

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ г. КАЛУГИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР «СОДРУЖЕСТВО»

Принята
на методическом совете
« 06 » сентября 2023 г.

Протокол № 27
от « 06 » сентября 2023 г.

«Утверждаю».
Директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«ПОЮЩИЕ РЕБЯТА»

Возрастная категория – 6-14 лет

Срок реализации - 3 года

Педагог дополнительного образования

ДЕМИДОВА ОЛЬГА ВЛАДИСЛАВОВНА

г. Калуга
2023 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Поющие ребята»
Авторы программы	Демидова Ольга Владиславовна
Должность автора	педагог дополнительного образования
Название объединения	«Поющие ребята»
Учреждение, реализующее программу	МБОУДО «ДПЦ «Содружество»
Структурное подразделение, реализующее программу	ДПК «Мечтатель»
Адрес структурного подразделения учреждения, реализующего программу	г. Калуга, ул. Воскресенская, д. 21
Год разработки	2023 год
Вид программы	модифицированная
Форма содержания и педагогической деятельности программы	Комплексная
Срок реализации программы	3 года
Учебно-тематическое планирование	1 год – 144 часа 2 год – 216 часов 3 год – 216 часов
Уровень освоения программы	Общекультурный
Возрастная категория	6-14 лет
Направление и вид деятельности	Художественное, вокально-хоровое искусство
Форма реализации	очная
Даты внесения изменений и дополнений в программу	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Поющие ребята» разработана в соответствии с Положением о дополнительных общеразвивающих программах муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-подростковый центр «Содружество».

Пение является одним из самых важных основ в музыкальном воспитании школьников, наиболее доступных и близких всем. Понятна значимость пения, особенно совместного – верного показателя здоровья физического и духовного. Исполняя песни, дети глубже воспринимают музыку, активно выражают свои переживания и чувства. В процессе пения у детей развиваются музыкальные способности: слух, память, чувство ритма. Кроме этого, развивается речь, укрепляются легкие и весь голосовой аппарат. Правильная певческая установка способствует формированию правильной осанки. Помимо этого, в процессе пения у детей формируется много личностных качеств: чувства товарищества, коллективизма, воли, организованности, выдержки, не говоря уже о нравственной стороне. Воспитание вокальных навыков – результат продолжительной работы. Это сознательный процесс; нужно ясно представлять, к какому образцу стремиться и как достичь результатов.

Актуальность программы заключается в том, что ее содержание способствует художественно-эстетическому развитию детей, приобщению их к современной эстрадной музыке, раскрытию их разносторонних способностей. Обучение детей сольному пению с возможностью получения ими дополнительных знаний в области сценического движения и актёрского мастерства является отличительной особенностью настоящей программы.

Данная программа является **модифицированной**, направленность – **художественная**, вид деятельности – **хоровое искусство**.

Срок реализации программы - 3 года.

Цель программы: воспитание гармонично – развитой личности, приобщение учащихся к основам мировой музыкальной культуры, формированию музыкально – эстетического вкуса и формированию певческих навыков.

Используя эстрадное пение как средство музыкального воспитания учащихся, руководитель ставит перед собой следующие задачи:

1. Образовательные задачи:

- дать учащимся знания о певческом голосе, гигиене, анатомии и физиологии голосового аппарата;
- развивать у детей интерес и любовь к пению;
- воспитывать эмоциональную отзывчивость к музыке;
- формировать художественный вкус;
- развивать певческий голос, формировать красивое, естественное звучание, расширять диапазон;
- прививать вокальные навыки, как основу для достижения выразительного, грамотного и художественного исполнения;
- всесторонне развивать музыкальный слух – мелодический, ритмический, гармонический, динамический, тембровый;
- обогащать знаниями детей на лучших образцах эстрадного вокального искусства;
- развивать чёткую и ясную артикуляцию, прививать культуру разговорной и певческой речи.

2. Развивающие задачи:

- развивать мотивацию к рациональному времяпрепровождению и здоровому образу жизни;
- развивать творческие способности и эмоциональный мир ребёнка;
- развивать музыкальные способности ребёнка (чувство ритма, музыкальная память, музыкальное мышление, координацию голоса и танцевальных движений);

- оздоровление и развитие мышечной и дыхательной систем.
- обучение продуктивному использованию интернет-технологий.

Воспитательные задачи:

- воспитание общечеловеческих ценностей: любви к Отечеству, природе, высокого чувства нравственности, ответственности, трудолюбия и милосердия;
- воспитание духовно – нравственной личности учащегося, как первоначальной основы общей культуры человека;
- способствовать внутреннему и внешнему раскрепощению учащихся;
- формирование стимула к достижению успехов во всех видах деятельности, воспитание трудолюбия и самостоятельности;
- приобщение учащихся к дисциплине, вниманию, сосредоточенному поведению на занятиях и на концертах;
- вызывать стремление ребёнка к самосовершенствованию.
- формировать навыки организации самостоятельной работы.

Формы воспитательной работы помогают дифференцировать педагогическое влияние, подчеркивая особенность детей, подростков и молодежи, несходство групп, индивидуальностей. Это доступный внешнему восприятию образ взаимодействия детей с педагогом, сложившийся благодаря системе используемых средств, выстраиваемых в определенном логическом обеспечении метода работы с детьми: концерт, экскурсия, фронтальная беседа, дискуссия, ролевая игра, флешмоб, онлайн-марафон, хакатон, печатка и др.

Особенность программы в том, что она разработана для детей, которые сами стремятся научиться красиво и грамотно петь. При этом дети не только разного возраста, но и имеют разные стартовые способности. На первом организационном занятии необходимо ознакомить ребят и их родителей с программой обучения и перспективами развития, уставом и распорядком занятий в студии, заинтересовать их в посещении занятий.

Программа «Поющие ребята» разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются:

- В принципах обучения (комплексное воспитание и развитие обучающихся, доступность, результативность).
- В методах контроля и управления образовательным процессом (диагностика развития вокально-хоровых навыков, анализ результатов конкурсов).
- В средствах обучения (дидактические пособия, нотные пособия, аудиоаппаратура, музыкальная фонотека, музыкальные инструменты).

Для решения воспитательных, образовательных и развивающихся задач предполагается:

- подготовка и участие в мероприятиях;
- концертная деятельность;
- контактирование с родителями, проведение родительских собраний;
- поощрение за успехи (грамоты, благодарственные письма).

Группы формируются по возрастному принципу, не исключается наличие смешанных групп.

Особенности набора обучающихся

В реализации программы участвуют обучающиеся, имеющие голосовые данные и огромное желание научиться петь.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы – 6 - 14 лет.

Коллективные занятия в вокальном ансамбле предполагают регламентацию состава учащихся:

- 12 человек – группы 1 года обучения;
- 10 человек – группы 2 и 3 года обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа для групп 1 года обучения, для групп 2 и 3 года обучения 2 раза в неделю по 3 часа. Индивидуальные занятия проводятся с солистами, дуэтами, трио, квартетами 1 – 2 раза в неделю.

Данная программа допускает применение форм дистанционного обучения. Цель дистанционного образования — это внедрение в процесс обучения новейших современных информационных технологий: видеоуроки, онлайн мастер-классы, видеоконференции, вебинары, а также приобщение обучающихся к творческому подходу к процессу обучения, самостоятельной деятельности. Организация общения с детьми и родителями осуществляется в группе «ВКонтакте» https://vk.com/dpk_mechtatel, с помощью приложения мессенджера Viber, WhatsApp.

Для обучения по программе необходимо:

- 1 Наличие удовлетворительных вокальных и музыкальных данных: певческий голос, музыкальный слух, память, чувство ритма.
- 2 Здоровый голосовой аппарат.
- 3 Физически здоровый ребёнок.
- 4 Перед началом обучения у ученика проверяются:
- 5 Диапазон голоса;
- 6 Музыкально-вокальные навыки;
- 7 Исполнение музыкальных произведений с сопровождением и «a' capella»;
- 8 Чтение стихов, басен.
- 9 Наличие хореографических данных.

Методические принципы

- Единство воспитания и обучения.
- Самореализация.
- Доступность.
- Индивидуальность.
- Последовательность.
- Научность.

Методы обучения

- Словесный.
- Наглядный.
- Практический.
- Игровой (для обучающихся дошкольного возраста).

Основные формы проведения занятий

Занятия не ограничиваются овладением отдельных навыков и теоретической подготовкой. Они способствуют общему развитию и для этого используются различные типы занятий:

- 1 Теоретические: занятия беседы, практикумы, обзоры, видео-уроки, эксперименты, импровизации, экскурсии.
- 2 Практические: тренинги, творческие мастерские, сюжетно ролевые игры, этюды, импровизации, репетиции, практикумы.

Для большей наглядности занятий можно использовать дополнительные формы обучения:

- репродукции,
- фотографии,
- аудио и видеозаписи,
- коллективное посещение концертов, мастер-классов, творческих вечеров,
- участие в вокальных конкурсах, встреча с исполнителями.

Ожидаемые результаты

К концу первого года обучающиеся знают:

- Правила охраны голоса.
- Представление о пении на опоре и о работе диафрагмы.

К концу первого года обучающиеся умеют:

петь в открытой эстрадной манере;

ориентироваться и пользоваться регистрами (грудным, головным, микстом, фальцетом);

- пользоваться смешанным дыханием;
- применять вокальные упражнения для повышения качества исполнения музыкального произведения;
- применять репертуар для концертных и конкурсных выступлений;
- мелодически и ритмически интонировать, правильно воспроизводить ритмический рисунок, грамотно фразировать музыкальную мелодию;
- правильно пользоваться артикуляционным аппаратом;
- слышать себя и своих товарищей;
- выстраивать взаимоотношения в новом коллективе и освоиться в нём;
- сочетать хореографические движения со своим исполнением произведения;
- применять навыки актёрского мастерства для данного произведения.

К концу второго года обучающиеся знают:

- Строение голосового аппарата.
- Работу диафрагмы и правильного певческого дыхания.
- Механизмы голосообразования.

К концу второго года обучающиеся умеют:

- петь в открытой эстрадной манере;
- ориентироваться и пользоваться регистрами (грудным, головным, микстом, фальцетом);
- пользоваться разными типами дыхания;
- применять вокальные упражнения для повышения качества исполнения музыкального произведения;
- пользоваться широким диапазоном;
- петь legato и staccato на разном участке диапазона;
- пользоваться динамическими оттенками на разных звуках;
- пользоваться вибрато;
- исполнять многоголосные произведения (для более продвинутых ансамблей);
- исполнять пение a' capella, как солисты, так и в ансамблевом исполнении;
- сочетать хореографические движения со своим исполнением произведения;
- применять навыки актёрского мастерства для данного произведения.

К концу второго года обучения у обучающихся происходит дальнейшее развитие следующих навыков и умений:

- вокально-хоровые навыки, музыкальный слух, музыкальная память, внимание, эмоциональная отзывчивость на музыку;
- расширяется диапазон;
- гармонический слух на основе двухголосных и трёхголосных упражнений, попевок и песен;
- навыки исполнительского мастерства;
- навыки сценического мастерства;
- навыки пользования аппаратурой;
- музыкально – эстетический и художественный вкус;
- навыки общения в музыкальном коллективе.

У обучающихся второго года обучения увеличивается репертуар для концертных и конкурсных выступлений.

К концу третьего года обучения обучающиеся знают:

- Строение голосового аппарата.
- Работу диафрагмы и правильного певческого дыхания.
- Механизмы голосообразования.

- Механизмы использования резонансного пения.

К концу третьего года обучения обучающиеся умеют:

- петь в открытой эстрадной манере;
- ориентироваться и пользоваться регистрами (грудным, головным, микстом, фальцетом), соединять регистры;
- пользоваться разными типами дыхания;
- применять вокальные упражнения для повышения качества исполнения музыкального произведения;
- пользоваться широким диапазоном;
- петь legato и staccato на разном участке диапазона;
- пользоваться динамическими оттенками на разных звуках;
- пользоваться вибрато;
- исполнять многоголосные произведения;
- исполнять пение а'capella, как солисты, так и в ансамблевом исполнении;
- сочетать хореографические движения со своим исполнением произведения;
- применять навыки актёрского мастерства для данного произведения.

К концу третьего года обучения у обучающихся происходит дальнейшее развитие следующих навыков и умений:

- вокально-хоровые навыки, музыкальный слух, музыкальная память, внимание, эмоциональная отзывчивость на музыку;
- расширяется диапазон;
- гармонический слух на основе двухголосных и трёхголосных упражнений, попевок и песен;
- навыки исполнительского мастерства;
- навыки сценического мастерства;
- навыки пользования аппаратурой;
- музыкально – эстетический и художественный вкус;
- навыки общения в музыкальном коллективе.

У обучающихся третьего года обучения увеличивается репертуар для концертных и конкурсных выступлений.

К концу третьего года обучения более ярко проявляются творческие способности каждого обучающегося. Владение различными вокальными, техническими средствами, разнообразный репертуар, большой объем сценической практики позволяют обучающимся лучше реализовать свой потенциал: они приносят на занятие собственные распевки, находят новые жесты, движения. Обучающиеся этого года принимают активное участие во всех концертах, конкурсах, является высоким уровнем усвоения программы.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы предполагаются: открытые уроки, выступления в различных концертных программах, конкурсах и фестивалях различного уровня, внешний контроль педагога за деятельностью обучающихся.

В начале каждого учебного года проводится входная диагностика (Приложение 1) с целью определения готовности обучающегося к освоению программы, а в конце каждого учебного года проводится итоговая диагностика (Приложение 2,3,4) для отслеживания успеваемости, качества знаний и умений.

Усвоение программы возможно по 3-м уровням: низкий, средний, высокий.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения

Название разделов и тем занятий	Кол-во часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Мониторинг	4	3	1
Раздел 1. Организационная работа.	4	4	-
Раздел 2. Гигиена певческого голоса.	12	4	8
Раздел 3. Развитие вокальных навыков.	37	5	32
Тема 3.1 Певческая установка.	4	1	3
Тема 3.2 Дыхание.	4	1	3
Тема 3.3 Звуковедение.	5	1	4
Тема 3.4 Дикция.	3	1	2
Тема 3.5 Звукоизвлечение.	21	1	20
Раздел 4. Музыкально-теоретическая подготовка.	25	11	14
Тема 4.1 Основы музыкальной грамоты.	10	6	4
Тема 4.2 Развитие музыкального слуха, музыкальной памяти.	8	3	5
Тема 4.3 Развитие чувства ритма.	7	2	5
Раздел 5. Постановочная и репетиционная работа.	10	-	10
Раздел 6. Работа над сценическими движениями и актёрским мастерством.	12	2	10
Раздел 7. Работа с аппаратурой.	8	4	4
Раздел 8. Концертная деятельность.	18	-	18
Раздел 9. Мероприятия воспитательно-познавательного характера.	12	-	12
Раздел 10. Итоговое занятие. Мониторинг	2	-	2
Итого	144	33	111

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Мониторинг

Цель: формирование устава студии, правил поведения в репетиционном помещении и вне клуба.

Теория: знакомство с правилами безопасного поведения в процессе учебно-воспитательных занятий на протяжении учебного года.

Практика: Проведение входной диагностики.

Формы работы: беседа, наглядность.

Формы контроля знаний: мониторинг.

Раздел 1. Организационная работа.

Цель: Постановка целей и задач студии, решение организационных вопросов, связанных с расписанием занятий.

Теория: Отбор и прослушивание детей. Ознакомление с планом работы студии на учебный год. Родительское собрание. Ознакомление родителей с планом работы студии на год.

Практика: -

Формы работы: Прослушивание, беседа.

Формы контроля знаний: -

Раздел 2. Гигиена певческого голоса.

Цель: оздоровление и закаливание организма ребёнка.

Теория: дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Комплекс упражнений. (Приложение № 5).

Практика: выполнение упражнений.

Формы работы: практикум, видеоурок.

Формы контроля знаний: наблюдение.

Раздел 3. Развитие вокальных навыков.

Цель: формирование и развитие подвижности голосового аппарата, навыков певческого дыхания, певческой интонации.

Тема 3.1 Певческая установка.

Теория: основные правила правильной певческой установки. Положение ног и рук при пении. Контроль за певческой установкой в процессе пения.

Практика: Пение упражнений стоя.

Формы работы: практикум, видеоурок.

Тема 3.2 Дыхание.

Теория: Виды дыхания: грудное, ключичное, смешанное, грудобрюшное, брюшное или диафрагматическое дыхание. Дыхательная гимнастика. Техника выполнения простейших дыхательных упражнений.

Практика: Выполнения комплекса дыхательных упражнений. Упражнения на дыхание на одном звуке с постепенным увеличением его продолжительности. Упражнение «Спуск», пение звука на одной ноте.

Формы работы: практикум, наглядность.

Тема 3.3 Звуковедение.

Теория: Тембр и динамика голоса. Регулируемый образ голоса. Правила четной и ясной речи. Знакомство с артикуляционным аппаратом.

Практика: Приемы произношения гласных и согласных звуков. Попевки на слоги, гласные. Пропевание скороговорок. Артикуляционная гимнастика.

Формы работы: практикум, наглядность.

Тема 3.4 Дикция.

Теория: Правила хорошей дикции. Техника речи. Ораторские приемы хорошей дикции. Элементы сценической речи. Вступление в песню. Произношение окончаний.

Практика: Комплекс упражнений для улучшения дикции. Работа с текстами песен.

Формы работы: практикум, наглядность.

Тема 3.5 Звукоизвлечение.

Теория: Способы и приемы звукоизвлечения.

Практика: Просмотр видео-уроков А. Кофанова. Использование упражнений в практической деятельности.

Формы работы: практикум, наглядность, видеоурок.

Формы контроля знаний: наблюдение.

Раздел 4. Музыкально -теоретическая подготовка.

Цель: развития музыкальной грамотности.

Тема 4.1 Основы музыкальной грамоты.

Теория: Сведения о музыкальном звуке и его свойствах (высота, сила, длительность, тембр). Название нот. Ключи. Расположение нот на клавиатуре. Длительность нот. Тональность.

Практика: Пение гамм. Секреты устранения фальши.

Формы работы: практикум, наглядность.

Тема 4.2 Развитие музыкального слуха, музыкальной памяти.

Теория: что такое музыкальный слух. Как не только слушать, но и слышать. Правила запоминания услышанного.

Практика: Комплекс упражнений на развитие музыкального слуха. Техника разучивания песен.

Формы работы: практикум, наглядность.

Тема 4.3 Развитие чувства ритма.

Теория: что такое ритм, его значение в музыкальном произведении. Ритмический аккомпанемент. Темпоритм.

Практика: Выполнение ритмической гимнастики.

Формы работы: практикум, наглядность.

Формы контроля знаний: наблюдение.

Раздел 5. Постановочная и репетиционная работа.

Цель: создание концертного номера, который должен быть художественно ценным, эстетично оформленным, профессионально поставленным и исполненным на сцене.

Теория: -

Практика: Разработка идеи концертных выступлений, постановка отдельных элементов номера. Соединением вокала и сценических движений. Отработка сценических движений конкретного репертуара с радиомикрофонами. Отработка концертных номеров.

Форма работы: постановка, репетиции.

Форма контроля: концертные выступления. Исполнение репертуара.

Раздел 6. Работа над сценическими движениями и актерским мастерством.

Цель: овладение приёмами актёрского мастерства и применение полученных навыков в процессе выступлений.

Теория: правила грамотного сочетания вокала и танцевальных движений. Этюды на выразительность жеста.

Практика: Игры на развитие внимания, памяти, преодоления двигательного автоматизма, выражения различных эмоций, сопоставление различных черт характера. Игры на тему «мимика», «жесты», «пантомима», «море волнуется». Работа над артикуляцией. Изучение скороговорок. Отработка синхронных движений в подтанцовке к номеру.

Форма работы: беседа, игры, этюды, импровизации.

Форма контроля: устный опрос, наблюдение, концертные выступления.

Раздел 7. Работа с аппаратурой.

Цель: обучение работе со звукоусиливающей аппаратурой.

Теория: Звукоусиливающая аппаратура и ее составляющие (колонки, микшерный пульт).

Правила работы с аппаратурой. Виды микрофонов, правила их эксплуатации и вокальная техника.

Практика: использование звукоусиливающей аппаратуры. Исполнение репертуара в микрофоны разных видов.

Формы работы: беседа, практикум.

Форма контроля: устный опрос, наблюдение, исполнение репертуара.

Раздел 8. Концертная деятельность.

Цель: участие в концертах, конкурсах, видеозапись материала.

Теория: -

Практика: подготовка к конкурсам различного уровня, участие в концертах, различных мероприятиях.

Формы работы: концерт, конкурс.

Формы контроля знаний: публичные выступления.

Раздел 9. Мероприятия воспитательно-познавательного характера.

Цель: формирование коллектива с помощью совместного посещения концертов, экскурсий, творческих вечеров.

Теория: -

Практика: посещение различных мероприятий, открытых занятий образцовых вокальных ансамблей, концертов, проведение досуговых мероприятий, работа с родителями.

Формы работы: мероприятие, экскурсия.

Формы контроля знаний: наблюдение.

Раздел 10. Итоговое занятие. Мониторинг

Цель: Отслеживание результатов обучения в творческом объединении.

Теория: -

Практика: Установление соответствия уровня и качества подготовки обучающихся к общепризнанной системе требований, к уровню и качеству образования. Проведение итоговой диагностики.

Формы работы: отчетный концерт студии.

Формы контроля знаний: мониторинг.



Утверждаю
директор МБОУДО
«Содруж» ДПЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 год обучения

Название разделов и тем занятий	Кол-во часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Мониторинг	4	3	1
Раздел 1. Организационная работа.	4	4	-
Раздел 2. Гигиена певческого голоса.	14	7	7
Раздел 3. Развитие вокальных навыков.	34	8	26
Тема 3.1 Дыхание.	8	2	6
Тема 3.2 Звуковедение.	8	2	6
Тема 3.3 Дикция.	8	2	6
Тема 3.3 Звукоизвлечение.	10	2	8
Раздел 4. Музыкально-теоретическая подготовка.	23	8	15
Раздел 5. Индивидуальная работа по постановке голоса.	32	-	32
Раздел 6. Работа над сценическими движениями и актёрским мастерством.	28	6	22
Раздел 7. Постановочная и репетиционная работа.	15	-	15
Раздел 8. Работа с аппаратурой.	10	4	6
Раздел 9. Концертная деятельность.	34	-	34
Раздел 10. Мероприятия воспитательно-познавательного характера.	16	-	16
Раздел 11. Итоговое занятие. Мониторинг	2	-	2
Итого	216	40	176

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Мониторинг

Цель: формирование устава студии, правил поведения в репетиционном помещении и вне клуба.

Теория: знакомство с правилами безопасного поведения в процессе учебно-воспитательных занятий на протяжении учебного года.

Практика: проведение входной диагностики.

Формы работы: беседа, наглядность.

Формы контроля знаний: мониторинг.

Раздел 1. Организационная работа.

Цель: Постановка целей и задач студии, решение организационных вопросов, связанных с расписанием занятий.

Теория: Ознакомление с планом работы студии на учебный год. Родительское собрание. Ознакомление родителей с планом работы студии на год.

Практика: -

Формы работы: беседа.

Формы контроля знаний: -

Раздел 2. Гигиена певческого голоса.

Цель: оздоровление и закаливание организма ребёнка.

Теория: Болезни горла и носа: насморк, тонзиллит, фарингит, ларингит и их влияние на голос (Приложение № 6).

Практика: Встреча с врачом -отоларингологом. Викторина «Чего нужно опасаться».

Формы работы: практикум, беседа, видеурок.

Формы контроля знаний: наблюдение.

Раздел 3. Развитие вокальных навыков.

Цель: формирование и развитие подвижности голосового аппарата, навыков певческого дыхания, певческой интонации.

Тема 3.1 Дыхание.

Теория: Техника нижнеберного дыхания.

Практика: Выполнения комплекса дыхательных упражнений.

Формы работы: практикум, наглядность.

Тема 3.2 Звуковедение.

Теория: Правила четной и ясной речи.

Практика: Работа со скороговорками. Работа у зеркала. Артикуляционная гимнастика.

Формы работы: практикум, наглядность.

Тема 3.3 Дикция.

Теория: Развитие мышц глотки и языка. Работа вокалиста перед выходом на сцену.

Практика: Механизм перехода от одной гласной к другой. Тренажер самоконтроля развития дикции. Упражнения на дикцию и артикуляцию по методике И.О. Исаевой.

Формы работы: практикум, наглядность.

Тема 3.3 Звукоизвлечение.

Теория: Основные понятия «октава», «терция», «трезвучие». Чистота интонирования.

Практика: Пение попевок. Музыкальные упражнения.

Формы работы: практикум, наглядность.

Формы контроля знаний: наблюдение.

Раздел 4. Музыкально-теоретическая подготовка.

Цель: развитии музыкальной грамотности.

Теория: Понятия «гамма», «тон», «полутон», «тоника», их значение и назначение в вокальной деятельности. Звукоряд. Альтерация.

Практика: Пение звукоряда с повышением/понижением звука на тон/полутон.

Формы работы: практикум, наглядность.

Формы контроля знаний: наблюдение, тестирование.

Раздел 5. Индивидуальные занятия по постановке голоса.

Цель: индивидуальная работа над вокальными компетенциями каждого учащегося.

Теория: -

Практика: Прослушивание материала, отбор репертуара, запись слов и нот в тетрадь, запись материала на CD диск, DVD диск, видео. Разучивание произведений. Закрепление репертуара.

Форма работы: слушание, запись, репетиции.

Форма контроля: наблюдение, концертные выступления.

Раздел 6. Работа над сценическими движениями и актерским мастерством.

Цель: овладение приёмами актёрского мастерства и применение полученных навыков в процессе выступлений.

Теория: правила грамотного сочетания вокала и танцевальных движений. Этюды на выразительность жеста. Разучивание новых этюдов и игр.

Практика: Игры на развитие внимания, памяти, преодоления двигательного автоматизма, выражения различных эмоций, сопоставление различных черт характера. Игры на тему «мимика», «жесты», «пантомима». Работа над артикуляцией. Изучение скороговорок. Отработка синхронных движений в подтанцовке к номеру.

Форма работы: беседа, игры, этюды, импровизации.

Форма контроля: устный опрос, наблюдение, концертные выступления.

Раздел 7. Постановочная и репетиционная работа.

Цель: создание концертного номера, который должен быть художественно ценным, эстетично оформленным, профессионально поставленным и исполненным на сцене.

Теория: -

Практика: Разработка идеи концертных выступлений, постановка отдельных элементов номера. Соединением вокала и сценических движений. Отработка сценических движений конкретного репертуара с радиомикрофонами. Отработка концертных номеров.

Форма работы: постановка, репетиции.

Форма контроля: концертные выступления. Исполнение репертуара.

Раздел 8. Работа с аппаратурой.

Цель: обучение работе со звукоусиливающей аппаратурой.

Теория: Звукоусиливающая аппаратура и ее составляющие (колонки, микшерный пульт).

Правила работы с аппаратурой. Виды микрофонов, правила их эксплуатации и вокальная техника.

Практика: использование звукоусиливающей аппаратуры. Исполнение репертуара в микрофоны разных видов.

Формы работы: беседа, практикум.

Форма контроля: устный опрос, наблюдение, исполнение репертуара.

Раздел 9. Концертная деятельность.

Цель: участие в концертах, конкурсах, видеозапись материала.

Теория:

Практика: подготовка к конкурсам различного уровня, участие в концертах, различных мероприятиях.

Формы работы: концерт, конкурс.

Формы контроля знаний: публичные выступления.

Раздел 10. Мероприятия воспитательно-познавательного характера.

Цель: формирование коллектива с помощью совместного посещения концертов, экскурсий, творческих вечеров.

Теория: -

Практика: посещение различных мероприятий, открытых занятий образцовых вокальных ансамблей, концертов, проведение досуговых мероприятий, работа с родителями.

Формы работы: мероприятие, экскурсия.

Формы контроля знаний: наблюдение.

Раздел 11. Итоговое занятие. Мониторинг

Цель: Отслеживание результатов обучения в творческом объединении.

Теория: -

Практика: Установление соответствия уровня и качества подготовки обучающихся к общепризнанной системе требований, к уровню и качеству образования. Проведение итоговой диагностики.

Формы работы: отчетный концерт студии.

Формы контроля знаний: мониторинг.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 год обучения

Название разделов и тем занятий	Кол-во часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Мониторинг	4	3	1
Раздел 1. Организационная работа.	4	4	-
Раздел 2. Учебная деятельность.	14	4	10
Раздел 3. Оздоровление и закаливание организма.	14	4	10
Раздел 4. Индивидуальные занятия по постановке голоса	48	-	48
Тема 4. 1. Прослушивание материала, отбор репертуара, запись слов и нот в тетрадь, запись материала на CD диск, DVD диск, видео.	6	-	6
Тема 4. 2. Разучивание и впевание произведений с солистами.	10	-	10
Тема 4. 3. Работа с дуэтами и трио. Впевание произведений.	6	-	6
Тема 4. 4. Работа малыми группами и с солистами.	10	-	10
Тема 4. 5. Работа над концертными номерами с солистами.	6	-	6
Тема 4. 6. Вокальная работа с солистами. Отработка навыков и умений.	6	-	6
Тема 4. 7. Работа над исполнительским и художественным образом с солистами.	4	-	4
Раздел 5. Ансамбль. Пение в ансамбле.	36	4	32
Тема 5. 1. Беседа. Пение в ансамбле. Искусство многоголосия. Подбор репертуара.	6	2	4
Тема 5. 2. Работа с репертуаром.	30	2	28
Раздел 6. Постановочная и репетиционная работа.	20	-	20
Раздел 7. Работа над сценическими движениями и актёрским мастерством.	20	4	16
Раздел 8. Работа с аппаратурой.	8	4	4
Тема 8. 1. Звукоусиливающая аппаратура.	2	1	1
Тема 8. 2. Шнуровые микрофоны.	2	1	1
Тема 8. 3. Радио-микрофоны.	2	1	1
Тема 8. 4. Гарнитура.	2	1	1
Раздел 9. Концертная деятельность.	32	-	32
Раздел 10. Мероприятия воспитательно-познавательного характера.	14	-	14
Раздел 11. Итоговое занятие. Мониторинг	2	-	2
Итого	216	28	188

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Мониторинг

Цель: формирование устава студии, правил поведения в репетиционном помещении и вне клуба.

Теория: знакомство с правилами безопасного поведения в процессе учебно-воспитательных занятий на протяжении учебного года.

Практика: Проведение входной диагностики.

Формы работы: беседа, наглядность.

Формы контроля знаний: мониторинг.

Раздел 1. Организационная работа.

Цель: Постановка целей и задач студии, решение организационных вопросов, связанных с расписанием занятий.

Теория: Ознакомление с планом работы студии на учебный год. Родительское собрание.

Ознакомление родителей с планом работы студии на год.

Практика: -

Формы работы: беседа.

Формы контроля знаний: -

Раздел 2. Учебная деятельность.

Цель: приобретение вокальных навыков путём овладения вокальными техниками.

Теория: артикуляционная гимнастика, вокальные упражнения. Методики постановки голоса. Циклы Ф.М. Емельянова. Упражнения по освобождению голоса по системе К. Линклэйтер. Вокальные упражнения по системе Добровольской.

Практика: отработка вокальных навыков на репертуаре, впевание новых произведений, повторение ранее изученных произведений. Подбор репертуара для ансамблей и отдельных солистов.

Формы работы: практикум, видеоурок.

Формы контроля знаний: наблюдение, устный опрос.

Раздел 3. Оздоровление и закаливание организма. Дыхательная гимнастика.

Цель: оздоровление и закаливание организма ребёнка.

Теория: дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Комплекс упражнений.

Практика: закрепление изученных упражнений, изучение и выполнение новых гимнастик.

Формы работы: практикум, видеоурок.

Формы контроля знаний: наблюдение.

Раздел 4. Индивидуальные занятия по постановке голоса.

Цель: индивидуальная работа над вокальными компетенциями каждого учащегося.

Тема 4. 1. Прослушивание материала, отбор репертуара, запись слов и нот в тетрадь, запись материала на CD диск, DVD диск, видео.

Теория: -

Практика: Прослушивание материала, отбор репертуара, запись слов и нот в тетрадь, запись материала на CD диск, DVD диск, видео.

Форма работы: слушание, запись.

Тема 4. 2. Разучивание и впевание произведений с солистами.

Теория: -

Практика: Разучивание произведений. Закрепление репертуара.

Форма работы: репетиции.

Тема 4. 3. Работа с дуэтами и трио. Впевание произведений.

Теория: -

Практика: Разучивание произведений. Закрепление репертуара.

Форма работы: репетиции.

Тема 4. 4. Работа малыми группами и с солистами.

Теория: -

Практика: Закрепление репертуара. Изучение новогоднего репертуара.

Форма работы: репетиции.

Тема 4. 5. Работа над концертными номерами с солистами.

Теория: -

Практика: Закрепление репертуара.

Форма работы: репетиции.

Тема 4. 6. Вокальная работа с солистами. Отработка навыков и умений.

Теория: -

Практика: Закрепление новогоднего репертуара.

Форма работы: репетиции.

Тема 4. 7. Работа над исполнительским и художественным образом с солистами.

Теория: -

Практика: Закрепление репертуара.

Форма работы: репетиции.

Форма контроля: наблюдение, концертные выступления.

Раздел 5. Ансамбль. Пение в ансамбле. Искусство многоголосия.

Цель: создание цельного, согласованного звучания голосов в ансамбле.

Тема 5. 1. Беседа. Пение в ансамбле. Искусство многоголосия. Подбор репертуара.

Теория: актуализация полученных знаний.

Практика: Подбор репертуара.

Форма работы: беседа, репетиции.

Тема 5. 2. Работа над репертуаром.

Теория: актуализация основных понятий по теме. Унисон, интонирование, звуковая высотность, гармоничность.

Практика: Разучивание мелодии. Работа над интонированием в партиях. Работа над звуковой высотностью, гармоническим ансамблем, строем и унисоном в партиях. Выполнение попевок со сложным ритмическим рисунком, скороговорки, синкопированный ритм.

Форма работы: вокальная работа, репетиции.

Форма контроля знаний: публичные выступления. Исполнение репертуара.

Раздел 6. Постановочная и репетиционная работа.

Цель: создание концертного номера, который должен быть художественно ценным, эстетично оформленным, профессионально поставленным и исполненным на сцене.

Теория: -

Практика: Разработка идеи концертных выступлений, постановка отдельных элементов номера. Соединением вокала и сценических движений. Отработка сценических движений конкретного репертуара с радиомикрофонами. Отработка концертных номеров.

Форма работы: постановка, репетиции.

Форма контроля: концертные выступления. Исполнение репертуара.

Раздел 7. Работа над сценическими движениями и актерским мастерством.

Цель: овладение приемами актёрского мастерства и применение полученных навыков в процессе выступлений.

Теория: правила грамотного сочетания вокала и танцевальных движений. Этюды на выразительность жеста. Разучивание новых этюдов и игр.

Практика: Игры на развитие внимания, памяти, преодоления двигательного автоматизма, выражения различных эмоций, сопоставление различных черт характера. Игры на тему «мимика», «жесты», «пантомима». Работа над артикуляцией. Изучение скороговорок. Отработка синхронных движений в подтанцовке к номеру.

Форма работы: беседа, игры, этюды, импровизации.

Форма контроля: устный опрос, наблюдение, концертные выступления.

Раздел 8. Работа с аппаратурой.

Цель: обучение работе со звукоусиливающей аппаратурой.

Тема 8. 1. Звукоусиливающая аппаратура.

Теория: Звукоусиливающая аппаратура и ее составляющие (колонки, микшерный пульт).

Правила работы с аппаратурой. Актуализация знаний по теме.

Практика: использование звукоусиливающей аппаратуры.

Формы работы: беседа, практикум.

Тема 8. 2. Шнуровые микрофоны.

Теория: шнуровой микрофон и его особенности. Правила работы с микрофоном. Актуализация знаний по теме.

Практика: Исполнение репертуара в шнуровые микрофоны.

Формы работы: беседа, практикум.

Тема 8. 3. Радио-микрофоны.

Теория: радио-микрофон и его особенности. Правила работы с микрофоном. Актуализация знаний по теме.

Практика: Исполнение репертуара в радио-микрофоны.

Формы работы: беседа, репетиции, практикум.

Тема 8. 4. Гарнитура.

Теория: Введение основных понятий по теме и их особенностей. Актуализация знаний по теме.

Практика: Работа с гарнитурой.

Формы работы: беседа, презентация, практикум.

Форма контроля: устный опрос, наблюдение, исполнение репертуара.

Раздел 9. Концертная деятельность.

Цель: участие в концертах, конкурсах, видеозапись материала.

Теория: -

Практика: подготовка к конкурсам различного уровня, участие в концертах, различных мероприятиях.

Формы работы: концерт, конкурс.

Формы контроля знаний: публичные выступления.

Раздел 10. Мероприятия воспитательно-познавательного характера.

Цель: формирование коллектива с помощью совместного посещения концертов, экскурсий, творческих вечеров.

Теория: -

Практика: посещение различных мероприятий, открытых занятий образцовых вокальных ансамблей, концертов, проведение досуговых мероприятий, работа с родителями.

Формы работы: мероприятие, экскурсия.

Формы контроля знаний: наблюдение.

Раздел 11. Итоговое занятие. Мониторинг

Цель: Отслеживание результатов обучения в творческом объединении.

Теория: -

Практика: Установление соответствия уровня и качества подготовки обучающихся к общепризнанной системе требований, к уровню и качеству образования. Проведение итоговой диагностики.

Формы работы: отчетный концерт студии.

Формы контроля знаний: мониторинг.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы необходимо следующее учебно-методическое обеспечение:

- сборники плюсовых и минусовых фонограмм;
- видеозаписи выступлений артистов;
- сборники текстов песен;
- пояснительные плакаты строения голосового аппарата, дыхательной системы человека, схемы и т. п.;
- тематическая литература;
- интернет-сайты по вокальному творчеству.
- видеоуроки, видеозаписи, аудиозаписи, презентации, подготовленные по темам занятий.
- электронные учебно-методические комплексы: учебно-методические пособия, включающие теоретический материал, мастер-классы и другие учебные материалы по темам учебного плана в электронной форме (текстовый документ, интерактивная игра, видео-, аудиофайл, презентация и другие цифровые ресурсы).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Синтезатор.
2. Музыкальный центр, ноутбук с выходом в интернет, видеокамера, диктофон.
3. Записи фонограмм в режиме «+» и «-».
4. Электроаппаратура. (Микрофоны: шнуровые и радио, микшерный пульт, аудио - колонки).
5. Зеркало.
6. Шумовые инструменты (кубики, палочки)
7. Нотный материал, подборка репертуара.
8. Записи аудио, видео, формат CD, MP3.
9. Записи выступлений, концертов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Список для педагога

1. Алиев, Ю. Б. Методика музыкального воспитания детей от детского сада к начальной школе. – Воронеж: НПО МОДЭК, 1998.
2. Апраксина О. А., Орлова Н. Д. Выявление неверно поющих детей и методы занятий с ними // Музыкальное воспитание в школе. — М., 1961. Вып. 1
3. Багадуров, В. А. Вокальное воспитание детей. — М., 1953
4. Гневышева, В. Влияние вокальной работы на улучшение интонации у неверно поющих детей // Музыкальное воспитание в школе. — М., 1964. — Вып. 3
5. Емельянов, В.В. Фонопедический метод формирования певческого голосообразования: Методические рекомендации для учителей музыки. – Нов.: Наука. Сиб. отделение, 1991.
6. Зими́на, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего школьного возраста. – М., 2000.
7. Малинина, Е.М. Вокальное воспитание детей. – М.: Л.: Сов. композитор, 1967.
8. Менабени А. Методика обучения сольному пению. — М., 1987
9. Постановка голоса: учеб.-метод. пособие / авт.-сост. Г. Б. Ромейко, Н. М. Фигурова. — Мн.: БГПУ, 2005. — 47 с.
10. Развитие детского голоса / Материалы научной конференции по вопросам вокально-хорового воспитания детей, подростков и молодёжи 26-30 марта 1961 г. / под ред. В. Н. Шацкой. М.: Изд-во академии педагогических наук РСФСР, 1963. — 344 с.
11. Румер, М. Начальное обучение пению. — М., 1982
12. Стулова, Г.П. Дидактические основы обучения пению: Учебное пособие. — М., 1988. — 69 с.
13. Стулова, Г.П. Теория и практика вокальной работы в детском хоре. – М.: Владос, 2002. – 176 с.: ил.
14. Стулова, Г.П. Развитие детского голоса в процессе обучения пению. — М.: Прометей, 1992
15. Халабузарь, П., Попов В. Теория и методика музыкального воспитания. – СПб., 2000.

Интернет ресурсы:

1. <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=518036#1>
2. <http://nature.web.ru/db/msg.html?mid=1171067&uri=index2.html>
3. <http://fictionbook>.
4. <http://www.freepatent.ru/patents/2389080>
5. http://royallib.com/read/linkleyter_kristin/osvobogdenie_golosa.html#0
6. https://about.canva.com/ru_ru/
7. https://vk.com/dpk_mechtatel
8. <https://infourok.ru/>
9. <https://x-minus.me>

Список для обучающихся

1. Бернштейн Л. Концерты для молодежи. - Л., 1991.
2. Большой энциклопедический словарь. Музыка. - М. 1998
3. Булчевский Ю.С., Фомин В.С. Краткий музыкальный словарь для учащихся. - Л., 1986.
4. Исаковская Т. И. Раймонд Паулс: Творческие портреты. – М.: Музыка, 1988. – 33с.
5. Кабалевский Д. Про трех китов и многое другое.
6. Кленов А.С. Там, где музыка живет. – М.: Педагогика, 1995. – 152с.
7. Книга о музыке / Сост. О. Очаловская. - М., 1971.
8. Левашова Г. Музыка и музыканты.
9. Музыка и ты: Альманах для школьников. Вып.8/ Сост. М.А. Зильберквит. – М.: Сов. композитор, 1989. –81 с.
10. Рыцарева М.Г. Музыка и я: популярная энциклопедия для детей. - М., 1994.
11. Слово о музыке: Русские композиторы 19 в.: Хрестоматия: Кн. для учащихся ст. классов/ Сост. В.Б. Григорович, З.М. Андреева. - 2-е изд., испр. – М.: Просвещение, 1990. – 319с.
12. Творческие портреты композиторов: попул. справ. – М.: Музыка, 1989. – 443с.
13. Экерт Я. 500 музыкальных загадок. М., 1971.

Интернет ресурсы:

1. <http://collegy.ucoz.ru/publ/79-1-0-5444>
2. <http://cultobraz.net/19295-kratkij-muzykalnyj-slovar-dlja-uchashhihsja-ju.html>
3. <http://www.razym.ru/chelob/kultura/195818-vasina-grossman-v-pervaya-knizhka-o-muzyke.html>
4. http://eknigi.org/nauka_i_ucheba/182618-guselki-pesni-i-stihi-dlya-detey-doshkolnogo-i-mladshego-shkolnogo-vozrasta-vypusk-18.html
5. https://about.canva.com/ru_ru/
6. https://vk.com/dpk_mechtatel
7. <https://infourok.ru/>
8. <https://x-minus.me>

Список для родителей

1. Апраксина О. «Методика развития детского голоса» М., 1983.
2. Аванесов Р. «Русское литературное произношение» М. 1994.
3. Багадуров В. «Вокальное воспитание детей» М., 1980.
4. Балашов В. «Поэтическое слово и вокальная интонация»// Работа в хоре. М., 1977.
5. Бернштейн Л. «Музыка всем» М., 1978.
6. Морозов В. «Вокальный слух и голос» М., Л., 1965.
7. Морозов В. «Тайны вокальной речи» Л., 1967.
8. Теплов Б. «Психология музыкальных способностей» М., 1947 2-е
9. Изд. «Проблемы индивидуальных различий» М., 1961.

Интернет ресурсы:

1. <http://www.muz-urok.ru/index.htm>
2. <http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/117-music/8892-rekomendatsii-dlya-roditelej-po-muzykalnomu-vozpitaniju-detej.html>
3. <http://www.maam.ru/detskij-sad/konsultacija-dlja-roditelei-penie-v-zhizni-reb-nka.html>
4. http://modernlib.ru/books/lupan_sesil/pover_v_svoe_ditya/read/
5. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2013/11/16/tretya-konsultatsiya-dlya-roditeley-ob-obuchenii>

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ

Приложение № 1

Входная диагностика

Н – низкий уровень, С – средний уровень, В – высокий уровень

№	ФИО	Интонирование мелодии	Сформированность метроритмической способности	Развитие мелодического гармонического слуха	Развитие произвольных слухо-моторных представлений	Уровень развития тембрового слуха	Эмоциональная отзывчивость на музыку	Знание музыкальных терминов
1.								
2.								
3.								

Итоговая диагностика 1 года обучения**Н – низкий уровень, С – средний уровень, В – высокий уровень**

№	ФИО	Знание правил охраны голоса	Ориентирование и пользование регистрами	Пение в открытой эстрадной манере	Использование смешанного дыхания	Применение вокальных упражнений для повышения качества исполнения	Интонирование мелодии	Сочетание хореографического движения с исполнением произведения	Применение навыков актёрского мастерства
1.									
2.									
3.									

Итоговая диагностика 2 года обучения

Н – низкий уровень, С – средний уровень, В – высокий уровень

№	ФИО	Знание строения голосового аппарата	Ориентирование и пользование регистрами	Использование смешанного дыхания	Применение вокальных упражнений для повышения качества исполнения	Исполнение многоголосного произведения	Интонирование мелодии	Сочетание хореографического движения с исполнением произведения	Применение навыков актёрского мастерства
1.									
2.									
3.									

Итоговая диагностика 3 года обучения**Н – низкий уровень, С – средний уровень, В – высокий уровень**

№	ФИО	Ориентирован ие и пользование регистрами	Используйван ие смешанного дыхания	Применение вокальных упражнений для повышения качества исполнения	Исполнение многоголосн ого произведени я	Пение а'capella (солисты и в ансамблевом исполнении)	Интонарова ние мелодии	Сочетание хореографиче ского движения с исполнением произведения	Применение навыков актёрского мастерства
1.									
2.									
3.									

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой

Вот комплекс из основных 11-ти упражнений дыхательной гимнастики:

1. **«Ладони».** Стоя прямо, руки согнуты в локтях, ладони на зрителя. Делая шумные вдохи, сжимаем ладони в кулаки. Выдох при этом неслышимый (пассивный), руки разжимаем.



2. **«Погончики».** Стоя прямо, руки сжаты в кулаки и расположены на уровне пояса. На вдохах руки толкаем вниз, на выдохе возвращаем обратно.

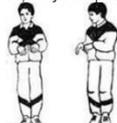


3. **«Насос».** Ноги на ширине плеч, наклоняемся немного вниз, спина округлена, руки спокойно свисают. Наклоняемся ниже с вдохом, как будто надуваем шину, до пола руками доставать не нужно. С выдохом поднимаемся в исходное положение.

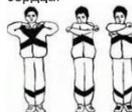


Не рекомендуется выполнять при травмах головы, повышенном давлении, образованиях конкрементов (в почках или желчном пузыре).

4. **«Кошка».** Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у туловища, кисти спокойно свисают. Делайте поворот туловища вправо и одновременно полуприседание, в этот момент должен быть вдох, при этом руки выполняют хватательное движение. При возврате в исходное положение выдох. Затем в обратную сторону.



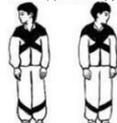
5. **«Обними плечи».** Стоя, поднимите руки на уровень груди и согните. Делая вдох, резко обнимайте себя за плечи ладонями, старайтесь руки свести максимально. Они должны быть параллельны, но не скрещены, во время упражнения руки не меняйте. Не рекомендуется после инфаркта, при пороках сердца.



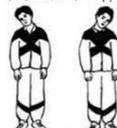
6. **«Большой маятник».** Коллаборация упражнений «Насос» и «Обними плечи». При наклоне вниз делаем вдох, поднимаемся, обнимем себя за плечи. Голову вверх, тоже вдох. Выдохи маленькие между наклонами. Не рекомендуется при проблемах с позвоночником, особенно травмах.



7. **«Повороты головы».** Стоя, руки свисают свободно, поворачиваем только голову в сторону – вдох, в другую сторону – тоже вдох. Между вдохами свободный выдох ртом.

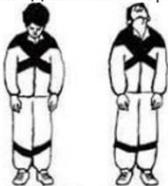


8. **«Ушки».** Стоя, руки в том же положении, что и в предыдущем упражнении. Наклоняем голову (ухом к плечу), делая вдох, к другому плечу тоже самое. Не забывайте выдыхать.



9. **«Маятник головой».** Наклоняем голову вниз (в том же исходном положении), делаем вдох, поднимаем и запрокидываем назад. Еще раз вдох. Выдыхаем,

когда голова перемещается из одного положения в другое.



10. **«Перекаты».** Стоя, ставим правую ногу позади, левую впереди. Опираемся на левую ногу, правая стоит на носке. Приседаем на левой ноге, делая вдох, тут же выпрямляем ногу. Затем приседаем на правой, вдох, выпрямляем, левая на носке. Поменяйте ноги и повторите упражнение.



11. **«Шаг».** Стоя, поднимите левую согнутую ногу до уровня груди. Тяните при этом носок, чуть присядьте при этом на правой, делаем вдох. Примите исходное положение. Тоже самое делаем с правой ноги.



Профессиональные заболевания гортани

Вокалисты, хоровые исполнители, педагоги и другие представители голосоречевых профессий входят в группу риска по развитию профессиональных заболеваний гортани (хронические ларингиты, опухоли гортани, узелки голосовых складок, функциональные нарушения голоса и др.).

Одним из наиболее часто встречающихся заболеваний гортани является хронический ларингит. По данным обращаемости в фониатрические кабинеты, полученным в ходе анализа фониатрической помощи в 54 субъектах Российской Федерации, хронический ларингит занимает 1 место в структуре заболеваний гортани у детей. Характерны жалобы на осиплость, охриплость в разной степени выраженности, вплоть до афонии; голос обычно низкий, грубый; беспокоит кашель, сухость, першение, «щекотание» в области гортани, желание прокашляться; боль в горле при глотании и голосообразовании.

При визуализации гортани определяется воспалительная картина различной степени выраженности, гиперемия и отек голосовых складок, скопление вязкой мокроты на поверхности голосовых складок в виде комочков или массивных наложений. Наличие хронического ларингита составляет серьезную угрозу для продолжения профессиональной деятельности, связанной с голосовыми нагрузками. Крайне важно своевременное обращение за помощью к врачу фониатру и фонопеду. Только в этом случае возможно проведение качественной ранней диагностики заболевания гортани и комплексного эффективного лечения, в том числе фонопедагогической коррекции голосовой функции. Все это позволит предотвратить прогрессирование воспалительного процесса, развитие предраковых состояний, рака гортани и сохранить голос. Игнорирование проблемы, упование на то, что все пройдет само недопустимо.

Узелки голосовых складок - патология гортани, основной причиной возникновения которой является механическая травма голосовых складок в следствии избыточных голосовых нагрузок. Громкий крик, длительная речь, пение не в свойственной тесситуре, интенсивный кашель могут провоцировать развитие данного состояния как у взрослых, так и у детей. При этом, отмечаются жалобы на осиплость, охриплость, понижение тональности, боль при голосообразовании. Узелки голосовых складок имеют характерный вид утолщений в средней трети голосовых складок, при фонации отсутствует полное смыкание складок и визуализируется щель в виде песочных часов. Очень важно соблюдать охранительные меры и правила гигиены голоса в период мутационной дисфонии у мальчиков и девочек. Необходимо сокращение продолжительности вокальных занятий, большое значение имеет подбор соответствующего репертуара, ограниченного по диапазону и силе. Кроме того, пение противопоказано на весь период мутации для мальчиков. Принципиальным является плавный перевод из детского в юношеский хор; нельзя форсировать пение. При необходимости должна проводиться противовоспалительная терапия. Крайне важно ограждение ребенка от психотравмирующих факторов.

Осуществить хорошую профилактику нарушений голоса у вокалистов, хоровых исполнителей, педагогов и других представителей голосоречевых профессий поможет соблюдение достаточно простых правил гигиены голоса. Фониатры к.м.н. Осипенко Екатерина Владимировна и Котельникова Наталья Михайловна рекомендуют прогулки на свежем воздухе, занятие спортом, полноценный и достаточный по продолжительности сон. Немаловажно рациональное питание и соблюдение режима питания. Курение недопустимо. Рекомендуется избегать разговоров в шумных помещениях и в транспорте, а также разговоров при ходьбе в холодное время года.

В заключение необходимо отметить, что гортань - самый чувствительный и выразительный компонент такой сложной системы, как голосовой аппарат. А голос, как зеркало, отражает состояние здоровья человека в целом. Дисфония в любой степени выраженности требует немедленного обращения к врачу оториноларингологу, фониатру. Для предупреждения развития заболеваний голосового аппарата, прежде чем начать заниматься вокалом и дети, и взрослые должны быть в обязательном порядке осмотрены фониатром. Необходимо проведение регулярных диспансерных осмотров (не менее двух раз в год) представителей голосоречевых профессий в специализированных фониатрических кабинетах.