

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
«Сияние звёзд»**



Направленность: художественная
Уровень: среднее общее образование
Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 15-17 лет

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

ДОНСКОЙ
2020

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

«Сияние звёзд».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Сияние звёзд» имеет художественную направленность и рассчитана на обучение обучающихся 15-17 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

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 «Сияние 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.

Учебно-тематическое планирование представлено на один год 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.

Содержание программы соответствует специфике дополнительного образования и ориентировано на:

- создание условий для развития у детей школьного возраста музыкальной культуры;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- укрепление психического и физического здоровья детей;
- развитие коммуникативных умений и навыков.

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

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

В методическом обеспечении программы описаны основные методики и технологии, используемые в образовательном процессе, учебно-методическое обеспечение программы.

Список литературы соответствует содержанию программы, имеет два варианта: для педагога и для детей и родителей, ресурсы сети Интернет.

Методическое обеспечение программы содержит описание педагогических принципов, рекомендуемых форм и методов занятий.

В программе предложено большое количество приложений, богатых по содержанию (имеются методические разработки, диагностика, дидактический материал). Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Сияние 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 «Сияние 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».

Многолетние наблюдения за воспитанием детей, их обучение и развитие, изучение новинок педагогической литературы показывают, что наибольшую эффективность в развитии природных задатков ребенка, его способностей, можно достичь, занимаясь с ним индивидуально.

Музыка может, наравне с другими видами искусства, способствовать гармоничному биофизическому развитию отдельной личности. Важность занятий музыкой и вокалом для формирования творческой личности имеют ряд обоснований:

- музыка, действуя непосредственно на человеческое воображение, овладевая всем его существом, развивает музыкальный вкус человека, его музыкальное чутье;
- музыкальное и вокальное искусство помогает полнее ощущать и воспринимать окружающую действительность: пение птиц, шум водопада, разговорная речь и возгласы людей, их смех и плач;
- благодаря музыке, легко достигается сопереживание всех эмоций, возбуждаемых ею.

Дополнительная общеобразовательная программа «Сияние звёзд» по вокальному пению реализуется в художественной направленности

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 особенность программы «Сияние звёзд» в том, что она разработана для обучающихся общеобразовательной школы, которые сами стремятся научиться красиво и грамотно петь. При этом дети не только разного возраста, но и имеют разные стартовые способности.

Актуальность дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Сияние звёзд» приобщение к эстрадной музыке, выявлению в детях индивидуальных задатков и раскрытию разносторонних способностей.

Педагогическая целесообразность программы в том, что программа обеспечивает формирование умений певческой деятельности и совершенствование специальных вокальных навыков: певческой установки, звукообразования, певческого дыхания, артикуляции, ансамбля; 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).

1.3. Цель и задачи дополнительной образовательной программы.

Цель программы: через активную музыкально-творческую деятельность сформировать у учащихся устойчивый интерес к пению и исполнительские вокальные навыки, приобщить их к сокровищнице отечественного вокально-песенного искусства.

Задачи:

- развивать природные музыкальные способности в области исполнительского искусства через усложнение и расширение репертуарного материала;
- стимулировать обучающихся к расширению кругозора своих интересов и исследованию новых для себя направлений познания;
- создать условия для достижения высоких результатов (сольный концерт воспитанника), реализации творческого потенциала;
- способствовать развитию образного мышления, эмоциональной сферы ребенка;
- развивать настойчивость в достижении целей, желание довести дело до конца.

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

Особенность дополнительной общеобразовательной программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Сияние звезд» предусматривает учёт индивидуальных психофизиологических особенностей воспитанников, дифференцированный подход к обучению. Использование традиционных и современных приёмов обучения позволяет заложить основы для формирования основных компонентов учебной деятельности: умение видеть цель и действовать согласно с ней, умение контролировать и оценивать свои действия. Репертуар для каждого воспитанника подбирается педагогом с учетом возрастных, психологических особенностей ребенка, его вокальных данных.

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

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной программы «Сияние звёзд» 15-17 лет. Особенности работы обусловлены, прежде всего, возрастными возможностями детей в воспроизведении вокального материала. Знание этих возможностей помогает педагогу выбрать посильный для освоения музыкальный и песенный материал, вызвать и сохранить интерес и желание заниматься сольным пением.

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

Учебное занятие состоит из следующих частей: вводная часть (распевание), повторение пройденного, закрепление музыкального материала или изучение новых песен, анализ результатов работы на занятии.

Дополнительная общеобразовательная программа «Сияние звезд» рассчитана на один год. Занятия проводятся два часа в неделю (76 часов в год).

1.7. Формы и режим занятий

При формировании сценического образа основная роль отводится следующим формам работы: беседы и рассуждения, просмотр видеоматериалов выступлений ярких личностей, музыкантов, анализ увиденного и услышанного. А также широко используется пример самого педагога, как демонстрация различных вариантов решения задач, детальный разбор костюма, жестов, манеры исполнения, мимики и так далее. Затем ребенок пытается «примерить» образ на себя, к себе, в себя и от себя. И вот здесь происходит бесценное дополнение, то, ради которого все затевалось. И чем дополнение ярче, тем ценнее.

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

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

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

Концертная программа режиссируется с учётом восприятия её слушателями, она должна быть динамичной, яркой, разнообразной по жанрам.

Участие в концертах, выступление перед родителями и перед своими сверстниками – всё это повышает исполнительский уровень детей и воспитывает чувство гордости за себя.

Творческий отчёт проводится один раз в конце учебного года.

Методы обучения.

Словесные - устное изложение, беседа, объяснение, анализ текста, анализ структуры музыкального произведения и др.

Наглядные - показ педагогом приемов исполнения, наблюдение.

Практические - вокальные упражнения, дыхательные упражнения.

1.8 Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

В результате обучения по программе обучающийся 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;
- понимать дирижёрские жесты и следовать им;

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 преодолевать мышечные зажимы;
- к концу года спеть выразительно, осмысленно.

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	<p>Определение степени усвоения учащимися учебного материала.</p> <p>Определение готовности детей к восприятию нового материала.</p> <p>Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении.</p> <p>Выявление детей, отстающих и опережающих обучение.</p> <p>Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.</p>	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа.
Промежуточный или рубежный контроль	По окончании изучения темы В конце полугодия.	<p>Определение степени усвоения обучающимися учебного материала.</p> <p>Определение результатов обучения.</p>	Концерт, праздник, опрос, открытое занятие.
Итоговый контроль	В конце учебного года или курса обучения	<p>Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей.</p> <p>Определение результатов обучения.</p> <p>Ориентирование учащихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение.</p> <p>Получение сведений для</p>	Отчетный концерт, опрос, открытое занятие, итоговые занятия, самоанализ, тестирование, анкетирование и др.

		совершенствования общеобразовательной программы и методов обучения.	
--	--	--	--

1.9. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

Формы подведения итогов.

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

Учебно-тематический план

Индивидуальные занятия

№ п/п	Тема занятий	общее кол- во	Теория	Прак- тика
----------	--------------	---------------------	--------	---------------

1	Вводное занятие.	2	1	1
2	Владение своим голосовым аппаратом.	4	2	2
3	Собственная манера вокального исполнения.	20	4	16
4	Распевание.	8	2	6
5	Дыхание, певческая позиция.	8	1	7
6	Дикция, артикуляция.	8	1	7
7	Работа над певческим репертуаром.	10	2	8
8	Движения вокалистов под музыку.	4	2	2
9	Сценическая культура и сценический образ.	4	2	2
10	Концертно-исполнительская деятельность	7	0	7
11	Итоговое занятие.	1	1	-
	Всего:	76	20	56

Содержание программы.

1. Вводное занятие. (2 ч).

Теория (1ч). Знакомство с программой. Правила техники безопасности.

Практика (1ч). Диагностика детей.

2. Владение голосовым аппаратом (4 ч).

Теория (2ч).

Основные компоненты системы голосообразования. Артикуляционный аппарат. Гигиена певческого голоса. Требования и условия нормальной работы дыхательных органов. Болезни горла и носа и их влияние на голос. Меры профилактики лор – болезней, их необходимость.

Практика (2ч).

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 по овладению приемами, не позволяющими издавать звук привычным способом.

Комплекс № 9. Упражнения: язык лодочкой, язык на нижней губе в расслабленном виде.

Комплекс № 10. Упражнения на «Н - носовое».

3. Собственная манера исполнения (20ч).

Теория (4ч). Тембр и динамика своего голоса. Регулировочный образ своего голоса – представление о суммарном восприятии всех сигналов обратной связи, их голосообразующее действие. Отношение эталона и регулировочного образа. Категории песен. Выбор песни: требование к характеристике песни, нюансы песни.

Практика (16ч). Ознакомление с песней, работа над дыханием, знакомство с мелодией и словами песни; переписывание текста; отработка дикции. Работа с

текстом: проговаривание и заучивание текста. Разучивание вокальной партии песни. Работа над чистотой интонирования. Вокальные трудности в работе с песней и пути их устранения. Работа с фонограммой. Обучение работе с микрофоном. Анализ своего пения: выявление ошибок и их исправление, формирование сценического образа.

4. Распевание. (8ч).

Теория (2ч). Концентрический и фонетический метод обучения пению в процессе закрепления певческих навыков у обучающихся. Работа по усилению резонирования звука при условии исключения форсирования звука.

Практика (6ч). Закрепление певческих навыков у детей: мягкой атаки звука; звуковедение legato и non legato при постоянном выравнивании гласных звуков в сторону их «округления»; свободное движение артикуляционного аппарата; естественного входа и постепенного удлинения выдоха – в сочетании с элементарными пластическими движениями и мимикой лица. Упражнение на staccato. Метод аналитического показа с ответным подражанием услышанному образцу.

5. Дыхание, певческая позиция (8ч).

Теория (1 ч). Воспитание чувства «опоры» звука на дыхании в процессе пения. Регулировочный образ вокалиста. Развитие мышц глотки и языка. Атака звука: твердая, мягкая, преддыхательная.

Практика (7ч). Выявление уровня развития фонематического слуха – как основы (родственные корни) вокального слуха. Упражнения на развитие двигательной сферы голосообразования и речеобразования. Упражнения двигательной программы по тренировке разных фонем, интонации, дозировки движения, условий времени. Упражнения, тренирующие дозирование «вдоха» и удлиненного выдоха. Специальные дыхательные упражнения (шумовые и озвученные). Пение с паузами и формированием звука.

6. Дикция. Артикуляция (8 ч).

Теория (1ч). 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. Маскировочная артикуляция. Основные выводы вокальной педагогики о требованиях к пению гласных.

Практика (7 ч). Упражнения на дикцию и артикуляцию по методике И.О.Исаевой: «Улыбнись», «Хоботок», «Конфета», «Язычок», «Компостер» и другие.

Скороговорки: «От топота копыт», «Из-за леса», «Купили нашей Вареньке», «Дятел-тятя» и другие. Скороговорки в пении и речи – их соотношение.

7. Работа над певческим репертуаром (10 ч).

Теория (2ч). Работа вокалиста перед выходом на сцену. Место и роль подготовки к выходу на сцену. Необходимость адаптации к ситуации публичного выступления.

Практика (8 ч). 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. 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.

8. Движения вокалистов под музыку (4ч).

Теория (2 ч). Движения вокалистов на сцене. Эстетичность и сценическая культура. Движения вокалиста и сценический образ. Пластичность и статичность вокалиста. Просмотр и анализ выступлений вокалистов.

Практика (2 ч). Элементы ритмической гимнастики. Танцевальные движения. Работа над возможными вариантами движений сценического образа.

9. Сценическая культура и сценический образ (4 ч).

Теория (2ч). Жесты вокалиста: движение рук, кистей, глаз, тела. Должная (правильная) осанка. Соответствие жестов и движений тексту песни и музыки. Назначение

жестов. Требования к тренингу жестов. Мимика. Выражение лица, улыбка. Владение собой, устранение волнения на сцене. Песенный образ: своеобразие и неповторимость, манера движения, костюм исполнителя. «Репетиция вдохновения»: необходимость, суть и назначение.

Практика (2ч). 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.

10. Концертно-исполнительская деятельность (7 ч).

Практика (7 ч). Подготовка к различным мероприятиям Дома детского творчества, городским праздникам . Выступление на концертах и конкурсах разного уровня.

11. Итоговое занятие (1 ч).

Теория (1ч). Подведение итогов учебного года.

Методическое обеспечение 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 обучающихся осознанного стилевого 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.

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 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.

V.Список литературы.

5.1. Список литературы, использованной при написании программы

- 1.Абдуллин Э.Б. Теория и практика музыкального обучения в общеобразовательной школе. – М.: Просвещение, 1983.
- 2.Алиев Ю.Б. Подросток – музыка – школа // Вопросы методики музыкального воспитания детей. Сборник статей. – М.: Музыка, 1975.
- 3.Алиев Ю.Б. Технические средства, используемые в музыкальном обучении: Методические рекомендации к урокам музыки в общеобразовательной школе. – М.: Музыка, 1971. – С.274-287.
- 4.Алмазов Е.И. О возрастных особенностях голоса у дошкольников, школьников и молодежи // Материалы научной конференции. 1961. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1963.
5. Андрианова Н.З. Особенности методики преподавания эстрадного пения. Научно-методическая разработка. – М.: 1999.

6. Анисимов В.П. Методы диагностики музыкальных способностей. – М.: Музыка, 2007.

7. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. – М.: Просвещение. 1983.

8. Венгрус Л.А. Начальное интенсивное хоровое пение. – С.-Пб., Музыка, 2000.

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. Бернштейн 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.

1. Лотман Ю. М. Структура художественного текста. - М.: «Наука», 1970
2. Л. А. Манжос «Методика постановки голоса, часть 2»
3. Багадуров В. Вокальное воспитание детей. - М.: Музыка, 2002
4. Дмитриев Л.Б. Интуиция и сознание в творчестве и вокальной педагогике. // Вопросы вокальной педагогики. Сб. статей. Вып.7. /Сост. А. Яковлева. – М.: 1984

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%20мультфильмов%20минус>

lalamus.com/music/минус+детские+песни

www.karaoke.ru

telenania.com/detskie-minusovki.html

minusovki.mytracklist.com/

muzruk5555.jimdo.com/минусовки/

VI . Приложение

6.1. Комплекс упражнений для работы над певческим дыханием

Певческое дыхание.

Певческое дыхание и его развитие, как основы пения происходит в процессе работы над певческим звуком, и воспитывается постепенно и систематично. Оно должно быть равномерным, свободным, способствующим естественной координации всех систем, участвующих в голосообразовании. Только естественное спокойное дыхание, организованное в связи с пением, создаёт условия для “опёртого” звука. Такой звук воспринимается на слух как полный и красивый.

Голосообразованию предшествует вдох. Эту фазу дыхания мы можем регулировать, что очень важно для обучения. Во время певческого вдоха происходит наполнение лёгких воздухом и подготовка голосового аппарата к голосообразованию. Певческий вдох берётся бесшумно, достаточно глубоко, с ощущением полужевка. При вдохе не следует набирать большое количество воздуха, т.к. затрудняется подача звука и сам процесс голосообразования.

Певческий вдох и выдох разделяются мгновенной задержкой дыхания, после чего начинается выдох. Мгновенная задержка дыхания перед воспроизведением звука — момент фиксации положения вдоха, вдыхательной позиции. Под этим следует понимать не только находящуюся в положении вдоха грудную клетку, но и фиксацию полужевка. Вдыхательная установка должна сохраняться на всё время пения, на весь фонационный выдох, что составляет опору дыхания. Основной задачей правильного выдоха является его плавный, экономный выдох [т.е. воздуха, набранного при вдохе], создание необходимого

для нормальной работы голосовых связок, давления в подсвязочном пространстве.

Умение расходовать дыхание, так, чтобы оно без остатка превращалось в звук, определяет мастерство владения певческим дыханием.

В вокально-педагогической практике наиболее удобным считается нижнерёберно-диафрагматическое дыхание, т.е. смешанное. При этом типе дыхания грудная клетка и диафрагма активно включены в работу: вдох сопровождается одновременным движением нижних рёбер и диафрагмы, что позволяет достигать полного вдоха. Взаимодействие дыхания и голосовых связок определяет опору звука. Иначе, певческая опора — это результат согласованной работы всех частей голосового аппарата [гортани, органов дыхания и надставной трубки].

Основным критерием певческой опоры является качество воспроизводимого звука. Это звук собранный, богатый тембровыми красками, хорошо несущийся, округлённый. Поэтому в начале обучения правильно организованные вдох и атака звука являются моментами первостепенной важности, т.к. они во многом определяют хоровое звучание.

Начальный момент взаимодействия голосовых связок и дыхания называется атакой звука. Атака — это момент возникновения звука. Организуя работу голосовых связок в начальный момент голосообразования, атака определяет последовательное звучание. Произвольно меняя способ взятия звука, мы тем самым можем влиять на характер работы голосовых связок, поэтому атака звука является важнейшим средством сознательного воздействия на работу голосовых связок, не подчинённых нашей воле непосредственно. В вокально-педагогической практике пользуются мягкой и твёрдой атакой. Кроме всего атака является выразительным средством в пении.

Пение — это вид музыкального искусства, в котором музыкальная организация связана со словом. В образовании музыкальной речи участвуют органы речевого аппарата: ротовая полость с языком, мягким нёбом, нижней челюстью, глотка, гортань. Работа этих органов направлена на создание звуков речи [гласных и согласных], называется артикуляцией.

Артикуляционные органы имеют особое значение. Это наиболее подвижная и подчинённая нашей воле часть голосового аппарата. Мы видим, как двигается нижняя челюсть, как работают губы, в каком положении находится мягкое нёбо. Работа этих органов находится в теснейшей связи, прежде всего с гортанью. Вся работа артикуляционных органов, так же как и их перенапряжение, сказывается на работе всего голосового аппарата.

Важнейшую роль в пении играет соностроенность мягкого нёба и гортани, что очень важно, т.к. через подчиненное нашему сознанию мягкое небо мы можем влиять на гортань, её устойчивость. Установка мягкого нёба в положение зевка создаёт условия формирования гласных звуков, влияет на их округление, тембр, окраску, высокую позицию. Высокие тоны требуют большей степени поднятия мягкого нёба, высокого “купола”. Это особенно важно при формировании верхних тонов у мужских голосов. Работе над зевком должно быть уделено пристальное внимание с самого начала обучения пению. Зевок является составной частью вдыхательной позиции.

Певческий уклад артикуляционных органов при образовании гласных звуков в пении отличается от речевых — акустикой, формантой. Таким же свойством обладают и певческие согласные. Способ воздействия на певческий голос и работу голосового аппарата при помощи фонем [отдельных звуков речи — гласных и согласных] называется фонетическим методом обучения вокалу. Он является распространённым и эффективным в вокальной педагогике.

Интенсивность и согласованность работы артикуляционных органов определяет качество произнесения звуков речи, разборчивость слов — дикцию.

Работу артикуляционного аппарата надо организовать так, чтобы быстрые и интенсивные движения, особенно движения языка не нарушали певческую установку гортани, нужно научиться произносить звуки речи, почти не смещая гортань.

Высокая певческая форманта придаёт звонкость, полётность, собранность голосу ещё за счёт головных и грудных резонаторов, увеличивающих акустику звука.

Для осуществления певческого дыхания, звукообразования важна осанка,

правильное положение корпуса и головы. Нужно следить, чтобы была выпрямлена спина и хорошо прогнут поясничный отдел позвоночника, т.к. диафрагма своими веерообразно идущими мышцами прикрепляется к верхним поясничным позвонкам. Расправленная грудь, голова не закинута назад.

У начинающего петь необходимо ликвидировать вредные дыхательные движения — поднятие плечей при вдохе [что говорит о ключичном дыхании]; отучить от отрывистых судорожных вдохов [что ведёт к быстрому опадению грудной клетки]. Поющий должен находиться постоянно в состоянии вдоха. Таким образом, выработка и закрепление устойчивых мышечных ощущений даст возможность добиться полного и свободного звучания голоса.

Работа дыхательных мышц во время пения связана с работой гортани и резонаторов. Фонация и дыхание находятся в прямой связи. Стабилизация гортани — это принцип, на котором должен формироваться голос. При обучении пению надо создать благоприятные условия, чтобы гортань могла занять наиболее удобное положение для звукообразования: добиваться полной свободы нижней челюсти и языка, естественного зевка и правильного дыхания.

Певческая установка.

Весьма существенным для правильной работы голосового аппарата является соблюдение правил певческой установки, главное из которых может быть сформулировано так: при пении нельзя ни сидеть, ни стоять расслабленно; необходимо сохранять ощущение постоянной внутренней и внешней подтянутости.

Для сохранения необходимых качеств певческого звука и выработки внешнего поведения певцов основные положения корпуса и головы должны быть следующими:

- голову держать прямо, свободно, не опуская вниз и не запрокидывая назад;
- стоять твердо на обеих ногах, равномерно распределив тяжесть тела, а если сидеть, то слегка касаясь стула, также опираясь на ноги;
- в любом случае корпус держать прямо, без напряжения, слегка подтянув нижнюю часть живота;
- при пении в сидячем положении руки хористов должны свободно лежать на коленях, если не нужно держать ноты;
- сидеть, положив ногу на ногу совершенно недопустимо, ибо такое положение создает в корпусе ненужное напряжение.

Если поющий учащийся откидывает голову назад или наклоняет её книзу, то в гортани также создается излишнее напряжение, теряется свобода фонационного выдоха. Если певцы во время репетиций сидят, сгорбив спину, то пропадает активность дыхания, звук снимается с опоры, теряется яркость тембра, интонация

Вокальные упражнения.

Обязательным условием формирования и совершенствования вокальных навыков являются упражнения. Как известно, упражнения — это многократно повторяемое, специально организованное действие, которое направлено на улучшение качества его выполнения.

Все три компонента упражнения — повторяемость, определённая организация и целенаправленность — являются обязательными, но сущность упражнения определяет два последних из них. Любое действие, применяемое как упражнение, превратится в простое повторение, если оно не будет нужным образом организовано, чтобы обеспечить выполнение действия на более высоком уровне по сравнению с первоначальным.

Для формирования различных вокальных навыков подбирают не одно, а несколько упражнений, причём упражнения часто способствуют выработке не одного, а нескольких навыков. После каждого упражнения педагог должен указать, правильно ли оно

выполнено, какие были ошибки и как их исправить. При правильном выполнении упражнения достигнутое закрепляется и затем совершенствуется.

Упражнения обычно выполняют в начале вокальных занятий и тогда они не только служат целям формирования и развития навыков; но и “разогревают” голосовой аппарат. Часть урока индивидуальных занятий, которая состоит из упражнений, называется распеванием.

На первых занятиях при введении нового упражнения его мелодию лучше играть в унисон с певцом, подыгрывая на инструменте. Как только интонация ученика станет устойчивой, нужно оставить одну гармоническую поддержку.

Пение упражнений следует начинать с примарных звуков — наиболее естественно, красиво и без напряжения звучащих нот в диапазоне певца.

Постепенно во время занятий объём звуков, охваченных упражнениями, расширяется. Со временем он увеличивается на весь диапазон голоса. Крайне предельные ноты диапазона в упражнениях вовлекаются только на конечном этапе обучения.

Первые упражнения выполняются на более удобном для ученика гласном звуке, который обычно по звучанию выгодно выделяется среди других гласных. Этот гласный звук является отправной точкой в применении гласных при пении упражнений. На нём, как на наиболее удобном для себя звуке, ученик легче осваивает элементы вокально-технических навыков, добивается необходимого вокального звучания.

После того, как выбранный первоначально гласный обретает нужные качества, переходят к другим гласным, постепенно и на них, осваивая вокальное звучание, выработанное на первом гласном.

Кантилена, т.е. непрерывно льющийся звук, составляет основу пения. Она образуется только тогда, когда каждый последующий звук является продолжением предыдущего, как бы “выливается” из него. Такая манера пения называется связной, или пением легато.

Упражнения на легато являются основным средством выработки кантилены.

Петь отрывисто, отделяя каждый звук, атакуя каждую ноту заново смыканием голосовых связок и дыханием при помощи активных движений диафрагмы - это значит петь стаккато.

Пение на стаккато связано с активным смыканием голосовых связок. Оно хорошо активизирует их работу, способствует усвоению чёткой атаки и очень полезно при вялом тоне голосовых мышц, при силовом призвуке. Каждая спетая на стаккато нота не должна сопровождаться снятием вдыхательной установки.

Упражнения на одной ноте развивают равномерный, экономный длительный выдох, опору. Выдержанная нота, спетая на первоначально выбранном гласном в одной силе звука, может быть первым упражнением для начинающих. С такого упражнения начинал занятия М. Глинка.

Пение с закрытым ртом на сонорный звук “м” [“мычание”] осуществляется при сомкнутых губах с несколько опущенной нижней челюстью, с ощущением небольшого зевка. Оно настраивает на головное звучание, но приносит пользу только тогда, когда при нём возникают правильные резонаторные ощущения, а именно, когда поющий хорошо ощущает вибрацию тканей носа. Пение с закрытым ртом рекомендуется применять в начале распевания.

Определение певческого голоса.

Голосовые данные определяют по совокупности признаков: тембру, тесситуре, диапазону, переходным нотам и примарному звучанию, поэтому вокальная работа начинается с ознакомления с голосовыми и музыкальными данными.

Диапазон можно выявить на упражнениях: пение трезвучий, поступенно-расположенных нот [лучше на одном гласном звуке в сочетании со звонкими согласными]. Определение диапазона следует начинать со среднего участка голоса, секвенционно по полутонам вверх и вниз.

При определении диапазона выявляют переходные ноты. Переходные ноты,

характер звучания, объём головных и грудных нот имеют решающее значение для определения типа голоса.

При знакомстве с голосовыми данными и определении диапазона голоса можно заменить один или несколько звуков, имеющих свободное и естественное звучание. Это звучание называется примарным, а звуки с таким звучанием — примарными. На них лучше всего проявляется тембр и тип голоса. Выявление естественного тембра — первостепенная задача педагога.

М.И. Глинка предлагал начинать учиться пению с примарных тонов, перенося их качество звучания на все звуки диапазона.

После знакомства с вокальными и музыкальными данными начинается индивидуальная работа.

Пение без сопровождения.

Пение без сопровождения инструмента является специальным навыком, овладение которым является немаловажным при обучении пению.

Слух является решающим фактором в пении. Пение без сопровождения является важным и необходимым в развитии внутреннего слуха, т.к. внимание поющего не отвлечено музыкальным сопровождением и собирается на собственных ощущениях: слуховых, мышечных, резонаторных и т.д. Усиливается развитие самостоятельности и самоконтроля, без посторонней помощи оценивать воспроизводимый звук.

Как показала практика, в пении без сопровождения лучше проявляется природный тембр голоса, он звучит более ровно, обретает новые краски. При пении без сопровождения уменьшается сильный призыв в голосе, если он связан с вялой функцией голосовых связок, но не с заболеванием.

Обучение студентов пению без сопровождения должно опираться на сознательное применение закономерностей интонирования, обретению устойчивых навыков оставаться в заданной тональности, помогает избавиться от форсировки звука.

Формируя навыки пения *a'capella* на начальном этапе обучения, для создания благоприятных условий работы голосового аппарата, следует подбирать произведения с несложным метrorитмическим рисунком, ограниченным диапазоном [не более октавы], с тесситурой, которая была бы приближена к примарной зоне звучания голоса поющего.

Поиск нужной высоты звука, нюансы звучания, правильная интонация, её сохранение [устойчивое воспроизведение песнопения] зависит от эмоционального настроения, степени исполнительской активности [тонуса].

Хорошо освоенное, полноценное выразительное вокальное звучание и устойчивая интонация при пении без сопровождения на несложном мелодическом, но требующем достаточного владения голосом материале [по тесситуре, движению мелодии, динамике звука, смысловым и художественно-музыкальным задачам], дают возможность обучающимся справиться с усложнением интонационных задач.

Основные положения головы и корпуса

Корпус во время пения необходимо держать прямо, естественно и непринуждённо, стоять твёрдо на обеих ногах. Плечи слегка расправлены, руки расслаблены. Голову держать прямо, свободно, не опуская вниз и не подымая высоко, мышцы лица и шеи не должны быть напряжены, смотреть прямо перед собой.

Атака звука

Атака звука — это момент возникновения звука при взаимодействии дыхания и голосового аппарата.

Вдох и атака звука являются моментом первостепенной важности, т.к. они

определяют характер звучания.

Атака звука определяется различными вариантами взаимодействия голосовых связок и дыхания.

Твёрдая атака

Голосовые связки плотно смыкаются до начала выдоха, звук голоса жёсткий, напряжённый.

Твёрдую атаку используют как средство музыкальной выразительности для передачи характера произведения. Кроме того, твёрдая атака используется для активизации гортани.

Мягкая атака

Момент смыкания голосовых связок почти совпадает с началом выдоха. Мягкая атака наиболее употребительная в пении, устраняет горловое звучание [зажатие].

При мягкой атаке звук становится эластичным, полётным, округлым, мягким.

Открытый звук имеет “белую окраску”, звучит резко и плоско, позиция его низкая, он ограничен в диапазоне и звучит однообразно.

При пении открытым звуком в основном используется грудной резонатор.

Прикрытый звук

Прикрытый звук имеет “тёмную окраску”, звучит мягко, округлённо с использованием головных и грудных резонаторов. Позиция его высокая, звук гибкий, полётный, красивого темпа.

Резонаторы

Та часть голосового аппарата, которая придаёт звуку определённую окраску, характерный тембр тому или иному голосу называется резонатором.

Различают верхние и нижние резонаторы.

К верхним головным резонаторам относятся полости, лежащие выше голосовых связок: носовые ходы, гайморовы и лобные пазухи.

К нижним резонаторам относятся грудная клетка [грудина, альвеолы, пустотелые бронхи].

Во время пения следует пользоваться и грудными и верхними резонаторами. Верхние резонаторы придают голосу полётность, звонкость, а грудные резонаторы — мягкость и полнозвучие.

Высокая позиция

Для выработки высокой позиции звука надо помнить, что основной задачей является сохранение на всем диапазоне голоса действия головных резонаторов. Этому будет способствовать создание в голосовом аппарате определённых технических условий:

1. Глубокое эластичное дыхание.
2. Достаточно открытая глотка, что обеспечивает свободу артикуляции и беспрепятственный поток воздуха-звука. Достигается это путём поднятия нёбной занавески и свободной нижней челюсти.
3. Звук, прикрытый и округлённый на всём диапазоне.
4. Мягкая атака звука.
5. Чёткое формирование согласных и гласных звуков.
6. Общий тонус певца.

Пение — это вид музыкального искусства, в котором музыка органически связана со словом. Пение ещё иначе называется музыкальной речью. Часть голосового аппарата, формирующая звуки речи, называется артикуляционным аппаратом, а органы, входящие в его состав, — артикуляционными. К ним относятся: ротовая полость с языком, мягким и твёрдым нёбом, нижняя челюсть, глотка, гортань. Работа этих органов, направленная на создание звуков речи [гласных и согласных], называется артикуляцией.

Певческая артикуляция отличается от речевой и имеет свои особенности. В пении гласные должны быть округлыми, протяжными, имеющими тембр и звуковысотность. Согласные же произносятся чётко и быстро.

Согласованность и интенсивность работы артикуляционного аппарата определяет качество произнесения звуков речи, разборчивость слов — дикцию.

Артикуляция должна быть свободной, нижняя челюсть в полуопущенном состоянии без напряжения.

Правильное произношение в пении опирается на нормы произношения литературного языка — орфоэпию [в переводе с греч. — правильная речь].

Певческая орфоэпия отличается от разговорной — согласные в пении переносятся к последующему слогу для того, чтобы слог был открытым.

Голосовые возможности детей.

Голосовые складки каждого ребенка, как и взрослого певца, имеют свои пределы по частоте (нижний и верхний порог) в зависимости от анатомического строения голосового аппарата, эластичности тканей, свойств нервной системы, тренировки в пении и прочее.

Нижний предел голоса можно установить путем исполнения постепенно нисходящего звукоряда. Установление же верхнего зависит от способа измерения звуковысотного диапазона. Поющий ученик исполняет короткую попевку, которая многократно повторяется по полутонам вверх и доводится до верхнего предела голоса. Исполняется непрерывный восходящий звукоряд на гласный «а», например, по мажорной гамме.

В результате измерения звуковысотного диапазона первым и вторым способами у одного и того же певца может быть установлен разный верхний предел голоса, так как первый способ рассчитан на сглаживание регистров, а второй — на выявление границы натуральных регистров.

Когда ребенок поет поступенный восходящий звукоряд грудным голосом, то где-то при подходе к переходным тонам в звуке появляется напряжение, и необученный певец прекращает петь, так как ему кажется, что дальше он не может. Эту высоту, как правило, в диапазоне *до* второй октавы — *фа* второй октавы, и отмечают как верхний предел голоса.

При оценке голосового диапазона необученного певца важно учитывать способ регистрового звучания его голоса.

Если ребенку трудно спеть более высокий звук, значит, он использует динамику, еще не свойственную уровню развития его голоса, и, следовательно, допущена регистровая перегрузка. Основным критерием правильного использования динамики и высоты звука (то есть регистрового режима) является отсутствие вялости или чрезмерного напряжения в голосе ребенка.

Каждый ребенок должен спеть любую знакомую ему песню без музыкального сопровождения в удобной для него tessiture. Тон не задается.

В процессе прослушивания нужно учитывать два фактора: качество звуковысотной интонации и преимущественное использование голосового регистра.

В отношении качества интонации детей можно разделить на три группы:

1) дети с плохой интонацией, которые совсем неправильно воспроизводят мелодию исполняемой песни («гудошники»);

2) дети со средней по качеству интонацией, которые искажают мелодию лишь частично;

3) учащиеся с хорошей и отличной интонацией, исполняющие мелодию без искажений.

По типу преимущественного использования регистрового звучания голоса выделяются четыре группы:

- 1) с чисто грудным звучанием;
- 2) микст, близкий к грудному типу;
- 3) микст, близкий к фальцетному типу;
- 4) чистый фальцет.

Следует отметить, что такое разделение на группы по типу регистрового звучания весьма условно, так как нередко ребенок, исполнивший песню, например, микстом, близким к грудному звучанию, по просьбе педагога может повторить эту же песню в более высокой тесситуре, используя при этом другой регистровый режим, ближе к фальцетному типу. Однако рекомендуется судить по первому исполнению, так как регистровый режим при этом был выбран самим поющим.

Певческий голос не обученных пению детей, особенно с плохой интонацией, близок к речевому голосу по тембру и диапазону.

Регистровые возможности голоса младших школьников проявляются далеко не одинаково у всех детей. Это зависит от различных объективных и субъективных причин: врожденных свойств высшей нервной деятельности, возрастных и индивидуальных особенностей анатомии и морфологии голосового аппарата, общего физического развития, функции эндокринной системы, музыкального и вокального опыта при обучении или спонтанном пении.

Певческое положение гортани в процессе пения

Значительное внимание уделяется свободному и низкому положению гортани. Ни в коем случае гортань не должна дергаться, подпрыгивать или «задираться» вверх. При задранной гортани звук получается некрасивый, резкий, напряженный; вдоха пение на зажатой гортани вызывает ухудшение звука, «задранность» его на верхних нотах, тремоляцию. Кроме того, при «задранной» гортани невозможно добиться красивого звучания крайнего верха (у высоких голосов) или крайнего низа (у низких голосов), а злоупотребление подобным «приемом» может привести к полному исчезновению последних. При правильном вдохе гортань естественно опускается вниз. В таком положении она и должна оставаться на протяжении пения, независимо от громкости и высоты звука. Если гортань «подскочила» вверх или затряслась, значит, на связки легла двойная нагрузка.

Если у ребенка во время пения задралась гортань, то надо напомнить ему о том, чтобы он расслабился и попробовал установить ее (гортань) обратно в певческое положение очень легким зевком, как в момент вдоха. Этого можно также достигнуть чисто механическим путем, просто немного опустить голову.

Перед тем как начать петь, вдохните носом и полуоткрытым ртом, улыбнитесь мягкими глазами. У вас сразу сократятся мышцы лица, и звук будет ярким, близким. Чтобы не прыгала гортань, звук формируйте у корня языка, придерживая его мышцами, которые расположены около ноздрей. Улыбайтесь глазами!

Проверить, правильно ли открыт рот, можно следующим образом: возьмитесь пальцами за лицо на уровне середины уха. При максимальном открытии рта почувствуете пальцами, как сустав открывается и закрывается – значит, рот открыт правильно.

Настройка певческих голосов детей.

При любом регистровом режиме работы гортани следует добиваться правильного звукообразования, то есть пения свободного, но в меру активного, без форсировки и излишнего напряжения, в близкой вокальной позиции, звонкого, слегка округлого.

Настройка голоса на правильное звукообразование в любом регистровом режиме

должна непременно идти в такой последовательности: легкое *стаккато*, переходящее в протяжный звук. При этом действует следующий физиологический механизм. Звуковой импульс *стаккато* органично приводит в движение на короткий миг вместе с голосовыми связками голосовые мышцы эластичного конуса, а затем наступает расслабление. Когда после толчка атаки звук переходит в *кантилену* на той же высоте тона, то при этом используется уже полученная форма согласованного движения различных мышечных групп звукообразующего участка гортани. Кроме того, *стаккато* само по себе активизирует опорно-мышечную дыхательную функцию, что обеспечивает равномерность выдоха воздуха, а также оптимальный уровень силы звука *легато*.

Если сразу начать с протяжного звука, то при ненастроенном голосовом аппарате у певца голос зазвучит или вяло, или слишком напряженно по привычке от неправильного бытового пения и напряженной речи.

Отрывистое пение не допускает мышечных зажимов и является отправной точкой для правильного звукообразования, как бы его зародышем. Начальный отрывистый звук, переведенный на последующее за ним протяжное звучание, даст положительный результат при формировании необходимых качеств певческого звука и кантилены.

Методы работы над певческим дыханием.

На первом этапе работы одним из методов является использование дыхательных упражнений вне пения.

Дыхательные упражнения без пения необходимы лишь в том случае, когда вводится понятие о правильных дыхательных движениях. С этой целью рекомендуется несколько упражнений в определенной последовательности.

Для формирования более прочного навыка правильных дыхательных движений упражнения следует выполнять регулярно. Этим упражнениям обычно отводится 2–3 минуты. Их можно использовать как дыхательную гимнастику для отдыха в процессе репетиции, и особенно рекомендуется применять в работе с детским хором.

Нередко в практике хоровой работы с детьми используется метод произнесения слов песни в ритме мелодии активным шепотом с четкой артикуляцией. Этот метод не только укрепляет дыхательные мышцы, способствует появлению ощущения опоры на дыхании, но и тренирует артикуляционный аппарат.

Развитие артикуляционного аппарата.

Для освобождения нижней челюсти используются распевания на слова: *дай, май, бай*.

Для активизации языка и губ поются упражнения на слоги: *бри, бра, брэ*, а также *ля, ле* и др.

Если в речевом произношении неударные гласные часто изменяются (*хобот – хобыт, пятачок – пятачок*), то в пении изменяется только неударный «о», который переходит в «а» (*ок-но – акно, волна – вална*). В остальных случаях звук не должен заменяться другим.

Звонкие согласные, находящиеся в конце слова, в пении переходят в глухие: *ослаб – аслап; клад – кат; березка – береска; друг – друк*.

Сочетание «тс» в пении произносится как «ц»: *детский – децкий; скрывается – скрываца; светский – свецкий*.

Окончания *ся* и *сь* в пении произносятся твердо, как *са*. Окончания *его* и *ого* меняются на *ево* и *ово*.

Как и в речи, в пении при произношении могут выпадать отдельные буквы: *честный – чесный; солнце – сонце*. «Ч» и «сч» в отдельных словах могут произноситься соответственно как «ш» и «щ»: *что – што; счастье – щастье*.

В пении существует правило переноса согласных с конца слога одного слова на начало другого. Например, фраза «Вот мчится тройка почтовая» исполняется так: «Вотмчи-тца-тро-йка-по-что-ва-я». Подобное перенесение дает возможность, как можно

дольше тянуть гласные, что необходимо для протяжного пения.

Необходимо использовать скороговорки, распевания на слова «дай», «бай», для активизации языка и губ, упражнения на слоги «бри», «бра», «брэ», «ля», «ле» и др., следить, чтобы рот и губы, язык были активными, упруго произносились согласные звуки в конце слова («но-но», «гоп-гоп», «цок-цок», «стоп-стоп»).

Звукообразования.

В основе звукообразования лежат: связное пение (легато), активная (но не форсированная) подача звука, выработка высокого, головного звучания наряду с использованием смешанного и грудного регистра.

Чтобы добиться правильного звукообразования на начальном этапе обучения вокалу, необходимо чаще предлагать учащимся выполнить упражнение: пение закрытым ртом звука «м». Зубы при этом должны быть разжаты, мягкое нёбо активизировано в легком зевке, звук должен посылаться в головной резонатор, под которым в вокальной педагогике имеется в виду верхняя часть лица с ее носоглоточной полостью. Посыл звука в переднюю часть твердого нёба на корни передних верхних зубов обеспечивает его наилучшее резонирование, благодаря чему звук приобретает силу, яркость и полетность.

Гласные «и», «е», «у» являются наиболее «узкими», собранными по звучанию, они обеспечивают наилучшее резонирование, и именно поэтому выработка головного звучания начинается с них.

Для овладения приемом прикрытия используются упражнения на пение слогами *лѐ*, *му*, *гу*, *ду*. Для формирования прикрытого звука можно рекомендовать пение так называемых йотированных гласных – «йэ», «йа», «йо», «йу», способствующих выработке головного звучания.

Дикция.

Вокальная дикция, то есть четкое и ясное произношение слов во время пения, имеет свои особенности по сравнению с речью. Отчетливое произношение слов не должно мешать плавности звукового потока, поэтому согласные в пении произносятся по возможности быстрее, с тем чтобы дольше прозвучал гласный звук.

Дикция зависит от органов артикуляции – нижней челюсти, губ, языка, мягкого нёба, глотки. Для развития гибкости и подвижности артикуляционного аппарата используются различные скороговорки типа: «Рапортовал, да недорапортовал, а стал дорапортовывать – совсем зарпортовался», «От топота копыт пыль по полю летит», «Купил кипу пик» и т. п.

Развитие артикуляционного аппарата каждого ребенка – это главное условие успешной концертно-исполнительской деятельности коллектива.

Беседа о гигиене певческого голоса является важнейшей, так как незнание голосового аппарата, элементарных правил пользования голосом ведет к печальным результатам. Желательно, чтобы в области вокального пения обучающиеся приобрели знания об особенностях звучания своих изменившихся голосов, вызванных мутацией, приучались «нейтрализовать» некоторые негативные свойства «поведения» голоса в мутационный период.

Рекомендации при простудных заболеваниях: как беречь голосовой аппарат от заболеваний

- Во время болезни пить как можно больше теплого питья.
- Есть манную кашу на чистом молоке со сливочным маслом.
- Делать компрессы на горло:
 - а) из смеси водки с растительным маслом;
 - б) из медовой лепешки (мед с мукой).
- Полоскать раствором соли, соды и йода.
- Для дезинфекции полоскать раствором ромашки и шалфея.
- Обязательно по назначению врача пить отхаркивающие сиропы.
- При сильном простудном кашле хорошо делать картофельные, масляные и

эвкалиптовые ингаляции.

- Сделать раствор редьки с медом (почистить большую редьку, вырезать середину, положить пару ложек меда и дать настояться до получения жидкости внутри).
- Очень хорошо настоять в молоке инжир и выпить.
- Самое главное – закрыть рот и **МОЛЧАТЬ!** *Будьте здоровы!*

Концертно-исполнительская деятельность.

Это результат, по которому оценивают работу коллектива. Он требует большой подготовки участников коллектива. Большое значение для творческого коллектива имеют концертные выступления. Они активизируют работу, позволяют все более полно проявить полученные знания, умения, навыки, способствуют творческому росту.

Отчетный концерт – это финальный результат работы за учебный год. Обязательно выступают все дети, исполняется все лучшее, что накоплено за год. Основная задача педагога – воспитать необходимые для исполнения качества в процессе концертной деятельности, заинтересовать, увлечь детей коллективным творчеством.

Репетиции проводятся перед выступлениями в плановом порядке. Это работа над ритмическим, динамическим, тембровым исполнением песен, работой с музыкальной аппаратурой, отшлифовывается исполнительский план каждого сочинения.

Поведение певца до выхода на сцену и во время концерта.

- Настраивайте себя на концерт задолго до выхода на сцену, ещё дома, готовя костюм и реквизит.
- Старайтесь делать все, получая удовольствие: от надетого вами платья или костюма, подбора грима и предвкушения чуда, которое называется «сцена».
- Оденьтесь, сделайте последние штрихи, выпрямитесь, разверните плечи, чтобы нормально дышать и красиво выглядеть, что немаловажно, улыбнитесь и вперед.
- Состояние перед выходом на сцену сравнивается с поведением скаковой лошади перед стартом. Это состояние возвышенного возбуждения и нетерпения быстрее выхода на сцену. Несите себя ровно, с достоинством, с высоко поднятой головой.
- Вот вы на сцене и перед вами сотни зрителей. Не начинайте выступление сразу, старайтесь даже при самом страшном волнении сохранять внешнее спокойствие.
- Если сильное сердцебиение, и дыхание не восстанавливается, сохнет во рту, рекомендуют раза три медленно вздохнуть и выдохнуть, тихонечко покусать кончик языка – это вас успокоит и увлажнит полость вашего рта.
- Не кланяйтесь в низком реверансе – это признак дурного тона. Также не рассылайте бесконечные воздушные поцелуи.
- Во время пения не смотрите в пол, глаза при пении очень важны, они выражают эмоциональное состояние каждого произведения.
- Не переминайтесь с ноги на ногу, найдите положение, удобное для вашего тела. Не рекомендуется стоять во время пения фронтально к публике, лучше развернуть торс в полуобороте, выдвинув одну ногу вперед.
- Не машите чрезмерно руками – это говорит о нервозности и непрофессионализме, но и не зажимайте руки, прижав их к себе, так как при пении живет весь организм. В зависимости от образа руки могут быть нежными, страстными и даже страшно скрюченными, но это только в том случае, если этого требует образ.
- Заканчивайте выступление на его пике, не утомляя публики, и ни в коем случае не заканчивайте концерт после пика менее выигрышными произведениями. Заканчивайте тогда, когда во время пика публика еще хочет и хочет вас слушать.

6.2. Дыхательная гимнастика для детей Стрельниковой А.Н

Упражнение 1. «Ладшки»

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 «Ладонки» можно делать стоя, сидя и лежа.

Помните! Активный вдох носом — абсолютно пассивный, неслышимый 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 сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот — только в талии. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение «Кошка» можно делать также сидя на стуле и лежа в постели (в тяжелом состоянии).

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 межпозвоночных 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 присядьте и шумно «шмыгайте» носом (левое колено 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!