

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – Детский сад «Сказка»
Свердловская область, г. Богданович, ул. Октябрьская, д 14 а
тел. 8 (343 76)5 71 55, e-mail: mkdouskazka@uobgd.ru

Принята
Педагогическим советом
протокол № 4
от «06» 06 2022 г.

Утверждаю: 
Директор МАДОУ «Сказка»
Койнова М.В.
Приказ № 291
от «15» 06 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ВОКАЛИЗ»

Возраст воспитанников: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель:
Колесникова Инга Валентиновна,
музыкальный руководитель

Богданович, 2022 год

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи общеразвивающей программы	5
1.3.	Содержание общеразвивающей программы	7
1.4.	Планируемые результаты	11
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	13
2.1.	Календарный учебный график	13
2.2.	Условия реализации программы	14
2.3.	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	14
	Список литературы	15
	Приложения	17

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Программа «Вокализ» имеет художественно-эстетическую направленность.

Вокальное пение – это психофизиологический процесс, связанный с различными эмоциональными состояниями ребенка и значительными изменениями жизненно важных актов организма таких, как дыхание, газообмен, артериальное давление, кровообращение, сердечный ритм, работа эндокринной системы и т.д. из физиологии и психологии мы знаем, что слаженная, гармоничная работа всего организма, зависит от психофизиологического комфорта, что способствует формированию положительного отношения к самому процессу пения, а, следовательно и к хоровому исполнительству в целом. Вокальное пение оказывает глубокое воздействие на эмоциональную сферу и умственное развитие ребенка, совершенствует его основные психические функции. Таким образом, обучение детей хоровому исполнительству является мощным средством их воспитания и развития, в том случае, если оно базируется на положениях гуманистической педагогики (признание гражданских прав воспитанника, уважение к ребенку, опора на положительные качества воспитанника, эстетичность педагогического процесса, комфортность воспитательных отношений его участников).

При индивидуальном сольном исполнении песни усиливаются чувства ответственности, и развивается творческий подход к каждому делу. Ведь для полного номера необходимо не только верно исполнить мелодию, выучить слова, но и продумать костюм, движения под музыку и общий образ песни.

Это раскрепощает детей и усиливает их самооценку. Данная программа направлена на формирование устойчивого эмоционального отклика, на творческое осмысление музыкальных явлений, активизацию творческого мышления и раскрытия творческого потенциала детей.

Актуальность общеразвивающей программы «Вокализ» (далее – Программа) раскрывается через соответствие образовательной программы нормативным правовым актам и государственным программным документам:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020г № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями от 5.09.2019г., 30.09.2020г.)

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Приказа Минтруда России от 22.09.2021 №652н "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Устава муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Центра развития ребенка – Детского сада «Сказка» (далее - МАДОУ «Сказка»);
- Лицензии на образовательную деятельность МАДОУ «Сказка»;
- Основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Сказка»;
- Дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы детей и взрослых.

Отличительной особенностью программы является ее музыкальное содержание, которое базируется на шедеврах мирового музыкального искусства: фольклора, произведений композиторов-классиков, духовной музыки, сочинений современных композиторов, авторской песни.

В содержании программы присутствуют разделы:

- координационно-тренировочный;
- музыкальный.

В содержании координационно-тренировочного раздела особое внимание уделено тренировке мышц участвующих в голосообразовании; в формировании навыков управления этими мышцами; осознанию ощущений сопровождающих действия разных механизмов голосообразования; разных режимов работы голосового аппарата; связи ощущений с разными тембрами и разной силы голоса; с объемно-пространственными и эмоционально-образными представлениями.

Содержание музыкального блока позволяет ребенку успешно проявить себя в осознании музыкального языка и строении музыкальной речи. Это в свою очередь является основой для формирования музыкального вкуса, интересов, потребностей, ведет к развитию звукового слуха, ладового чувства и подчинено музыкально-художественным задачам.

Программа составлена на основе метода В.В. Емельянова «Фонопедический метод развития голоса», методах музыкально-певческого воспитания детей Д.А. Огородного, певческого практикума А.И. Самойловой.

Данная программа направлена на подготовку солистов-исполнителей. Музыкальные номера в исполнении вокалистов готовятся для городских конкурсов сольного пения и для других мероприятий. Программа нацелена на воспитание человеческих чувств, духовности. Репертуар нацелен на формирование, развитие и индивидуализацию самосознания дошкольника, самопознания своего внутреннего мира. Для достижения поставленной цели используются классические, народные произведения, песни духовно- патриотического содержания.

Адресат. Программа «Вокализ» рассчитана для работы с детьми старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Основная задача развития ребенка 5-7 лет – создание оптимальных условий для раскрытия и реализации потенциальных возможностей с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка известно, что мощным воздействием на развитие и становление личности ребенка является музыка или другой вид искусства. Данная программа предлагает занятие по постановке голоса (вокал), в процессе которых и будут созданы условия стимулирующие процесс раскрытия потенциальных возможностей детей.

Возраст с 5-ти до 7-ми лет характеризуется высокой степенью восприимчивости и ярко-выраженное пластичностью мозга. Именно в этом возрасте воздействие внешней среды оказывается наиболее мощным, начинает реализовываться генетически-обусловленные природные задатки, поэтому раннее обучение вокалу и музыке в целом, является эффективным средством в развитии ребенка.

Срок освоения. Весь курс постановки голоса рассчитан на двухлетний срок. Детям первого года обучения отводится 25 минут два раза в неделю. Для групп второго года обучения 30 минут два раза в неделю. Для работы по данной программе учитываются возрастные особенности и вокальные данные детей. Обучение проводится как с воспитанниками МАДОУ «Сказка», так и с детьми, не посещающими дошкольное учреждение.

Перерывы между занятиями не должны превышать более 3-х дней, т.к. вокальная память, мышечные ощущения короткие.

Периодичность занятий: 2 раза в неделю, 64 занятия в год. Программа «Вокализ» включает в себя два модуля. Первый год обучения рассчитан для детей 5-6 лет, второй год обучения рассчитан для детей 6-7 лет.

Форма обучения – групповая.

Объем программы зависит от реализуемого модуля и возраста воспитанников. Общее количество часов, необходимых для освоения программы, представлены в таблице 1.

Таблица 1
Объем общеразвивающей программы «Вокализ»

	Модуль 1	Модуль 2
Возрастные категории	6-й год жизни старшая группа	7-й год жизни подготовительная к школе группа
Итого в неделю	2/25	2/30
Итого в год	64/ 1600	64/1920

1.2. Цель и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы

Цель модуля 1: создание условий для обучения детей владению певческим голосом.

Задачи модуля 1:

Обучающие:

- формирование представлений дошкольников в области музыки: классической, народной, эстрадной;
- обучение детей вокальным навыкам;
- формирование основ певческой, сценической и общемузыкальной культуры (умение правильно передавать мелодию естественным голосом, без напряжения, постепенно расширяя диапазон, петь выразительно, передавая характер, настроение, интонации песни, а также свое отношение к музыкальному образу, содержанию песни);
- обучение навыкам ансамблевого исполнения.

Развивающие:

- развитие вокального слуха;
- развитие способов певческих умений: правильную осанку, правильное певческое дыхание, четкую дикцию и артикуляцию, чистое интонирование отдельных фраз, напевное и отрывистое пение, слаженность пения.

Воспитательные:

- привитие навыков общения с музыкой: правильно воспринимать и исполнять ее;
- воспитание чувства прекрасного на основе классического и современного музыкального материала;
- поддержание интереса к восприятию песен, содействовать эстетическому наслаждению при их слушании и исполнении.

Цель модуля 2: сформировать у воспитанников основы вокально-хоровых умений и навыков через усложнение репертуара, ритма и метра, использование голосовых импровизаций, пунктирного ритма, двухголосья.

Задачи модуля 2:

Обучающие:

- углубление знаний детей в области музыки: классической, народной, эстрадной;
- формирование основ певческой, сценической и общемузыкальной культуры (умение правильно передавать мелодию естественным голосом, без напряжения, постепенно расширяя диапазон, петь выразительно, передавая характер, настроение, интонации песни, а также свое отношение к музыкальному образу, содержанию песни);
- обучение детей вокальным навыкам;
- учить навыкам сольного исполнения.

Развивающие:

- развитие музыкально-эстетического вкуса;
- развитие музыкальных способностей и музыкально-слуховых представлений через целостное и дифференцированное восприятие средств выразительности песен (музыкальных — темп, регистр, динамика, ритм, ладовое чувство,

тембр; немзыкальных — выразительные мимика, жесты, движения, поза исполнителя).

Воспитательные:

- привитие навыков сценического поведения;
- побуждение к сопереживанию содержания песни, к эмоциональной отзывчивости; побуждать к песенному творчеству и самовыражению (песенной импровизации своего имени, импровизации интонаций (просьбы, гнева), импровизации песни, танца, марша);
- воспитание чувства прекрасного на основе классического и современного музыкального материала.

1.3 Содержание общеразвивающей программы

Раздел образовательной деятельности – координационно-тренировочный содержит 7 разделов по числу цветов радуги:

1. Красный цвет – первый шаг, формирует правильное дыхание, (расширить представление детей о красном цвете, развить слуховое внимание); Совершенный слух нельзя выработать у взрослого, но можно у маленького ребенка, если ему дать правильное музыкальное образование.
2. Оранжевый цвет – второй шаг, учит четкой, полетной артикуляции, (расширить представление детей об оранжевом цвете, освоить мелодику гласных) Здоровье ребенка, физическое и духовное, зависит от того, каким он увидит (услышит) окружающий мир, каким мы его представим. Вокально-цветовые алгоритмы снимают напряжение, оптимизируют эмоциональный настрой, дают возможность точного выражения себя и своего поведения.
3. Желтый цвет – третий шаг, акцентирует внимание на источнике звука, (расширить представление детей о цвете. Развить слуховое внимание (слушаю – вижу – пою). Ранее погружение в музыку и замедленный, нефорсированный процесс обучения позволяет полностью раскрыть творческий потенциал ребенка и способствует быстрейшему развитию его творческий и индивидуальности.
4. Зеленый цвет – четвертый шаг, вырабатывает распевность и легкость звука, (расширить представление детей о цвете. Развить слуховое внимание (слушаю – вижу – пою). Освоить мелодику гласных.
5. Голубой цвет – пятый шаг, выравнивает интонацию, тембрально окрашивает ее (расширить представление детей о голубом цвете. Развить слуховое внимание (слушаю – вижу – пою)). Вокальная азбука.
6. Синий цвет – шестой шаг, объясняет зависимость голоса от вокализации гласных, (расширить представление детей о синем цвете, расширить слуховое внимание (слушаю – вижу – пою)). Вокальная азбука.

В процессе обучения вокальной методике ребенок любого возраста должен пройти четыре этапа:

1-ый этап: окраска – звуковая палитра (музыкальная гармония лучше всего усваивается в раннем возрасте).

2-й этап: дыхание – как вдохнешь – так и запоешь.

3-й этап: интонация – логарифмы.

4-й этап: ритмические логарифмы. Усвоение любого языка начинается в

раннем детстве. Музыкальный язык не является исключением

7. Фиолетовый цвет – седьмой шаг, выбирает и формирует диапазон удобный для пения, (расширить представление детей о фиолетовом цвете. Развить слуховое внимание (слушаю – слышу – пою). Вокальная азбука. Нельзя говорить об отсутствии музыкальных способностей у детей. Просто в силу природных задатков у одних они ярко выражены сразу, у других формируются позднее.

В Программе используются шесть циклов упражнений:

1. Артикуляционная гимнастика (приложение 2)
2. Интонационно-фонетические упражнения (приложение 2)
3. Голосовые сигналы доречевой коммуникации (приложение 2)
4. Фонопедические упражнения в нефальцетном режиме (приложение 2)
5. Фонопедические упражнения в нефальцетном режиме в переходе в фальцетный (приложение 2)
6. Фонопедические упражнения в фальцетном режиме (приложение 2)
7. Дыхательная гимнастика (приложение 3)
8. Пластическое интонирование (приложение 4)

Раздел образовательной деятельности - музыкальный делится на четыре тематических блока, каждый из которых решает свои задачи:

- 1.Слушаю, слышу... (ладовое чувство)

Этот блок решает задачу индивидуализации самосознания. Его содержание обращает внимание на себя, на свои переживания, неповторимые особенности собственного слышания музыки.

- 2.Вижу, пою... (музыкально-слуховое)

Содержание блока позволяет ребенку успешно проявить себя в осознании музыкального языка и строения музыкальной речи. Это в свою очередь является основой для формирования музыкального вкуса, интересов, потребностей; ведет к развитию звукового слуха, ладового чувства подчинено музыкально-художественным задачам.

- 3.Язык ритмический учу... (движение, пластическое интонирование)

Содержание блока показывает, что развитие чувства ритма осуществляется в определенной последовательности. Каждый этап опирается на предшествующий и готовит последующий. Развитие чувства ритма происходит не формально, а в связи с решением образовательных задач.

4.Я все могу! (индивидуализация самосознания) Содержание блока позволяет ребенку проявить музыкальные способности индивидуально. Так как у одних, в силу природных задатков, они выражены ярко, а у других формируются постепенно в активной музыкальной деятельности.

Таблица 2

**Учебно-тематический план реализации дополнительной
общеразвивающей программы «Вокализ»**

Раздел	Тема	Количество часов в год
Координационно-тренировочный (модуль 1)	Красный цвет – первый шаг Оранжевый цвет – второй шаг Желтый цвет – третий шаг Зеленый цвет – четвертый шаг Голубой цвет – пятый шаг Синий цвет – шестой шаг Фиолетовый цвет – седьмой шаг	64
Музыкальный (модуль 2)	1.Слушаю, слышу... (ладовое чувство) 2.Вижу, пою... (музыкально-слуховое) 3.Язык ритмический учу... (движение, пластическое интонирование) 4.Я все могу! (индивидуализация самосознания)	64

Содержание учебного (тематического) плана модуля 1

1. 1 квартал.

Теория. Интонирование мелодии. Определение на слух три звука, различные по высоте (трезвучие). Пение в 2-3 тональностях (близлежащих). Пение с сопровождением инструмента и без него. Пропевание тоники.

Практика. Пластическое интонирование I – VII ступеней, I комплекс упражнений «Развитие показателей певческого голосообразования», артикуляционная гимнастика (упражнения 1 – 10) (Приложение 2), дыхательная гимнастика (упражнения 1– 5) (Приложение 3). Репертуар: «Тучка – Солнышко», «В небе радуга поет» (песенка-игралочка).

2. 2 квартал.

Теория. Пение протяжное в 2 – 3 ближайших тональностях (транспортирование). Различение движений мелодии вверх и звуков различной высоты при исполнении кварты, и точное интонирование больших скачков вверх. Пение в разных тональностях. Звуки различной длительности: четверть, восьмая.

Практика. Пластическое интонирование главных ступеней лада I, IV, V, I комплекс упражнений «Развитие показателей певческого голосообразования», артикуляционная гимнастика (упражнения 11 – 15) (Приложение 2), дыхательная гимнастика (упражнения 6– 10) (Приложение 3). Репертуар: «Колыбельная», «Потешки», «Радуга поет», «Свеча», «Рождественский кондак»

3. 3 квартал.

Теория. Пение в разных тональностях. Пение в 2-3 ближайших тональностях (в

пределах диапазона детского голоса). Сравнение звуков по высоте, определение на слух верхнего, среднего, низкого регистра. Исполнение мелодии, точно выпевая и интонируя поступенные ходы вверх и вниз по гамме. Импровизация мелодии различного характера.

Практика. Пластическое интонирование I, III, V ступеней лада, I комплекс упражнений «Развитие показателей певческого голосообразования», артикуляционная гимнастика (упражнения 16-22) (Приложение 2); дыхательная гимнастика (Приложение 3) упражнения 11-15. Репертуар: «Прощай скорлупка», «Говорилка, или веселый бесконечный канон», «Кузнечик, а кузнечик», «Дождик в лесу», «Комарик», «Почему?», «Почему, когда пою, звуки гласные учу».

4. 4 квартал.

Теория. Исполнение знакомого музыкального материала. Импровизация несложной мелодии на заданный текст. Инсценирование песни (с фортепианным сопровождением и без него), передавая в движениях образы разных персонажей в соответствии с текстом и характером музыки.

Практика. Пластическое интонирование мелодий песен, I комплекс упражнений «Развитие показателей певческого голосообразования»; артикуляционная гимнастика (весь комплекс упражнений) (Приложение 2), дыхательная гимнастика (полный комплекс упражнений) (Приложение 3). Репертуар: «Сон» (канон), «Паучок – чок – молчок».

Таблица 3

Содержание учебного (тематического) плана модуля 2

№ п/п	Тема занятий	Общее кол-во часов	Из них	
			теория	практика
1	2	1 час 10 мин в неделю	10 мин	25 мин
1	Вводное занятие	35 мин	10 мин	25 мин
<i>Вокально-хоровая работа</i>				
2	Прослушивание голосов	35 мин	10 мин	25 мин
3	Певческая установка. Дыхание	35 мин	10 мин	25 мин
4	Распевание	20 мин два раза в неделю	5 мин два раза в неделю	15 мин два раза в неделю
5	Дирижерские жесты	20 мин	10 мин	10 мин
6	Унисон	35 мин	10 мин	25 мин
7	Вокальная позиция	30 мин	10 мин	15 мин
8	Звуковедение	35 мин два раза в неделю	10 мин два раза в неделю	25 мин два раза в неделю

9	Дикция	10 мин два раза в неделю	5 мин два раза в неделю	5 мин два раза в неделю
10	Двухголосие	1 час	10 мин	50 мин
11	Работа с солистами	35 мин два раза в месяц	5 мин два раза в месяц	30 мин два раза в месяц
12	Сводные репетиции	35 мин два раза в месяц	5 мин два раза в месяц	30 мин два раза в месяц
<i>Музыкально-теоретическая подготовка</i>				
13	Основы музыкальной грамоты	35 мин один раз в месяц	10 мин один раз в месяц	25 мин один раз в месяц
14	Развитие музыкального слуха, музыкальной памяти	35 мин один раз в не- делю	10 мин один раз в неделю	25 мин один раз в не- делю
15	Развитие чувства ритма	35 мин	10 мин	25 мин
<i>Теоретико-аналитическая работа</i>				
16	Беседа о гигиене певче- ского голоса	30 мин	15 мин	15 мин
17	Народное творчество	35 мин	10 мин	25 мин
18	Беседа о творчестве ком- позиторов-классиков	20 мин	5 мин	10 мин
19	Беседа о творчестве со- временных композиторов	35 мин	10 мин	25 мин
20	Просмотр видеозаписи выступления детей на Ев- ровидении	15 мин	15 мин	
<i>Концертно-исполнительская деятельность</i>				
21	Открытый урок для роди- телей	2 часа		
22	Праздники, выступления	4 часа		
23	Экскурсии, концерты, те- атры	3 часа		

1.4 Планируемые результаты

Ожидаемый результат реализации программы «Вокализ»:

1-й год обучения

Метапредметные:

-умение самостоятельно определять цели своей деятельности и состав-
лять план своей деятельности;

-самостоятельно осуществлять, контролировать и при необходимости корректировать свою деятельность.

Личностные:

- у дошкольников проявляются навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, коммуникативные навыки при работе в паре, коллективе;
- развитие эмоционального и осознанного отношения к музыке различных направлений;
- развитие любознательности, сообразительности.

Предметные:

Знают и определяют на слух:

- музыки разного эмоционального содержания;
- музыкальные жанры;
- куплетную форму;
- средства музыкальной выразительности: темп, динамика, регистр, мелодия, ритм;
- музыкальные термины: солист, сольное пение, дуэт, хор.

умеют:

- верно интонировать песенный материал (знать название и автора);
- быть внимательным при пении, понимать дирижерские жесты;
- петь напевно, легко, светло, без форсирования звука;
- соблюдать при пении певческую установку;
- сидеть или стоять прямо, не напряженно, слегка отводить плечи назад, опустив руки или положив их на колени (при пении сидя);
- исполнять песни и вокально-хоровые упражнения в диапазоне до ре первой октавы – до второй октавы.

–

2-й год обучения

Метапредметные:

-сформируются предпосылки учебной деятельности: умение и желание трудиться, выполнять задание в соответствии с инструкцией и поставленной целью, умение доводить начатое дело до конца, планировать свою деятельность.

Личностные:

- у дошкольников проявляются навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, коммуникативные навыки при работе в паре, коллективе;
- развитие эмоционального и осознанного отношения к музыке различных направлений;
- развитие любознательности, сообразительности.

Предметные:

- самостоятельно делают разбор музыкального произведения (характер музыки, средства выразительности);
- выразительно поют песни, исходя из их содержания и характера;
- исполняют песни и вокально-хоровые упражнения в диапазоне до первой октавы – до второй октавы;

- находят длительности: четвертные, восьмые;
 - различают звучание мажора и минора;
 - узнавать пройденные за год произведения, знать их название и фамилию композитора;
 - имеют любимые произведения;
 - знают и понимают названия пройденных жанров;
 - положительно относятся к музыке русского народа;
 - приводят примеры использования композиторами народных мелодий в своем творчестве (название произведения, название народной мелодии, фамилию композитора);
 - знать жанр романса, приводить примеры;
 - знать основных исполнителей романсов в России.
- Умеют:
- укреплять свои хоровые навыки на основе индивидуального развития голоса;
 - петь в диапазоне: *ре* первой октавы – *ре (ми)* второй октавы, для вторых голосов: *до* первой октавы (*си* малой октавы) – *ля (си)* первой октавы;
 - знать понятия: мажор, минор;
 - чисто и выразительно петь выученные песни, иметь среди них любимые;
 - петь непринужденно, легко, светло, мягко, но не вяло;
 - петь в диапазоне: – *до* первой октавы – *ре-ми* второй октавы, – *ля* малой октавы – *ля* первой октавы.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 4

Содержание	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная к школе группа (6-7лет)
Количество возрастных групп	1	2
Начало учебного года	01.09.2022	
Окончание учебного года	31.05.2023	
Новогодние праздничные дни	31.12.2022-08.01.2023	
Сроки проведения мониторинга (итоговый)	15.05.2023-19.05.2023	
Продолжительность учебного года (без учета диагностической недели, новогодних праздничных дней)	35 недель (32 недели)	

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Помещение	Оборудование и инвентарь
1	Музыкальный зал – 102,3 кв.м.	фортепьяно – 1 шт.; синтезатор – 1 шт.; микрофоны – 2 шт.; установка для микрофона – 1 шт.; музыкальный центр – 1 шт. <u>Наглядный материал:</u> - таблицы; - картинки; - портреты композиторов; - нотный стан; - музыкальные произведения в CD записи.

Кадровое обеспечение

Дополнительную общеобразовательную программу «Вокализ» реализует педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование в соответствии с направленность программы

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Формы аттестации/контроля в соответствии с учебным (тематическим) планом предполагают следующие формы: творческие и практические задания, движение под музыку, ритмический диктант, импровизация, конкурс на лучшее чтение ритма, лучшее исполнение одной из изученных песен.

Для получения наглядного представления о том, какими критериями руководствоваться при определении результатов работы по формированию певческих навыков, предлагаю следующую таблицу, разделенную по основным параметрам на три графы: результаты неудовлетворительные, удовлетворительные, хорошие (Г.П. Стулова).

Параметры	Критерии певческого развития		
	Неудовлетворительный результат	Хороший результат	Отличный результат
Музыкальный слух	Нечистое, фальшивое интонирование по всему диапазону.	Относительно чистое интонирование по всему диапазону.	Чистое интонирование по всему диапазону.
Способ звукообразования	Твердая атака. Придыхательная атака.	Мягкая атака с элементами придыхательной.	Мягкая атака.
Тембр голоса	Тусклый. Сиплый. Резкий. Глухой. Бесцветно-тихий.	Светлый, слабый. Чистый, тихий. Легкий, тихий.	Чистый. Светлый. Легкий.

			Нежный. Звонкий. Полетный. Серебристый.
Диапазон	В пределах терции-кварты.	В пределах сексты.	В пределах октавы. Шире октавы.
Дикция	Нечеткая. Согласные смягченные. Пропуск согласных (а окончании особенно). Искажение гласных.	Дикция более четкая. Исправление искаженных гласных, согласных.	Ясная. Согласные твердые, активные. Гласные округленные, но не расплывчатые.
Дыхание	Судорожное, поверхностное. Вдох перегруженный, выдох ускоренный. Дыхание шумное.	Вдох более спокойный. Вдох протяженнее. Дыхание менее шумное.	Спокойное, тихое, ровное. Вдох оптимальный, выдох сохраняет дыхательную установку.
Музыкальная эмоциональность	Вялое безразличное пение. При слушании музыкальных произведений ребенок рассеян, невнимателен. Не проявляет интереса к музыке.	Поет довольно выразительно с некоторым подъемом, но не умеет слушать музыку, рассеян, невнимателен. К слушанию музыкальных произведений проявляет некоторый интерес, но вяло поет.	При исполнении песен активен. Поет в характере произведения. Любит музыку, внимательно слушает ее. Понимает музыку. При обсуждении музыкального произведения активен.

Список литературы

1. Агапова И.А., Давыдова М.А. Мир музыкальных праздников: Методические разработки и сценарии: в 2-х кН. – М.: 5 за знания, 2006. – 208 с.
2. Агапова И.А., Давыдова М.А. Мир музыкальных праздников: Методические разработки и сценарии: в 2-х кН.: Кн.2 – М.: 5 за знания, 2006. – 224 с.
3. Агапова И.А., Давыдова М.А. Развивающие музыкальные игры, конкурсы и викторины. – М.: ООО «ИД РИППОЛ классик» ООО Издательство «ДОМ. XXI век», 2007. – 222 с. – (серии «Учимся играючи», «Азбука развития»).
4. Алиев Ю.Б. Настольная книга школьного учителя-музыканта. – М.: Гуманит. Изд. Центр. ВЛАДОС, 2003. – 336 с.: ноты – (Б-ка учителя музыки).
5. Дешкова И. П. Загадки терпсихоры / Худож. В. Косоруков – М.: Дет.-лит., 1989. -54 с.: ил.
6. Михайлова М.А. Детские праздники. Игры, фокусы, забавы. Популярное пособие для родителей и психологов. / Художники Г.В. Соколов, В.Н. Куров – Ярославль: «Академия развития», 1997. – 240 с., ил. – (серия: «Игра, обу-

чение, развитие, развлечение»).

7. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: «Академия развития», 1997. – 240 с., ил.

8. Музыка для преподавателей, воспитателей./ сост. В.В. Фадин. - Волгоград: Учитель, 2005. – 99 с.

9. Покровский Б.А. Путешествие в страну Опера. – М.: Современник, 1997. – 238 с.: фотоил. – (Под сенью дружных муз).

10. Радынова О. Музыкальное развитие детей: В 2 ч. – М.: Гуманит. Изд. Центр. ВЛАДОС, 1997, ч. 1. – 608 с.: нот.

11. Радынова О. Музыкальное развитие детей: В 2 ч. – М.: Гуманит. Изд. Центр. ВЛАДОС, 1997, ч. 2. – 400 с.: нот.

12. Разумовская О.К. Зарубежные композиторы. Биографии, викторины, кроссворды / О.К. Разумовская. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 176 с. – (Методика)

13. Разумовская О.К. Зарубежные композиторы. Биографии, викторины, кроссворды / О.К. Разумовская. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 176 с. – (Методика)

14. Финкельштейн Э.И. Музыка от А до Я. – М.: Изд-во «Советский композитор», 1991, - 191 с.: ил.

15. Хит 2003. Лучшие песни года. Часть 1. – М.: «Современная музыка», 2004. – 128 с.

16. Хит 2003. Лучшие песни года. Часть 2. – М.: «Современная музыка», 2004. – 128 с.

РАЗВИТИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПЕВЧЕСКОГО ГОЛОСООБРАЗОВАНИЯ

1. АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

Четыре раза слегка прикусите зубами кончик языка. Повторите четыре раза. (Далее – каждое задание выполняется четыре раза).

1. Высовывайте язык до отказа, слегка прикусывая последовательно, кончик языка, и все более далеко отстоящие поверхности.

2. Покусайте язык попеременно правыми и левыми боковыми зубами, как бы жуя его. Сделайте языком круговое движение между губами и зубами с закрытым ртом. То же в противоположном направлении.

3. Упритесь языком в верхнюю губу, нижнюю губу, в правую щеку, в левую щеку, пытаясь как бы проткнуть их насквозь.

4. Пощелкайте языком, изменяя форму рта. Обратите внимание на изменение щелкающего звука. Попробуйте произвольно издавать более высокие и более низкие щелчки. (Предложите детям пощелкать всем одинаково, т.е. выстроить унисон низкими и высокими щелчками.)

5. Покусайте нижнюю губу, верхнюю губу, втяните щеки и закусите боковыми зубами: их внутреннюю поверхность.

6. Выверните наружу нижнюю губу, обнажив десны и придав лицу обиженное выражение.

7. Приподнимите верхнюю губу, обнажив десны и придав лицу подобие улыбки.

8. Чередуйте два предыдущих упражнения в ускоряющемся темпе.

9. Пройдите по всему лицу от корней волос на лбу до шеи пальцами круговым разминающим массажем. Обратите внимание на то, чтобы пальцы не терли кожу лица, а сдвигали всю мягкую ткань относительно лицевых костей.

10. Пройдите по всему лицу поколачивающим массажем кончиками согнутых пальцев. Удары должны быть достаточно сильными, чтобы лицо «загорелось».

11. Поставьте указательные пальцы горизонтально под глаза и попытайтесь приподнять пальцы, мышцами лица, контролируя, таким образом, активность мышц.

12. Поставьте указательные пальцы на переносицу и проконтролируйте «сморщенный нос».

13. Одновременно приподнимите мышцы под глазами и наморщите нос, пытаясь при этом широко открыть глаза и поднимать брови.

14. Помассируйте пальцами челюстно-височные суставы.

15. Сделайте нижней челюстью круговое движение вперед – вниз.

16. Сделайте нижней челюстью круговое движение вперед – вправо – назад – влево – вперед.

17. Соедините движение нижней челюсти вперед – вниз с оттопыривани-

ем (выворачиванием) нижней губы с обнажением десен.

18. Соедините движение нижней челюсти вперед – вниз с поднятием верхней губы с обнажением десен.

19. Соедините движение челюсти вперед – вниз с выворачиванием нижней и верхней губ, обнажением десен, приподниманием мышц под глазами и наморщиванием носа. Глаза широко открыты, брови подняты. В этом положении сделайте четыре резких движения языком вперед-назад при неподвижной челюсти и губах. При этом надо не задерживать, дыхание, дышать спокойно и бесшумно.

Исполнение упражнений связанных с работой губ и открыванием рта, необходимо контролировать в зеркале. В дальнейшей работе также желателен постоянный визуальный контроль.

2. ИНТОНАЦИОННО-ФОНЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение 1. Исходное положение: рот открыт максимально движениями челюсти вперед – вниз, верхняя и нижняя губа оттопырены так, чтобы были видны десны, при этом углы рта (губная комиссура) не должны напрягаться, но только натягиваться (натяжение тканей можно проверить пальцами), рот должен иметь форму прямоугольника, поставленного на меньшую грань. Это положение рта обозначается условно буквой [А]. В таком положении производится бесшумный вдох ртом (в перспективе – одновременно ртом и носом). Целесообразно использовать в работе с детьми активизацию через работу кистей рук: руки поднимаются на уровень рта, кисть раскрывается так, чтобы пальцы были растопырены и напряжены, ладонь обращена вперед. Положение кистей совпадает с исходным положением рта. Само упражнение состоит в сильном активном произнесении согласных звуков в следующей последовательности: «Ш, С, Ф, К, Т, П, Б Д, Г, В, З, Ж». Каждый звук произносится четыре раза. Перед и после каждого звука фиксируется исходное положение рта и делается бесшумный вдох (условно обозначаемый знаком цезуры над «А» в квадратных скобках). Одновременно с произнесением согласных работают кисти: производится сильный короткий удар третьего пальца о большой с быстрым возвращением пальцев в исходное (растопыренное) положение.

Особенности произношения: звуки «П» и «Б» произносятся вытянутыми трубочкою губами так, как если бы надо было произнести слоги «ПУХ» и «БУХ» (можно уточнить и так: звуки «П» и «Б» произносятся влажными частями губ). Звуки «К» и «Г» произносятся только за счет движений языка без закрывания рта, без движения челюсти, т.е. с сохранением исходного положения. Звуки «Т» и «Д» произносятся с прикусыванием кончика языка. При произнесении звуков «В» и «Ж» необходимо обратить внимание на прекращение звука вдохом, что при размыкании голосовых складок и артикуляторных органов не происходило дополнительного озвученного выброса воздуха (примерно: «В – В – В – Ы!», «З – З – З – Ы!», «Ж – Ж – ЖЫ» этого быть не должно!). Прекращение произнесения согласного при помощи вдоха надо тренировать на глухих продленных согласных «Ф», «С», «Ш». Целесообразно вне рамок настоящего зада-

ния осознать тот самый момент смены направления движения воздуха, т.е., момент перехода выдоха во вдох. Это полезно сделать на озвученном вдохе (инспираторная фонация) на гласной «А», добиваясь одинакового по высоте, тембру и силе звука на выдохе и вдохе, причем ориентиров должен быть звук, получающийся на вдохе. (Принцип самоимитации).

Упражнение 2. Исходное положение: рот открыт движением челюсти вперед – вниз, губы расслаблены, пальцами рук проверьте мягкость губной комиссуры, проткнув щеки, т.е. поставив пальцы так, чтобы ощущать провалы между верхними и нижними боковыми зубами, не давая рту закрыться. В таком положении произнесите гласные тихим низким голосом. Глаза широко раскрыты, брови подняты, общее выражение лица – испуганное. Для детей это упражнение называется «Страшная сказка», т.к. последовательности гласных звуков можно рассматривать как псевдослова, которые складываются в псевдофразы.

Последовательность гласных: «У, УО, УОА, УОАЭ, УОАЭЫ, Ы, ЫЭ, ЫЭА, ЫЭАО, ЫЭАОУ».

Произносить гласные нужно без видимых движений губ и челюсти.

Упражнение 3. Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении.

Основным элементом упражнения является скользящая (глиссирующая) восходящая и нисходящая интонация с резким переводом из грудного фальцетный регистр и из фальцетного – в грудной с характерным «переломом» голоса, который условимся называть «регистровым порогом». Условно этот момент срабатывания регистрового порога обозначается буквой «П». В эмоциональном отношении в упражнении присутствует удивленный вопрос-недоумение (восходящая интонация) и ответный возглас облегчения (нисходящая интонация). Для детей упражнение так и называется «Вопросы ответы».

Упражнение 4. Исходное положение: мышцы лица расслаблены, рот слегка приоткрыт, язык мягкий, плоский, расслабленный – лежит на нижней губе. Глаза – полусонные. Расслабленное выражение лица связано с включение расслабляющего регистра голоса, не имеющего фиксированной звуковысотности, а представляющего собою шумовой, низкий шуршащий – трещащий – скрипящий – рокочущий звук (в немецкой терминологии – «штро-бас»). Штро-бас надо издавать на гласном «А», хотя указанное положение языка будет этому препятствовать. Надо добиться чистого гласного «А» штробасе с расслабленным, плоско лежащим на нижней губе языком. Условное обозначение (в т. ч. и в нотной записи) три косых крестика, стоящих друг за другом.

Упражнение состоит в переходе от штро-баса к грудному голосу на разных последовательностях гласных и, затем, в соединении в одном движении трех регистров: штро-баса, грудного и фальцетного. Эмоционально-образное задание для детей может состоять в настойчивом безнадежном выпрашивании чего-либо и радостном восходящем возгласе (с переходом через порог на фальцет) при неожиданном получении просимого.

Упражнение 5. Упражнение не требует какого-либо специального исходного положения и состоит в последовательности звуков, обратной предыдущему упражнению. Издаётся легкий высокий звук в фальцетном регистре,

через нисходящую глиссирующую интонацию и регистровый порог переводится на том же гласном в грудной регистр. В грудном регистре гласные переводятся в установленной последовательности с переходом штро-бас.

В эмоционально-образном отношении это упражнение может быть ключом к начальному этапу работы над голосом в раннем возрасте. Целью упражнения является установление связи голосообразующих движений с объемно-пространственными представлениями. В качестве примера такой деятельности дается задание нарисовать голосом бронтозавра (см. далее) при помощи разных регистров и разных гласных, разной звуковысотности и разной силы звука. Имея ввиду перспективу выразительного естественного пения, - на начальном этапе воспитания голоса в раннем возрасте целесообразно воспитать у ребенка способность передавать голосом следующие антимонии незвукового характера: долгий – краткий, длинный – короткий, толстый – тонкий, много – мало, большой – маленький, высокий – низкий (не о звуке!), твердый – мягкий, теплый – холодный, острый – тупой, темный – светлый, блестящий – матовый, гладкий – шершавый.

Упражнение 6. Исходное положение такое же, как в упражнении 2. Упражнение является тренировочным материалом для соединения навыка перехода из грудного регистра в фальцетный регистр и обратно с произношением согласных. Упражнения записаны в форме матрицы и могут читаться в любом направлении. Педагог на каждом занятии может выбрать какой-либо вариант прочтения какой-либо строчки, что создает видимость разнообразия и включает в тренаж разные согласные.

Упражнение 7. Аналогичное предыдущему с включением звонких согласных.

Упражнение 8. Упражнение не требует какого-либо специального исходного положения. Кроме появления в контексте упражнений сонорных согласных и уже знакомого штро-баса – упражнение выполняется еще с двумя приемами: издаванием звука одновременно с выдуванием воздуха через плотно сомкнутые вытянутые трубочкою губы и имитацией звука «Р» вибрацией губ. Упражнение выполняется только грудным регистром. Тренировочный материал также изложен в виде матрицы. Само упражнение записано условными обозначениями. (см. приложение). Основная цель двух новых приемов – активизация фонационного выдоха, т.е. связь голоса с дыханием, отличающимся по энергетическим затратам от обычного речевого.

3. ГОЛОСОВЫЕ СИГНАЛЫ ДОРЕЧЕВОЙ КОММУНИКАЦИИ

Упражнение 1. Ощутите на ладонях выдох из открытого рта так, как это делают на морозе, стараясь согреть дыханием руки. Выдох должен быть бесшумным, но достаточно интенсивным и равномерным.

Упражнение 2. Перевести бесшумный равномерный выдох в шипение горлом, не прерывая потока дыхания. Осознать, таким образом, механизм торможения выдоха сближением голосовых складок.

Упражнение 3. Исходное положение: максимально открытый круговым движением (вперед – вниз) рот, оттопыренные губы, натянутая комиссура, форма рта – прямоугольник, поставленный на меньшую сторону.

Четыре коротких шипящих звука в форме гласного «А» (Произнесение гласного «А» шепотом) без движений артикуляционной мускулатуры в паузах и с бесшумным вдохом.

Одновременно с произнесением «А» шепотом резкие соударения большого и среднего пальцев правой руки.

Упражнение 4. Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении. После произнесения «А» шепотом и бесшумного вдоха на паузе, произнести гласную «А» звучно грудным регистром. Далее – опять пауза без движения артикуляторной мускулатуры и бесшумный вдох. Повторить четыре раза (см. приложение). Правая рука работает на шепотном «А», как в предыдущем упражнении, а левая – делает такие же соударения большого и среднего пальцев на звучном грудном «А». Руки находятся на уровне рта.

Упражнение 5. Упражнение «Волна». Перевод штро-баса в грудной регистр на гласном «А» со все возрастающей силой тона, увеличением объема ротоглоточной полости (все большим открыванием рта). На штро-басе – язык на нижней губе. Упражнение можно сопровождать движением рук, изображающих все большую высоту вздымающейся волны.

Упражнение 6. «От шепота до крика». Скажите «раз, два» шепотом, «три, четыре» тихим голосом, «пять, шесть» средним голосом, «семь, восемь» громко, «девять!» очень громко, «десять!!!» – крикнете!

Упражнение 7. Повторите предыдущее упражнение с целью запомнить характер звука и энергетические затраты на крике «десять!!!», сразу же после этого крика поставьте рот в известное исходное положение, сделайте коротким бесшумный вдох и крикните три раза «А!!!» (через паузы и вдохи) со все возрастающей энергией, стараясь симитировать характер звука крика «десять!».

Упражнение 8. «Крик-вой!». Исходное положение такое же – максимально, открытый рот. На этот раз после бесшумного вдоха надо перевести крик «А» восходящей интонацией через регистровый порог в фальцетный регистр на гласную «У» с широко открытым ртом (почти «О»). Звук на «У» должен иметь характер громкого воя.

Упражнение 9. Упражнение представляет собою соединенные и одним движением упражнения «Волна» и предыдущее Крик-вой». После «воя» на гласном «У» интонация резко идет вниз на штробас и гласный «А» с расслабленным языком на нижней губе.

Упражнение 10. «Крик-вой-визг (или свист гортани)». Упражнение имеет целью осознание экстремальных энергетических затрат на верхнем участке диапазона фальцетного регистра (или с переходом на свистковый регистр). При переходе с «воя на визг» возможно срабатывание еще одного регистрового порога, переводящего гортань из фальцетного в свистковый регистр.

Упражнение 11. «Волна с криками чаек». Упражнение представляет собою соединенные в одном движении упражнения. №9 и №10. Упражнение дает возможность осознать все режимы работы гортани в их естественном незамас-

кированном эстетической обработкой виде. Механизмы перехода из регистра в регистр и сопутствующие голосо-телесные ощущения.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ, используемые нотно-графическом описании упражнений фонопедического метода

[А] – пауза максимально раскрытым ртом

v – безшумный вдох одновременно носом и ртом

АОУИЫІЗ – прописные буквы – гласные звуки в грудном регистре

аоуиыіз – строчные буквы – гласные звуки в фальцетном регистре

× × × - stroh-bass-regester – шумовой регистр – скрип, шорох, штро-бас

↗ – восходящая интонация

↘ – нисходящая интонация

п – момент срабатывания межрегистрового порогового эффекта (регистровый порог)

h – шепотный звук (шипение гортанью)

(P) (p) – лабиовибрант – губной вибрант с голосом: прописная буква – грудной регистр, строчная – фальцетный (имитация звука «р» вибрацией губ)

(У) (у) – фонация гласного «у» (прописная буква – грудной регистр, строчная – фальцетный) с продуванием воздуха через вытянутые трубочкой сомкнутые губы

– толчки живота руками

∇ (z) – согласный звук «г – придыхательный» прописная буква – грудной регистр, строчная – фальцетный)

(И) – гласный «и» с шумом, производимым воздухом, проходящим между зубами, небом и языком, находящимся в положении «й»

X b – звук голоса в грудном регистре с шумом, производимым воздухом, проходящим между зубами, небом и языком, находящимся в положении «хь» то есть с боковыми краями, прижатыми к верхним боковым зубам

[Г] – звук голоса в грудном регистре с шумом, производимым воздухом, проходящим между зубами, небом и языком, находящимся в положении «г» – «гуление»

– заднеязычный носовой сонант «и-носовой»

(Ы) (ы) – нейтральный гласный – максимально открытый рот, открытые передние зубы, язык в положении «ы» (прописная буква – грудной регистр, строчная – фальцетный)

Первый комплекс упражнений

развитие показателей певческого голосообразования

1. Артикуляционная гимнастика (словесные задания в тексте приложения)

2. Интонационно-фонетические упражнения упр. 1. [А] Ш [А] Ш [А]Ш [А] Ш [А] и т.д. в последовательности: ш.с.ф.т.п.б.д.г.в.з.ж.

упр. 2. «Страшная сказка»: У, УО, УОА, УОАЭ, УОАЭЫ, Ы, ЫЭ, ЫЭА, ЫЭАО, ЫЭАОУ.

упр. 3. «Вопросы-ответы»

$y \xrightarrow{n} y^? y \xrightarrow{n} y$, $y \xrightarrow{n} o^? y \xrightarrow{n} o$, $o \xrightarrow{n} a^? o \xrightarrow{n} a$.
 $A \xrightarrow{n} э^? a \xrightarrow{n} э$, $э \xrightarrow{n} б^? з \xrightarrow{n} б$, $б \xrightarrow{n} б^? б \xrightarrow{n} б$.

упр. 4. «Канючим»:

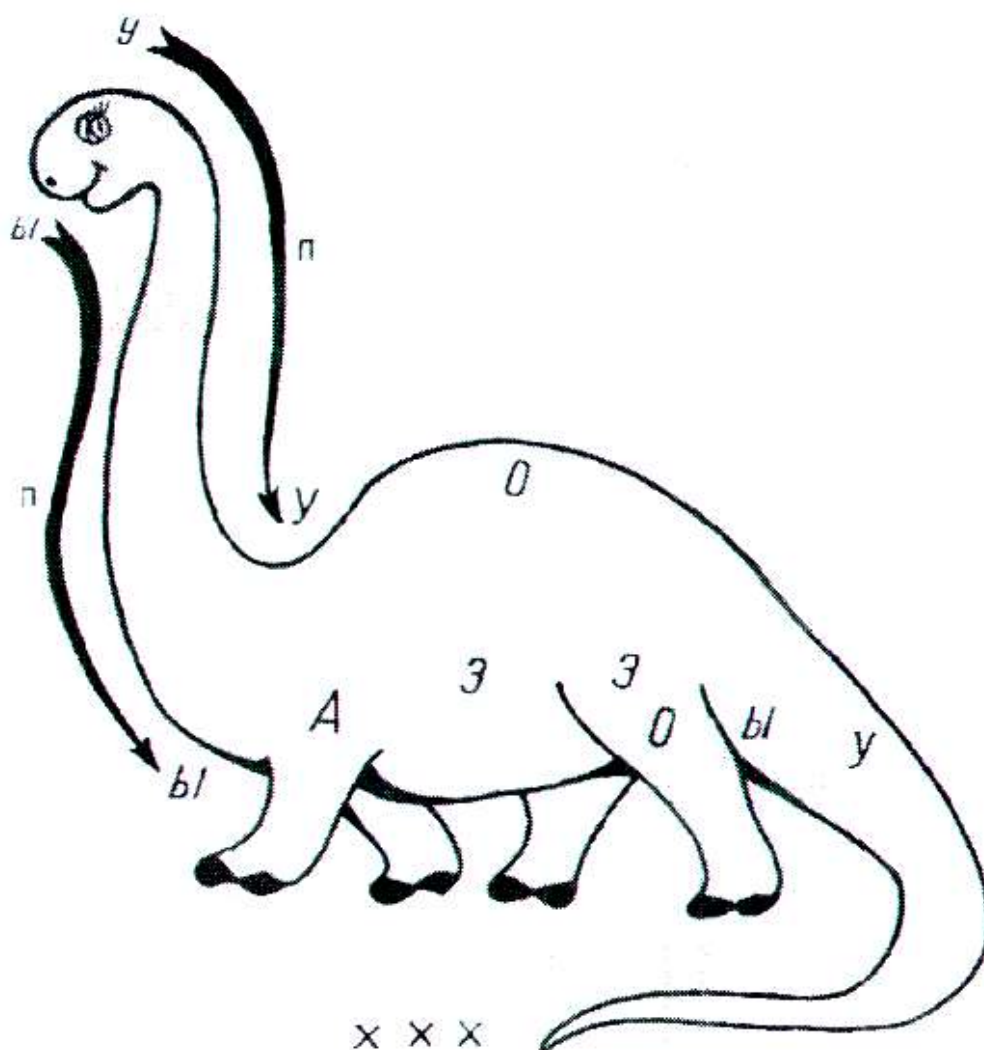
$xxx Aou$, $xxx A$, $xxx Aэ$, $xxx Aэб$,

упр. 4. «Бронтозав-

$xxx Aou \xrightarrow{y!}$, $xxx Aэб \xrightarrow{б!}$

рик»

$y! y! \xrightarrow{n} y$, $y! \xrightarrow{n} y o$, $y! \xrightarrow{n} y o a$, $y! \xrightarrow{n} y o a э$,
 $y! \xrightarrow{n} y o a э б$ xxx , $б! б! \xrightarrow{n} б$, $б! \xrightarrow{n} б э$
 $б! \xrightarrow{n} б э а$, $б! \xrightarrow{n} б э а о$, $б! \xrightarrow{n} б э а о y xxx$



упр. 6. «Вопросы-ответы с согласными»:

у-шу	у-шо	у-ша	у-шэ	у-шы
у-су	у-со	у-са	у-сэ	у-сы
у-фу	у-фо	у-фа	у-фэ	у-фы
у-ку	у-ко	у-ка	у-кэ	у-кы
у-ту	у-то	у-та	у-тэ	у-ты
у-пу	у-по	у-па	у-пэ	у-пы

упр. 7. «Вопросы-ответы трехсложные

у-шуп-жэ? у!-шуп-жу

у	шу		жу	о	а
э	ы				
	сз	у-со-зо			
	фв		у-фа-ва		
	кг			у-кэ-гэ	
	тд				у-ты-ды
	пб	у-по-бо			

упр. 8. «Сонарные согласные»:

xxx У – М У – МУ

(У) – МУ – МУ

(Р) У – МУ – МУ

у-му-му	о	а	э	ы
л л	у-ло-ло			
н н	у-на-на			
р р		у-рэ-рэ		

3. Голосовые сигналы доречевой коммуникации (ГСДК)

упр. 1. Греть руки дыханием.

упр. 2. Перевести беззвучный выход в

шипение горлом – «h»

упр. 3. [A] h [A] h [A] h [A] h [A]

упр. 4. [A] h [A] A [A] h [A] A [A]

упр. 5. «Волна»:

xxx A xxx A xxx A xxx

упр. 6. «От шепота до крика»

раз, два, (шепот)	три, четыре, (тихий голос)	пять, шесть, (средний голос)
семь, восемь, (громкий голос)	девять, (очень громко)	десять!!! (крикнуть)

упр. 7. «Крик»:

раз десять! [A] A! [A] A! [A] A!

упр. 8. «Крик-вой»:

[A] *у!!!*

упр. 9. «Волна» с «воем»:

xxx A xxx A x  xxx

упр. 10. «Крик-вой».



упр. 11. «Волна с криком чайки».

a[A]a! [A]a!! [A]a!!!

xxx A xxx A xxx 

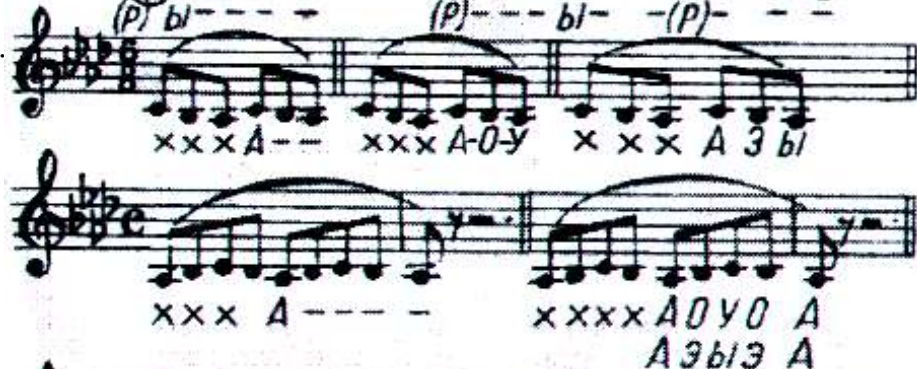
4. Тренировочные программы для грудного (не фальцетного) регистра детского и женского голоса.

(Внимание! Соблюдайте первое ограничение ФМ!)

прогр. 1



прогр.



прогр.



прогр.



КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

С целью систематического использования дыхательных упражнений мы включили их в комплексы оздоровительной гимнастики и физкультурных занятий. Для анализа результативности работы раз в квартал вносим комплексы дыхательной гимнастики в физкультурное занятие (в помещении, вместо обще-развивающих упражнений, с уменьшенной дозировкой в исполнении).

Примерный комплекс дыхательной гимнастики № 1

Послушаем свое дыхание

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

И. п. – стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой);
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

Дышим тихо, спокойно и плавно

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И. п. – стоя, сидя, лежа (это зависит – от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос.

Повторить 5 – 10 раз.

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Подыши одной ноздрей

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И. п. – сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, сред-

нее, верхнее дыхание).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3. – 4. То же другими ноздрями. Повторить 3 – 6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох – выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6 – 10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

Воздушный шар

(дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И. п. – лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4 – 10 раз.

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межреберные, мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

И. п. – лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающее грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки.

Повторить 6 – 10 раз.

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

И. п. – лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей. Повторить 4 – 8 раз.

Ветер (очистительное, полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

И. п. – лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

2. Задержать дыхание на 3 – 4 секунды.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3 – 4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Радуга, обними меня

Цель: та же.

И. п. – стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

2. Задержать дыхание на 3 – 4 сек.

3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3 – 4 раза.

Повторить 3 – 5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Примерный комплекс дыхательной гимнастики № 2

Цель данного комплекса: укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и легкие.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

Подыши одной ноздрей

Повторить упражнение «Подыши одной ноздрей» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

Ежик

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий шумный (как ежик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4 – 8 раз.

Губы «трубкой»

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.

2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.

3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течение 2 – 3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторить 4 – 6 раз.

Ушки

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

Повторить 4 – 5 раз.

Пускаем мыльные пузыри

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3 – 5 раз.

Язык «трубкой»

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.

3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза – 3 – 5 секунд.

4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4 – 8 раз.

Насос

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперед – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5 – 7 пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный.

Повторить 3 – 6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторить 3 раза упражнение, затем наклоны вперед – назад (большой маятник), делая при этом вдох – выдох. Руки при наклоне вперед свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.

При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

Повторить 3 – 5 раз.

Дышим тихо, спокойно и плавно

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса № 1, но с меньшей дозировкой.

Примерный комплекс дыхательной гимнастики № 3

Проводится в игровой форме.

Ветер на планете

Повторить упражнение «Насос» из комплекса № 1.

Планета «Сат-Нам» — отзовись!

(йоговское дыхание)

Цель. Учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

И. п. – сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат-нам».

Повторить 3 – 5 раз.

Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу – это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота – это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «сат» – пауза – вдох «нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» – все расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 8 – 10 раз произнесут «Сат-нам», взрослый говорит: «Позывные принял!»

На планете дышится тихо, спокойно и плавно

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса № 1, но с меньшей дозировкой с целью расслабления мышечного тонуса.

Инопланетяне

Цель: та же, что и в упражнениях «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Планета «Сат-нам» – отзовись!»

Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.

И. п. – 3 – 4 раза из положения лежа на спине, 3 – 4 раза стоя.

Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются» и т.д.

1. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.

2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью легкие.

3. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая: «Я сильный (ая)».

4. Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

Методические рекомендации к проведению дыхательной гимнастики

1. Все три комплекса связаны между собой по степени увеличения физической нагрузки на определенные мышцы дыхательной системы и по технике выполнения.

В первом комплексе больше внимания уделяется типам дыхания – успокаивающе-восстанавливающему и очистительному (упражнения выполняются без особого напряжения мышц).

Второй комплекс направлен на укрепление носоглотки, верхних дыхательных путей и легких с напряжением тонуса определенных групп мышц.

Третий комплекс в основном направлен на укрепление мышечного тонуса всей дыхательной системы.

Все три комплекса необходимо чередовать в течение одной или двух недель, т.е. каждый комплекс проводить по 2 – 3 дня. (При разучивании каждого комплекса количество дней можно увеличить.)

Можно комплексы варьировать: например, весь комплекс, но с меньшей дозировкой в упражнениях, или по 3 – 4 упражнения из разных комплексов, но с сохранением дозировки.

Младшие дошкольники выполняют все дыхательные упражнения с меньшей дозировкой и в упрощенной форме, с постепенным усложнением.

2. Отдельные упражнения включены в оздоровительную гимнастику, можно также использовать данные комплексы в качестве профилактики от простудных заболеваний, особенно в холодное время года.

3. Комплексы можно использовать в работе с детьми разного дошкольного возраста, но начинать необходимо с упрощенной формы выполнения. Дети одного возраста развиваются по-разному, поэтому каждому ребенку нужно показать точную технику выполнения дыхательного упражнения, строить работу в зависимости от его индивидуальных возможностей.

4. Дыхательные упражнения «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Ветер», «Радуга, обними меня» из первого комплекса полезны для восстановления организма и дыхания после любой физической нагрузки.

