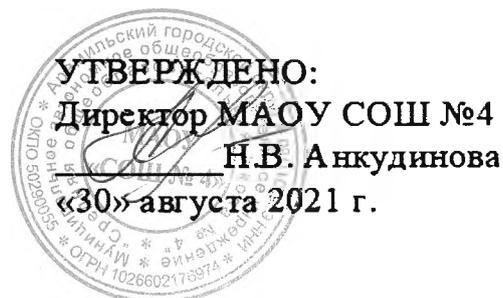


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя образовательная школа №4»
Арамильского городского округа



**Рабочая программа дополнительного образования
«Калейдоскоп»**

Возраст детей: 7-15 лет

Срок реализации – 1 год

Автор- составитель:

Костромина Галина Владимировна

педагог дополнительного образования

Арамиль
2021

Человек от природы наделен особым даром – голосом. Это 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. Именно в период детства важно реализовать творческий потенциал ребенка, сформировать певческие навыки, приобщить к певческому искусству, которое способствует развитию творческой фантазии.

Пение вызывает живой интерес у детей и доставляет им эстетическое удовольствие. С раннего возраста дети чувствуют потребность в эмоциональном общении, испытывают тягу к творчеству. Являясь эффективным средством развития музыкальных способностей, пение несет в себе колоссальный, воспитательный потенциал. Оно способствует воспитанию чувства единства, сплоченности коллектива, личной ответственности за общий результат. Увлеченность делом помогает преодолевать детям многие трудности в учебном процессе.

Вокальное пение вовлекает воспитанников в творческий процесс, способствует формированию способностей в области вокального искусства, развитию высокохудожественных эстетических вкусов. В тоже время, занимаясь по программе вокального ансамбля «Калейдоскоп» воспитанники обязательно начинают понимать, что это не только яркие выступления, но и серьезный труд, требующий упорства и настойчивости. В процессе обучения происходит воспитание у детей высокой нравственности на примерах тщательно подобранных музыкальных сочинений, что можно проследить, анализируя их поведение в отношениях с товарищами и взрослыми, в отношении к делу.

Пение является одним из самых доступных и естественных видов творческой деятельности и именно здесь закладываются первые навыки

индивидуального труда; умение творчески подходить к постановке и решению задач, воспитываются организованность, ответственность, добросовестность и умение работать как индивидуально (самостоятельно), так и в коллективе, что играет немаловажную роль в процессе социализации и выработке позитивных личностных качеств ребенка.

Направленность программы

По содержанию является художественно-эстетической; по функциональному предназначению – специальной, общекультурной; по форме организации – групповой и индивидуальной; по времени реализации – длительной подготовки.

Новизна программы

Особенность программы в том, что она разработана для обучающихся, которые сами стремятся научиться красиво и грамотно петь. При этом дети не только разного возраста, но и имеют разные стартовые способности.

Данная программа - это механизм, который определяет содержание обучения вокалу школьников, методы работы педагога по формированию и развитию вокальных умений и навыков, приемы воспитания вокалистов. Новизна программы в первую очередь в том, что в ней представлена структура индивидуального педагогического воздействия на формирование певческих навыков обучающихся в последовательности, сопровождающих систему практических занятий.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время вокально-хоровое пение – наиболее массовая форма активного приобщения к музыке. Петь может каждый ребенок, и пение для него естественный и доступный способ выражения художественных потребностей, чувств, настроений, хотя подчас им и не осознаваемых.

Пение является весьма действенным методом эстетического воспитания. В процессе работы дети осваивают основы вокального исполнительства, развивают художественный вкус, расширяют кругозор, познают основы сценического воплощения песни. Самый короткий путь эмоционального раскрепощения ребенка, снятия зажатости, обучения чувствованию и художественному воображению - это путь через игру, фантазирование, сочинительство. Все это дает театрализованная деятельность, основанная на действии, совершаемом самим ребенком, наиболее близко, действенно и непосредственно связывает художественное творчество с личными переживаниями

К числу наиболее актуальных проблем относится:

- Создание условий для творческого развития ребенка.
- Развитие мотивации к познанию и творчеству.
- Обеспечение эмоционального благополучия ребенка.
- Приобщение детей к общечеловеческим ценностям.
- Создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка.
- Укрепление психологического и физического здоровья.

Именно для того, чтобы ребенок, наделенный способностью и тягой к творчеству, к развитию своих вокальных способностей, мог овладеть умениями и навыками вокального искусства, самореализоваться в творчестве, научиться голосом передавать внутреннее эмоциональное состояние, разработана данная программа, направленная на духовное развитие обучающихся

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы в том, что она обеспечивает формирование умений в певческой деятельности и развитие 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).

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. Коллективное пение представляет собой действенное средство снятия напряжения и гармонизацию личности. С помощью группового пения можно адаптировать индивида к сложным условиям или ситуациям. Для детей всех возрастов занятия вокалом должны быть источником раскрепощения, оптимистического настроения, уверенности в своих силах, соматической стабилизацией и гармонизацией личности. В этом случае пение становится для ребенка эстетической ценностью, которая будет обогащать всю его дальнейшую жизнь.

Цель программы – через активную музыкально-творческую деятельность сформировать у учащихся устойчивый интерес к пению; сформировать навыки выразительного исполнения произведений, умения владеть своим голосовым аппаратом; воспитать потребность к творческому самовыражению.

Задачи

Образовательные:

1. Формирование у детей вокальных навыков (правильное и естественное звукоизвлечение, певческое дыхание, верная артикуляция, четкая дикция, мягкая атака звука, чистая интонация и т.д.).
2. Формирование навыка адекватного и выразительного исполнения современной отечественной, эстрадной вокальной музыки.

3. Обучение детей приемам сценического движения, актерского мастерства.
4. Приобщение к концертной деятельности (участие в конкурсах и фестивалях детского творчества, в отчетных концертах, во всех тематических концертах).
5. Приобретение и расширение знаний (основы музыкальной и вокальной грамотности, основы физиологии голосового аппарата).
6. Приобретение и расширение знаний (основы законов сцены, основы физиологии речевого, опорно-двигательного и дыхательного аппарата)

Развивающие:

1. Обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, само- и взаимоконтроля.
2. Организация творческой деятельности, самообразования.
3. Развитие чувства ритма и координации движений.
4. Развитие интереса ребенка к самому себе как субъекту культуры.
5. Развитие общих, творческих и специальных способностей.

Воспитательные:

1. Создание базы для творческого мышления детей.
2. Развитие их активности и самостоятельности обучения.
3. Формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе.
4. Развитие личностных коммуникативных качеств.

Здоровьесохраняющие (здоровьеразвивающие):

1. Построение учебного процесса, способствующего не только сохранению, но и укреплению, а также совершенствованию здоровья детей.
2. Укрепление голосового аппарата, увеличение объема дыхания.
3. Развитие и совершенствование артикуляционной моторики.

4. Создание комфортного психологического климата, благоприятной ситуации успеха.
5. Владение способами саморегуляции поддержки здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы

Образовательная программа вокального ансамбля «Калейдоскоп» разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются:

- В принципах обучения (принцип природоспособности, единство эмоционального и сознательного, комплексное воспитание и развитие обучающихся, доступность, результативность).
- В формах и методах обучения (интегрированное обучение, занятия, конкурсы).
- В методах контроля и управления образовательным процессом (диагностика развития вокально-хоровых навыков, анализ результатов конкурсов).

Основным видом деятельности вокального ансамбля «Калейдоскоп» является учебная деятельность. Особенность методики состоит в том, что специально организуется разнообразная деятельность, в которой создаются благоприятные ситуации для развития творческих способностей детей. Наиболее эффективными педагогическими средствами, побуждающими детей к творчеству, являются:

- неформальная обстановка;
- игровые и соревновательные элементы.

Для решения воспитательных, образовательных и развивающихся задач предполагается разнообразная внеурочная деятельность:

- концертная деятельность;
- контактирование с родителями;
- поощрение за успехи (грамоты, благодарственные письма).

Важнейшими дидактическими принципами являются:

1. *принцип воспитывающего обучения*, который выражается в осуществлении воспитания через содержание, методы и организацию обучения, формирование и развитие воли, настойчивости, восприятия, внимания, памяти, мышления и речи;
2. *принцип сознательности и активности*, который проявляется в осмыслении целей и задач обучения, глубоком понимании репертуара. Основой сознательности в обучении является умственная и речевая активность обучающихся;
3. *принцип наглядности* – это один из важнейших принципов обучения. На наглядной основе легче осуществляется переход к абстрактному мышлению;
4. *принцип систематичности и последовательности* выражается в следующем:
 - преемственность занятий
 - комплектность в усвоении знаний (связь между предметами, изучаемыми в школе: музыка, мировая художественная культура, изобразительная деятельность).
5. *принцип доступности* обучения предполагает так же соответствие учебного материала возрасту, индивидуальным способностям, уровню подготовленности детей, а так же учебному времени;
6. *принцип прочности* означает необходимость такой постановки обучения, при котором ребёнок всегда в состоянии воспроизвести изучаемый материал в памяти.

Программа вокального ансамбля «Калейдоскоп» предусматривает сочетание практической методики вокального воспитания детей на групповых и индивидуальных занятиях.

Принципиальной установкой программы (занятий) является отсутствие назидательности и прямолинейности в преподнесении вокального материала.

- Особое место уделяется концертной деятельности. На городских праздниках, посвященных разным памятным датам. Для лучшего понимания и взаимодействия для исполнения предлагаются любимые произведения: эстрадные песни, знакомые детские песни. Все это помогает юным вокалистам в шуточной, незамысловатой работе - игре постичь великий смысл вокального искусства и научиться владеть своим природным инструментом – голосом.

Форма организации учебного процесса обусловлена возрастными особенностями обучающихся.

Формы проведения занятий варьируются, в рамках одного занятия сочетаются разные виды деятельности:

- дыхательная гимнастика;
- артикуляционные упражнения;
- вокально-хоровая работа;
- занятия по музыкальной грамоте;
- восприятие (слушание) музыки;

Используются следующие формы занятий:

1. По количеству детей: коллективные и индивидуальные.
2. По дидактической цели: вводное занятие, занятие по углублению знаний, практические занятия, занятие по контролю знаний, умений и навыков.
3. По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей: конкурс, отчетный концерт.

Музыкальную основу программы составляют лучшие образцы композиторов-классиков, современных композиторов и исполнителей, разнообразные детские песни. Песенный материал играет самоценную смысловую роль в освоении содержания программы.

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

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

Программа предполагает различные формы контроля промежуточных и конечных результатов. Методом контроля и управления обучающего процесса является тестирование детей, выполнение творческих заданий, участие в конкурсах, концертах, анализ результатов конкурсов, а также наблюдение педагога в ходе занятий, подготовки, участие в городских мероприятиях.

Задачи контроля:

- определение фактического состояния обучающегося в данный момент времени;
- определение причин выявленных отклонений от заданных предметов;
- обеспечение устойчивого состояния обучающегося.

Виды контроля:

- знания понятий, теории;
- вокальные данные;
- соответствие знаний, умений и навыков программе обучения;
- уровень и качество исполнения произведений;
- степень самостоятельности в приобретении знаний;
- развитие творческих способностей.

Критериями оценки знаний, умений и навыков учащихся является:

- уровень предусмотренных программой теоретических знаний;
- уровень вокально-хоровых навыков;
- степень самостоятельности в работе;

В начале и конце учебного года, с целью проследить динамику развития, проводится диагностика музыкальных способностей детей по следующим параметрам:

- ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ОТЗЫВЧИВОСТЬ
- память
- певческий диапазон
- чувство ритма
- музыкальный слух
- качество звука (свободный, чистый, звонкий и.т.д.)
- музыкальная эмоциональность.

Результат и качество обучения прослеживаются в творческих достижениях обучающихся, в призовых местах на конкурсах. Свидетельством успешного обучения могут быть дипломы и грамоты.

Условия для реализации программы:

- выдан весь предусмотренный программой теоретический и практический материал;
- учтены возрастные и личностные особенности обучающихся, мотивация их деятельности;
- использован разнообразный методический материал по программе учебного курса;
- создана библиотека специализированной вокально-хоровой литературы;
- разработаны в кабинете технические средства, отвечающие условиям учебного процесса.

Ожидаемые результаты

К концу года учащиеся должны:

Знать/понимать:

- Особенности и возможности певческого голоса;
- Строение артикуляционного аппарата;
- Гигиену певческого голоса;
- Знать элементарные дирижерские жесты и правильно следовать им (внимание, вдох, начало звукоизвлечения и его окончание);

3.4	f,p,mf,mp,legato, staccato	5	5	
4	<i>Вокально-хоровая работа</i>	27	180	197
4.1	Певческая установка	2	20	
4.2	Дыхание	2	10	
4.3	Дикция	2	10	
4.4	Распевание	5	40	
4.4	Работа с ансамблем над произведением	10	50	
4.5	Работа с солистом	6	50	
5	<i>Теоретико-аналитическая работа</i>	10	35	45
5.1	Строение артикуляционного аппарата	2	5	
5.2	Беседа о гигиене певческого голоса.	2		
5.3	Беседы о творчестве современных композиторов	2		
5.4	Просмотр видеозаписей выступления детских коллективов и солистов на различных конкурсах		26	
6	<i>Концертно-исполнительская деятельность:</i>		13	13
6.1	Концерты для родителей		2	
6.2	Участие в городских мероприятиях и массовой работе школы		9	
6.3	Конкурсы-смотри		2	
7	<i>Итоговое занятие</i> (отчетный концерт)	1	2	3
	Итого:	47	259	306

Содержание программы

В программе выделены следующие направления:

- Музыкально - теоретическая подготовка
- Вокально-хоровая работа
- Теоретико-аналитическая работа

- Концертно-исполнительская деятельность

Содержание обучения

1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с воспитанниками. Рассказ о режиме работы кружка, о правилах поведения, содержании занятий, о планах на учебный год. Правила по технике безопасности. Музыка в нашей жизни. Роль и значение музыкального и вокального искусства. Положительные эмоции как результат воздействия вокала на чувства слушателей и исполнителя. Влияние пения на развитие личности, речи человека.

Практика. Игры на знакомство. Прослушивание детей. Пение под аккомпанемент знакомых песен.

2. Аттестация

Предварительная аттестация проводится для выявления уровня музыкальных способностей обучающихся.

Промежуточная аттестация в середине года проводится для того, чтобы проследить динамику развития творческих способностей детей, развития музыкального слуха и памяти. Тестирование дает возможность выявить знания, умения и навыки, полученные на занятиях.

Промежуточная аттестация в конце года проводится для того, что бы узнать, усвоена ли программа.

Практика:

- выполнение диагностических тестов;
- концерты, конкурсы.

3. Музыкально-теоретическая подготовка

Теория. Понятие куплет, припев, фраза. Лад. Мажор и минор. Звук и его свойства. Высокие и низкие звуки.

Практика. Определение лада (мажор или минор) на слух. Интонационные упражнения: пение ступеней мажора и минора. Определения: куплет, припев, фраза. Различать высокие и низкие звуки.

4. Вокально-хоровая работа

Теория. Певческая установка. Взаимосвязь речи и пения, как проявлений голосовой активности: общее и отличное. Восприятие искусства через интонацию. Влияние эмоционального самочувствия на уровень голосовой активности. Дыхание, дикция. Правильное дыхание. Количество воздуха необходимое для пения. Малое дыхание. Зависимость качества пения от количества и скорости воздуха, протекающего через голосовую щель в единицу времени. Соотношения работы органов дыхания и гортани.

Развитие слуха, музыкальной памяти, певческой эмоциональности, выразительности, вокальной артикуляции, певческого дыхания. Развитие навыков ансамблевого исполнения. Дирижерский жест и его значения. Звук и механизм его извлечения.

Правила вокальных упражнений. Точное интонирование. Четкое произношение. Ровность тембра всех звуков при выполнении упражнений.

Дикция и механизм ее реализации. Артикуляция как работа органов речи (губ, языка, мягкого нёба, голосовых связок) необходимая для произнесения известного звука речи. Важность работы над звуком. Продолжительность распевки. Требования к организации распевки. Порядок распевки.

Использование скороговорок.

Практика. Дыхание. Формирование навыка правильного вдоха: делать небольшой спокойный вдох, не поднимая плеч. Петь небольшие фразы на одном дыхании. Построенные на терциях и квартках, они доступны детям и подготавливают их к исполнению более сложных. Работа над дикцией. Исполнение речевых и музыкальных скороговорок. Роль гласных и согласных звуков в пении. Для распевания на первом году занятий следует использовать считалки, попевки, дразнилки, которые знакомы детям с детства. Разучивание песен разной тематики. Формирование навыков певческой эмоциональности, выразительности. Разучивание мелодии песни. Достижение чистого унисона. Индивидуальное певческое развитие обучаемых. Упражнения для дыхания, артикуляции. Упражнения по распеванию. Задачи занятий: научить учащегося правильно исполнять распевки. Индивидуальные занятия с солистами.

5. Теоретико-аналитическая работа

Теория: Беседа о гигиене певческого голоса. Строение голосового аппарата. Бережное отношение к здоровью – как залог вокального успеха. Требования и условия нормальной работы дыхательных органов.

Болезни горла и носа: насморк, танзилит, фарингит, ларингит и их влияние на голос. Воспаление трахеи: как последствие - потеря голоса. Меры профилактики лор – болезней, их необходимость. Важность прослушивания хорошей музыки и чистого пения для гигиены певческого голоса. Беседы о творчестве композиторов.

Практика: Прослушивание песен в исполнении творческих коллективов и солистов, просмотр видеозаписей.

6. Концертно-исполнительская деятельность

Теория. Это как раз тот результат, по которому оценивают работу коллектива. План составляется с учётом традиционных праздников, с учётом всех конкурсов, смотров. В плане учитываются выездные концерты. Подготовка к участию в мероприятиях и концертах города. Отработка основных вокальных навыков исполнительского мастерства. Эмоциональное исполнение. Артистизм.

Практика. Исполнение разученных песен, в зависимости от тематизма мероприятия или концерта.

7. Итоговое занятие

Последнее занятие строится как итоговое и посвящается подготовке к проведению Отчетного концерта. Исполняются все произведения разученные за год.

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.

Дыхание

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.

Упражнения, используемые на занятиях:

1. Упражнения на выработку умения управлять выдохом (тренировка равномерного выдоха).
2. Упражнения для тренировки мышц, участвующих в дыхании.
3. Упражнения на удлинение выдоха: а) выдох на звуке, счет про себя; б) выдох на повторение слога (ма, мо, му); г) выдох на счет вслух;

Слух и голос взаимосвязаны

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.

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).

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.

Вокальная музыка

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

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

сольфеджио, знания музыкальной грамоты. Хорошо для развития многоголосного пения применение канонов

Берегите свой голос

Человек наделен от природы чудесным даром – голосом. Это голос помогает человеку общаться с окружающим миром, выражать свое отношение к различным явлениям жизни. Соответственно разным чувствам по-разному может звучать голос в разговоре. Разнообразны интонации человеческой речи. Но какую чарующую силу приобретает человеческий голос в пении! 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, то голосовые 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. 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.

Советы для здоровья голоса

1. Пить воду, чтобы не позволять вашему телу испытывать риск обезвоживания, и избегать алкоголя и кофеина. Ваши голосовые связки вибрируют очень быстро, и наличие надлежащей водной помощи служит своеобразной смазкой. Важное примечание: Пищевые продукты, содержащие большое количество воды - превосходные закуски, это - яблоки, груши, арбуз, персики, дыни, виноград, сливы, болгарский перец и яблочное пюре.

2. Не курить, или если Вы уже это делаете, бросить. При курении повышенный риск рака горла, и при вдохе дыма (даже подержанный дым) могут раздражаться голосовые связки.

3. Не злоупотреблять, и не использовать ваш голос неправильно. Избегайте криков или воплей, и не пытайтесь говорить громко в шумных помещениях. Если ваше горло сухое или утомленное, или ваш голос

становится хриплым, уменьшайте использование голоса. Хрипота – это предупреждение, что ваши голосовые связки раздражены.

4. Держите ваше горло и мускулы шеи в расслабленном состоянии, как при пении высоких нот, так и низких.

5. Обратите внимание на то, как Вы говорите каждый день. Даже исполнители, которые имеют хорошие навыки пения, могут причинять себе ущерб, когда они говорят.

6. Не откашливайтесь часто. Когда Вы очищаете ваше горло, это - подобно хлопанию вашими голосовыми связками вместе. Выполнение этого слишком часто может повредить их и сделать ваш голос хриплым. Пробуйте глоток воды или сглотните, чтобы подавить желание прокашляться. Если Вы испытываете желание прокашляться часто, проверьтесь у доктора, причиной может быть болезнь или аллергия.

7. Когда вы устаете, дайте голосу передохнуть. Не говорите, когда вы хрипите из-за холода или инфекции. Слушайте то, что ваш голос говорит Вам.

9. Когда Вы должны говорить публично, с большими группами или на открытом воздухе, думайте относительно использования усиления и избегайте напрягать ваш голос.

10. Увлажняйте ваш дом и область работы. Помните – влажный воздух хорош для голоса.

Что делать, если голос заболел?

1. Первое правило при любом заболевании – пейте как можно больше воды. Теплой. Обильное теплое питье – это первое что придет на помощь.
2. Избегайте Чая, Кофе, Сливки и Алкоголя перед пением, поскольку они могут иметь эффект обезвоживания. Т.е. чем больше их пьешь – тем больше хочется пить, что не есть хорошо.
3. Всегда и везде вам поможет витамин С. В таблетках, фруктах, овощах. Ешьте их побольше, хуже точно не будет, а эффект – естественный иммунитет. Напиток с соком лимона (не пить холодным!), мед, черная смородина содержат витамин С и противовирусные свойства, а свежий имбирь – это потрясающий природный анти-воспалительный продукт – трете немного корня имбиря, заливаешь кипятком, даешь настояться – добавляете меда и лимона.
4. Отдыхайте!
5. Сильный кашель может повредить голосовые связки. Немедленно принимайте сироп от кашля, при малейших признаках. Будьте осторожны с таблетками, лучше сиропы из натуральных трав.
6. Ингаляция с натуральными эфирными маслами. Масло эвкалипта, мяты, чайного дерева, ели, сосны, кедра – лучшее средство от простуды, отлично прочищают легкие, избавляют от кашля. Будьте осторожны со смесями для ингаляций, следите, чтобы в них не присутствовал ментол – он может иметь осушающий эффект. Вообще ароматерапия – великолепное средство быстро встать на ноги. Но не переусердствуйте – обязательно проверьте эфирные масла на отсутствие личной непереносимости и аллергии.

7. Не пытайтесь петь и избегайте говорить, пока лечение не закончено, чтобы позволить воспалению уменьшиться.

8. При выздоровлении начинайте с тихого напевания в течении 5-10 минут за раз, и потихоньку переходите к нескольким вокальным упражнениям в середине вашего диапазона, постепенно расширяйте диапазон более чем несколько дней. Норма восстановления будет зависеть от серьезности болезни и опытом певца. Любые проявления хрипоты исчезнут – это дело еще пары дней.

Литература:

1. Афанасенко Е.Х., Ключева С.А., Коняшов А.И. Детский музыкальный театр.- Волгоград: Издательство «Учитель», 2009.
2. Белкина С.А. Учите детей петь. – М.: 1987.

3. Кондратенко Н.Н. Музыка в школе. – М.: Творческий центр «Сфера», 2005
4. Леонтьева Е.А. Музыкальный букварь. – Саратов: «Лицей», 2000
5. Назарова Т.Н. Художественно-эстетическое воспитание в школе. – Волгоград: Издательство «Учитель», 2009
6. Огородников Д.В. Методика комплексного музыкально-певческого воспитания. М.: 1994
7. Пекерская Е.М. Вокальный букварь.- М.: 1996
8. Программа педагога дополнительного образования. Составитель Синявская Н.Н. – М.: 2001
9. Программа педагога дополнительного образования. Составитель Губанкова Е.Н. – М.: 2002
10. Программа педагога дополнительного образования. Составитель Усачева Н.П.-М.: 2008
11. Сизова Л.Н. Теоретические основы методики музыкального воспитания. – М.: 1997