный пе-ре- звон.

Тили, тили, тили, тили, ко-ло- коль-ный пе-ре- звон.

Основы музыкальной грамоты.

Мажор и минор.

Рассмотрите солнечную картину И. И. Левитана «Золотая осень» и полюбуйте ее красочностью, живописностью!

Научите детей различать краски в связи с оттенками настроения. Выслушайте ответы и объясните, что в музыке такое настроение называется *мажорным*.

Послушайте вальсы И. Штрауса. Обсудите с детьми настроение прослушанной музыки и обобщите мнение о характере, темпе музыкального произведения.

Прочитайте фрагменты из стихотворения «Зимнее утро» А. С. Пушкина. Спросите детей, какое настроение выражают слова: «вьюга злилась», «мгла носилась», «луна, как бледное пятно», «печальная». Подходит ли это стихотворение по настроению к картине «Золотая осень» или к музыке вальсов?

Объясните, что в музыке такое настроение называется *минорным*.

Упражнение «Нарисуй мажорное настроение!».

Предложите детям дома нарисовать красками мажорную картину на свободную тему (возможно в виде домашнего задания) *Упражнение «Сочини мажорную музыку».*

Устройте концерт импровизаций на лучшую мажорную мелодию (вокальную или инструментальную). Помогите детям поэтическими эпитафиями или живописными полотнами. Например:

Отчего так много света?
Отчего вдруг так тепло?
Оттого, что это – лето

На все лето к нам пришло.

Упражнение «Минорный концерт».

Устройте концерт и попросите детей очень выразительно прочитать минорные стихи или спеть минорную песенку. Учите детей красиво держаться на воображаемой сцене.

Ритмическая сказка

Расскажите детям эту сказку очень выразительно с целью закрепить в слуховом сознании пройденные ритмоформулы и активизировать воображение, творческое мышление. Начните так: «Сегодня я вам расскажу быль-небылицу о том, как мальчик Алеша приручил лесного дятла. Что-то в моем рассказе – быль (то, что было на самом деле), а что-то – выдумка. Итак, слушайте».

Однажды, когда Алеша жил на даче, рано утром кто-то тихо постучал в его окошко: тук-тук-тук (♩ ♩ ♩), затем громче: тук, ту-ки, тук (♩ ♩ ♩). Попросите ребенка показать на деревянных ложках, какой именно стук услышал Алеша. При неправильном

воспроизведении повторите слова «тук, ту-ки, тук» (♩ ♩ ♩) и предложите воспроизвести ритм слов другому ребенку. Добившись правильного воспроизведения ритмоформулы, продолжайте сказку.

Алеша вначале подумал, что это ветер пошевелил веткой дерева. Но стук повторился громче и настойчивее: ту-ки, ту-ки, тук, тук (♩ ♩ ♩ ♩).

Обратитесь к ребенку: «Анечка, покажи, какой стук услышал Алеша». Добивайтесь громкого, четкого, настойчивого звучания деревянных ложек и лишь затем продолжайте рассказ.

«Алеша испугался, но любопытство заставило его встать и выглянуть в окно. И что же он увидел? В окошко стучал дятел, которого он часто видел в лесу и каждый раз кричал ему: «Привет!» Алеша очень обрадовался гостю и стал ему в ответ постукивать по стеклу, причем старался повторить тот ритм, который выстукивал дятел.

Попросите детей прохлопать в ладоши этот ритм и воспроизведите знакомые детям ритмы в разных комбинациях (♩ ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ ♩).

Завершите рассказ словами: «Дятлу, видимо, понравилось такое общение с Алешей и он стал прилетать каждое утро. А Алеша, мальчик очень умный, каждый раз пытался догадаться, что хотел сказать ему дятел, и для этого стал переводить его стук в слова. Что получилось у Алеши – об этом в следующий раз!»

Упражнение «Сочини ритм».

Развивайте детям навыки ритмической импровизации на каждом занятии.

Предложите каждому ребенку выбрать инструмент и попробовать импровизировать любой ритм: маршевый или танцевальный, грозный или веселый.

Каждую импровизацию дети обсуждают, для этого педагог задает наводящие вопросы: «Какой ритм – веселый или грозный, танцевальный или протяжный?»

Упражнение «Повтори ритм».

Развивайте ритмическую память детей: воспроизводите на ударном инструменте простейшие ритмы, пусть дети отхлопывают их в ладоши.

12. ♩ ♩ ♩ ♩ || ♩ ♩ ♩ ♩ || ♩ ♩ ♩ ♩ ||

Упражнение «Поем шутки-прибаутки».

Спойте с детьми на одном звуке в сопровождении детских музыкальных инструментов скороговорки, шутки, потешки, пословицы и т. п. Но прежде выразительно произнесите текст и прохлопайте ритм. Например:

Топ-топ по земле,
Ведь земля-то наша!
И для нас на ней растут
Пироги да каша!

Шепчет солнышко листочку:

– Не робей, голубчик!

И берет его из почки

За зеленый чубчик.

Упражнение «Досочини песенку».

Напойте детям песенку с ритмическим сопровождением, но не до конца, и попросите каждого досочинить ее конец.

Слова могут быть такими (*поет педагог на однотонной мелодии*):

Кап-кап, кап-кап,

Мокрые дорожки.

Продолжает пение ребенок в свободной форме интонирования с четким ритмическим сопровождением слов с хлопками в ладоши:

Все равно пойдем гулять,

Надевай галошки!

Упражнение «Ритмизация слов».

Педагог спрашивает (прохлопывает), каждый ребенок отдельно отвечает (выстукивает).

Вокальная импровизация.

Работа по вокальной импровизации осуществляется в следующем порядке:

– педагог исполняет песню, дети поют по-своему сначала последнее слово, затем два последних слова в каждой фразе;

– сначала поется песня – образец и ее вариант (*исполняет педагог*). Затем дети сочиняют свои варианты (например, прибаутка «Гори, гори ясно»);

– по заданному образцу педагог или воспитанник поет «вопрос». «Ответ» дети исполняют по своему усмотрению;

– импровизация в форме музыкального диалога (*педагог спрашивает, ученик отвечает*);

– дети сочиняют свои собственные песенки на заданные тексты:

У кота-воркота

Колыбелька хороша.

Тик-так-так!

Кто в часах стучится так?

Так-тик-так!

Так-тик-так!

Кто в часах стучится так?

Белый снег пушистый

В воздухе кружится

И на землю тихо

Падает, ложится.

Сочинение песни по кругу.

Первый по цепочке ребенок поет фразу, второй придумывает продолжение и т. д. так, чтобы последний в цепочке закончил произведение.

Проигрывание известных музыкальных сказок.

Педагог предлагает сюжет какой-либо известной сказки, выделяя в ней конкретный эпизод; дети импровизируют его в своей музыкальной сценке.

Зеркальная импровизация детьми предложенных педагогом несложных движений с музыкальным сопровождением.

При изменении темпа и характера исполнения той же мелодии, жанра дети должны перестроиться на новое пластическое воплощение.

Детям можно предложить:

Задание 1. Сочинение мелодии и аккомпанемента к любимому стихотворению.

Эти задания развивают ассоциативность мышления, навыки художественного обобщения, учат многогранному видению реальности, формируют способности творческого познания мира.

Задание 2. Сочинение самостоятельного музыкального сопровождения к предлагаемому рассказу, живописному полотну.

Установка ориентирована на выявление взаимосвязи между конкретным художественным образом и средствами его воплощения.

Задание 3. Музыкальное рисование, суть которого состоит в формировании умения охарактеризовать с помощью музыкальной интонации облик персонажа, его эмоциональное состояние.

Этот вид работы подразумевает выбор детьми коротких музыкальных произведений, сходных с предлагаемыми произведениями искусства по эстетическому впечатлению.

В заданиях на музыкальное рисование можно также прибегнуть к нескольким вариантам:

– изобразить с помощью доступных музыкальных инструментов (фортепиано, колокольчик, треугольник, металлофон, ударные, блок-флейта, триола) движение поезда (начало движения, ускорение, замедление), топот коня, падение тяжелого предмета (взрыв, катастрофа), полет и жужжание пчелы, чириканье птиц, падающие капли дождя;

– мелодизировать стихотворение и прозаические тексты;

– придумать соответствующую интонацию, музыкальную фразу, которые могут послужить своеобразным эпиграфом к литературному произведению;

– подобрать звуки, пропущенные в мелодии;

– сочинить подголоски к песне (попевке) в соответствии с ее образно-поэтическим строем (торжественным, печальным, героическим и т. д.).

Задание 4. Импровизация на музыкальное домысливание увиденного (например, музыкальная импровизация к произведениям изобразительного искусства).

Задание 5. Импровизация на уточнение детали: «О чем думает мальчик на картине?», «Какая у девочки из песни любимая игрушка?» и т. п. Свои ответы обучающиеся должны аргументировать. Результатом подобных импровизаций является осознание детьми глубины, многомерности художественного образа, логики его развития.

Задание 6. Импровизация на передачу в музыкальных интонациях разных чувств человека (грусти, радости, страха, восторга, ликования).

Задание 7. Спеть мелодию (попевку) в обратной последовательности.

Задание 8. Импровизация на развитие способностей к перевоплощению: рассказать музыкальную сказку от имени медведя, лисы, зайца и т. д.; придумать песенки (попевки) героев; воссоздать их внешний вид, интонацию.

Задача педагога – не сковывая ребенка определенными рамками, дать ему возможность пофантазировать, испытать радость творчества.

Упражнение «Дирижеры».

Дети любят ролевые игры. Попросите их отобразить в дирижерском жесте ощущение сильной и слабой долей в речи и в музыке. Декламируйте вместе с ними стихи: на ударном слоге опускайте руки вниз, а на безударном – поднимайте вверх. Затем пойте песни с дирижированием.

Упражнение «Дирижируй под музыку».

Отрабатывайте в дирижерском жесте ощущение сильной и слабой долей в музыке двухдольного размера.

Упражнение «Дирижер и хор».

Совершенствуйте дирижерские жесты в двухдольном размере на репертуаре детских песен.

Разыграйте ситуацию концерта: дети стоят полукругом, перед ними – ребенок-дирижер с поднятыми на уровне груди руками. Он дирижирует, дети поют в соответствии с дирижерским жестом.

Декламируем (по методике Карла Орфа)

Предложите детям в самом начале занятия отправиться в гости к Шепоту и Шороху. Для этого надо немного пошуршать, пошептать. Пусть ребята сами догадаются, как можно пошуршать ладонями, тканью своей одежды.

Различные графические партитуры могут быть предложены в качестве вариантов. Любое звуковое воплощение их будет правильным, так как в этом задании важно развивать воображение и ассоциативное мышление.

Образец графической партитуры



игра-импровизация (по методике Карла Орфа)

Дети садятся на полу в круг. Один из них сворачивается на полу, как спящий ежик. Сидящие ребята могут производить любые звуки – шуршать, стучать по полу, по телу, в ладоши, произносить любые звуки, слоги – отрывисто или протяжно. Важно скоординировать свои усилия с группой в динамике – композиция развивается волнообразно – от пиано до форте через ряд *crescendo* и *diminuendo*.

← < *p* > *pt* < *mf* < *f* > *mf* < *ff*

«Спящий ежик» чутко реагирует на все изменения динамики, постепенно «просыпаясь».

Фантазируем

О чем нам могут рассказать стеклянные звуки? Предложите ребятам следующие темы: «Солнечный лучик отразился в стекле», «Осенние капли на оконном стекле», «Калейдоскоп и цветные карандаши», «Корона Снежной Королевы», «Обеденное рондо». Придумайте и сыграйте также другие детские импровизации.

Игра со звуками.

Покажите детям несколько новых для них приемов игры со стеклянными предметами. Налейте в фужер на ножке воды, смочите палец и водите им круговыми движениями по краю – ребята услышат свистящий тихий звук. Разные фужеры, по-разному заполненные водой, издадут звуки разной высоты и тембра. В пустую бутылку можно дуть, приставив ее горлышком к нижней губе – раздастся глухой, гудящий звук. Заполнив одинаковые бутылки водой по-разному, можно «настроить» их на 2–4 звука, и сыграть на них мелодию.

6.2. Дыхательная гимнастика для детей Стрельниковой А.Н

Упражнение 1. «Ладочки»

Исходное положение: 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.

Норма: «прошмыгайте» носом 24 раза по 4 вдоха. Упражнение «Ладочки» можно делать стоя, сидя и лежа.

Помните! Активный вдох носом — абсолютно пассивный, неслышный выдох через рот.

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).

Упражнение 2. «Погончики»

Исходное положение: 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.

Упражнение 3. «Насос»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка). 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. «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 пассивно через рот, но не открывайте его широко. Упражнение «Насос» очень результативное, часто останавливает приступы бронхиальной астмы, сердечный и приступ печени.

Упражнение 4. «Повороты головы»

Исходное положение: 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.

Упражнение 5. «Ушки»

Исходное положение: 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»).

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

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение 6. «Маятник головой»

Исходное положение: 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.

Упражнение 7. «Кошка»

Исходное положение: 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 сгибаются и выпрямляются (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).

Упражнение 8. «Обними плечи»

Исходное положение: 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, врожденными пороками, перенесенным инфарктом в первую неделю тренировок не делать упражнение «Обними плечи». Начинать его нужно со второй недели вместе с другими упражнениями стрельниковской 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.

Упражнение 9. «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»)

Исходное положение: 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.

Упражнение 10. «Перекаты»

Упражнение 10А Исходное положение: 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 этот момент впереди на 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.

Упражнение 10Б

Исходное положение: станьте правая нога впереди, левая — сзади.

Повторите упражнение с другой ноги.

Упражнение «Перекаты» можно делать только стоя.

Упражнение 11. «Шаги»

А. «Передний шаг»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент сделайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять исходное положение. Поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой слегка приседайте и шумно «шмыгайте» носом (левое

колени вверх — исходное положение, правое колено вверх — исходное положение). Нужно обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой.

Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать легкое встречное движение кистей рук на уровне пояса. Упражнение «Передний шаг» напоминает танец рок-н-ролл. Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно (пассивно), желательно через рот.

Норма: 8 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Передний шаг» можно делать стоя, сидя и даже лежа.

Ограничения: при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, врожденные пороки, перенесенный инфаркт) не рекомендуется высоко (до уровня живота) поднимать ноги. При травмах ног и тромбозах это упражнение выполнять только сидя и даже лежа (на спине), очень осторожно, чуть-чуть поднимая колено вверх при шумном вдохе. Пауза (отдых) — 3—4 секунды после каждых 8 вдохов-движений, можно продлить ее до 10 секунд. При тромбозах обязательно проконсультируйтесь с хирургом! При мочекаменной болезни и при беременности (начиная с 6-го месяца) в упражнении «Передний шаг» высоко колени не поднимать!