

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ г. КАЛУГИ

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

Принята
на методическом совете
« 23 » августа 2023 г.
Протокол № 26
от « 23 » августа 2023 г.



Утверждаю
Директор МБОУДО
«ДЦ «Содружество»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«МУЗЫКАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ»**

*Возрастная категория - 4-25 лет
Срок реализации - 4 года
Педагоги дополнительного образования
Лазоренко Яна Владимировна
Похарькова Екатерина Валерьевна*

*г. Калуга
2023 год*

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Музыкальное развитие»
Автор программы	Лазоренко Яна Владимировна, Похарькова Екатерина Валерьевна
Должность автора	Педагог дополнительного образования
Название объединения	«Эстрадный вокал»
Учреждение, реализующее программу	МБОУДО «ДПЦ «Содружество»
Структурное подразделение учреждения, реализующее программу	детско-подростковый клуб «Отечество»
Адрес структурного подразделения учреждения, реализующего программу	г. Калуга, д. Мстихино, ул.Лесная, д.26
Год разработки	2023 год
Вид программы	модифицированная
Форма содержания и процесса педагогической деятельности программы	специализированная
Срок реализации программы	долгосрочная (4 года)
Учебно-тематическое планирование	1 год обучения – 72 часа; 2 год обучения – 72 часа; 3 год обучения – 144 часа; 4 год обучения – 144 часа.
Уровень освоения программы	базовый
Возрастная категория	4-25 лет
Направление и вид деятельности	Художественное. Вокально-хоровое искусство
Форма реализации	очная
Дата внесения изменений и дополнений в программу	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Эстрадный вокал используется для самовыражения, формирования музыкального вкуса. Обучение по данной программе нацелено на удовлетворение потребностей обучающихся в реализации их интересов в области изучения вокального искусства.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы – художественная, вокально-хоровое искусство.

Актуальность. В современном мире дети и подростки испытывают дефицит живого общения, в силу различных факторов. Многие виды обучения перешли в онлайн режим, даже школьное образование подвержено этим тенденциям. Для формирования органично-развивающейся личности человеку необходим социум. Умение выстраивать общение с людьми различного возраста оказывает большое влияние на жизнь каждого человека. Семья не может полностью удовлетворить эту потребность в общении. В связи с этим важным направлением развития является дополнительное образование. Для кого-то обучение эстраднему вокалу становится ступенью к освоению профессии артиста, а кто-то занимается для общего развития, преодоления комплексов и т.п.

Данная программа направлена на развитие навыков, позволяющих исполнять несложные вокальные произведения, нацелена на общее развитие в области эстрадного вокала. Занятия помогут в поддержании физического и психического здоровья, снятия внутреннего напряжения, а также это один из экологичных способов самовыражения.

Новизна. Программа подходит для обучающихся со средне - статистическими способностями, с невысокими амбициями, для которых интересен непосредственно процесс обучения и коммуникация, выстраиваемая во время занятий, а также для обучающихся с небольшими логопедическими нарушениями речи. Атмосфера занятий способствует саморазвитию, самовыражению, а также развитию эмоционального интеллекта обучающихся. Программа позволяет развить и закрепить ключевые навыки вокалиста, удовлетворить потребность в групповом взаимодействии и примерить на себя разные роли, посредством исполнения разнохарактерных музыкальных произведений.

Данная программа может быть использована для обучения в условиях дистанционного образования с использованием мессенджеров (Skype, Viber, WhatsApp и др.), облачных серверов (Яндекс, Mail, Google и др), коммуникационных сервисов социальной сети «ВКонтакте» и образовательных платформ (Zoom, Сферум)

Педагогическая целесообразность. Программа направлена на развитие творческой индивидуальности обучающегося, помогает в развитии музыкального слуха, голоса, а также исправлению небольших логопедических нарушений речи, способствует развитию уверенности в себе. Также программа развивает способность обучающегося выражать свои эмоции через музыку и исполнение, используя навыки приобретенные в процессе обучения вокальному мастерству. Обучение вокалу в группах или ансамблях способствует развитию навыков коллективной работы и взаимодействия. Обучение эстраднему вокалу требует глубокого понимания эмоций и способности передать их аудитории, что способствует развитию эмоционального интеллекта.

Цель программы:

- разностороннее развитие личности обучающегося, его эмоционального интеллекта, а также обогащение музыкального опыта, посредством обучения техническим и художественным особенностям вокального искусства.

Задачи:

– обучающие:

- сформировать и развить вокальные навыки, которые позволят обучающимся воплотить свои музыкальные идеи в звуке;

- расширить вокальный диапазон, что позволит исполнять вокальные произведения различной сложности;
- сформировать певческие навыки индивидуального (сольного) и ансамблевого исполнения;
- ознакомить со звукозаписывающим процессом и техническими аспектами студийной работы;
- развивающие:
- развить гибкость и способность управлять голосом при исполнении сложных мелодических линий;
- развить эмоциональную выразительность и способность передавать чувства через вокал и интерпретацию исполняемых произведений;
- воспитательные:
- воспитать самодисциплину и ответственность;
- воспитать способность уважительного отношения к коллегам, аудитории и к музыкальному наследию.

Воспитательные аспекты программы. В данной программе помимо образовательного процесса большое внимание уделяется и воспитательному процессу. В программу интегрированы такие воспитательные аспекты как самодисциплина и ответственность (следование расписанию и выполнение домашних заданий), творческая самореализация (способность к самовыражению и творческой интерпретации музыки), развитие эмоционального интеллекта (передача эмоций через голос), сотрудничество и командная работа, этика и профессиональное поведение (уважение к правам авторов и др.), развитие стрессоустойчивости и т.п.

Успешное обучение эстраднему вокалу не только формирует певческие навыки, но и помогает обучающимся стать уверенными, творческими и эмоционально развитыми личностями.

Помимо развития гармоничной личности, обучающего большое внимание уделяется работе с родителями, что позволяет вовлекать их в совместную деятельность с детьми, формировать командный дух и вовлекать их в жизнедеятельность объединения.

Формы проведения воспитательных мероприятий в данной программе:

- развлекательные программы;
- открытые уроки (приложение 1);
- концертные программы;
- акции;
- праздничные мероприятия;
- выездные мастер-классы;
- фестивали;
- творческие лаборатории;
- сборы творческого актива (каникулярное время) (приложение 2).

Особенность программы. Программа ориентирована на широкий возрастной диапазон обучающихся от 4 до 25 лет, с различными способностями. Работа строится с учетом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, на основе которых формируются малые группы и ансамбли, выбирается наиболее комфортная для обучающихся форма организации занятий (групповая, индивидуальная), что позволяет раскрыть творческий потенциал. Данная программа подходит как для новичков (обучающихся, которые впервые пришли на занятия вокалом), так и для тех, кто закончил обучение по программе «Эстрадный вокал», но хочет продолжить заниматься вокалом и развивать свои навыки. Программа является мультидисциплинарной, помимо вокала, включает обучение в связанных областях, таких как звукозапись, сценическая речь, элементы танца и театрализации. Также программа включает обучение сценической практике, включая работу с живой публикой, использование освещения и сценических эффектов, работу с микрофонами и другим аудиооборудованием.

Индивидуальный подход и учет возрастных особенностей обучающихся позволяют формировать смешанные по возрасту ансамбли, что помогает эффективнее усваивать материал и выстраивать коммуникации между обучающимися разных возрастов.

Индивидуальные занятия с обучающимися предусматриваются в подгруппе с переменным составом (от 1 до 7 человек) для следующих категорий:

- 1) показывающие высокие результаты на занятиях и на конкурсах;
- 2) в период подготовки к конкурсам и концертам.

Программа состоит из 4-х годичного курса обучения, базового уровня.

1-ый год обучения – 72 час, 2 ч/неделю;

2-ой год обучения – 72 час, 2 ч/неделю.

3-ий год обучения – 144 часа, 4 часа/неделю.

4-ый год обучения – 144 часа, 4 часа/неделю.

Количественный состав групп составляет:

1 год обучения - 12 человек;

2-й и последующие года - 10 человек.

Возможен добор детей в уже существующие группы, при наличии необходимых данных для вокальной деятельности (зачисление происходит по результатам мониторинга, во время прослушивания (приложение 3). Так же для всех обучающихся предусмотрен мониторинг в начале и в конце учебного года (сентябрь, июнь), по результатам которого можно сделать вывод о степени усвоения материала программы (приложение 3).

Ожидаемый результат

Общий:

Ожидаемый результат после прохождения образовательной программы «Музыкальное развитие» зависит от уровня предварительной подготовки обучающегося, его целей, усердия и способностей. В общих чертах можно выделить: владение техническими аспектами вокала (дыхание, артикуляция, интонация и т.п.), владение сценическими навыками (готовность к выступлениям на сцене, работа с микрофоном и др. аудиооборудованием), личностное развитие (уверенность в себе, умение выходить из зоны комфорта, умение справляться со стрессом и т.п)

1-ый год обучения:

Должны иметь:

- Технические навыки. Овладеть базовыми техническими аспектами вокала, такими как правильное дыхание, артикуляция, контроль интонации простейших мелодических ходов (приложение 4). Приобрести элементарное представление о голосовом и артикуляционном аппарате;
- Сценические навыки. Освоить базовые сценические навыки, такие как: управление микрофоном, осознанное движение на сцене;
- Творческое мышление. Начать развивать собственный стиль, благодаря освоению различных техник, позволяющих передавать эмоции голосом;
- Личностное развитие. Овладеть навыками работы в коллективе;

2-ой год обучения:

Должны иметь:

- Технические навыки. Закрепить базовые технические навыки (дыхание, интонация, артикуляция, работа над диапазоном голоса);
- Сценические навыки. Закрепить навыки, полученные на первом году обучения, освоить навыки взаимодействия с публикой.
- Творческое мышление. Развивать собственный стиль.
- Личностное развитие. Развить уверенность в себе, способность воспринимать критику, умение работать в коллективе.

3-ий год обучения:

Должны иметь:

- Технические навыки. Закрепить ранее полученные базовые навыки по расширению диапазона голоса, освоению ровного звучания; овладеть основами звукозаписи.
- Сценические навыки. Освоить навык эффективного использования сценического пространства; освоить элементы танца и театрализации вокального номера.
- Творческое мышление. Развить навык самостоятельной интерпретации вокальных произведений.

4-ый год обучения:

Должен иметь:

- Высокие технические навыки: достичь значительного уровня в вокальной технике, включая диапазон, контроль дыхания, гибкость голоса и другие аспекты;
- Сценические навыки: развить высокий уровень уверенности на сцене, эффективное взаимодействие с публикой и мастерство использования сценического пространства;
- Творческое самовыражение: достичь более глубокой эмоциональной передачи через свой голос, освоить вокальные приемы и развить навык уникальной интерпретации песен, сформировать собственный стиль;
- Глубокое личностное развитие: через интенсивное обучение развить свой эмоциональный интеллект, уверенность в себе, умение управлять стрессом и конструктивно преодолевать трудности в работе на сцене и в коллективе.

Итоговые результаты будут зависеть от уровня прогресса каждого обучающегося и его усилий, вложенных в обучение и развитие.



Утверждаю»
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ый год обучения

Наименование разделов и тем	Количество часов		
	всего	теорет.	практ.
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2	-
Раздел 1. Основы вокала:	6	4	2
Тема 1.1. Здоровье и уход за голосом;	1	1	-
Тема 1.2. Основы дыхания и работа дыхательных мышц;	2	1	1
Тема 1.3. Звукообразование.	3	2	1
Раздел 2. Вокальная техника:	12	4	8
Тема 2.1. Изучение и освоение различных видов дыхания;	4	1	3
Тема 2.2. Работа над артикуляцией;	2	1	1
Тема 2.3. Работа над интонацией.	6	2	4
Раздел 3. Сценические навыки:	8	2	6
Тема 3.1. Работа с микрофоном;	4	1	3
Тема 3.2. Основы сценического движения.	4	2	2
Раздел 4. Разучивание репертуара:	10	2	8
Тема 4.1. Разбор произведения, работа над текстом;	5	1	4
Тема 4.2. Интерпретация и выразительность.	5	1	4
Раздел 5. Репетиционная работа.	26	-	26
Раздел 6. Концертная деятельность.	4	1	3
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	2	-	2
Отчетное мероприятие. Мониторинг.	2	-	2
Итого:	72	15	57

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-ый год обучения

Вводное занятие. Техника безопасности. Организационные вопросы.

Раздел 1. Основы вокала.

Цель: Формирование знаний о строении и принципах работы голосового аппарата, навыков гигиены, правильного питания и здорового образа жизни.

Тема 1.1. Здоровье и уход за голосом:

Теория: гигиена, правильное питание, основы здорового образа жизни; влияние внешних факторов на здоровье голосовых связок.

Форма работы: Беседа.

Форма контроля: Устный опрос.

Тема 1.2. Основы дыхания и работа дыхательных мышц:

Теория: Строение и принципы работы дыхательных мышц, виды дыхания, вокальный выдох.

Практика: Упражнения на ощущения мышц, участвующих в процессе дыхания.

Форма работы: Беседа. Просмотр дидактического материала. Наглядный пример.

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Тема 1.3. Звукообразование:

Теория: Работа резонаторов, упражнения на гласные и согласные звуки, изучение связи звука и дыхания.

Практика: Упражнения на работу резонаторов: «корова», «в лесу», «комар» и т.п.

Форма работы: Беседа. Наглядный пример.

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Раздел 2. Вокальная техника.

Цель: Обучение основным навыкам вокального исполнения (закрепить навыки дыхания, изучить особенности артикуляции, правильное интонирование).

Тема 2.1. Изучение и освоение различных видов дыхания;

Теория: Виды дыхания (ключичное, реберное, абдоминальное).

Практика: Освоение навыка использования абдоминального дыхания, посредством освоения упражнений (исполнение различных звуков, ощущая мышцы, участвующие в дыхании).

Форма работы: Беседа. Наглядный пример.

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Тема 2.2. Работа над артикуляцией:

Теория: Артикуляционная гимнастика, упражнения на правильное произношение сложных сочетаний согласных, чистоговорки, скороговорки.

Практика: Работа над артикуляционными упражнениями, произношение чистоговорок и скороговорок.

Форма работы: Беседа. Изучение дидактического материала.

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Раздел 3. Сценические навыки.

Цель: Приобретение опыта работы на сцене, с использованием аппаратуры, необходимой вокалисту.

Тема 3.1. Работа с микрофоном:

Теория: Изучение строения микрофона, особенности работы микрофона, способы звукоизвлечения.

Практика: практические занятия с использованием микрофона.

Форма работы: Беседа. Наглядный пример.

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Тема 3.2. Основы сценического движения:

Теория: Правила поведения на сцене, разбор основных траекторий движения вокалиста.

Практика: Практические занятия на сцене.

Форма работы: Беседа. Наглядный пример.

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Раздел 4. Разучивание репертуара.

Цель: Формирование навыка разбора текста вокального произведения, использование полученных знаний на практике.

Тема 4.1. Разбор произведения, работа над текстом.

Теория: Правила орфоэпии, интонационные и дикционные особенности при исполнении песен. Смысловые акценты, примеры («она читала книгу», «казнить нельзя, помиловать»)

Практика: Разбор структуры песни, выявление смысловых акцентов, работа с ударением в словах.

Форма работы: Беседа. Изучение дидактического материала.

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Тема 4.2. Интерпретация и выразительность:

Теория: Наложение смысловых акцентов на музыку, вариации дыхания, позволяющие подчеркнуть эмоции произведения.

Практика: Исполнение вокальных произведений, используя полученные знания.

Форма работы: Беседа. Наглядный пример.

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Раздел 5. Репетиционная работа.

Цель: Формирование начальных навыков вокального исполнения.

Практика: Разучивание вокальных произведений, способствующих развитию правильного интонирования, чувства ритма, артистизма и координации движений.

Форма работы: Практическое занятие.

Форма контроля: Наблюдение.

Раздел 6. Концертная деятельность.

Цель: Закрепление полученных знаний на практике.

Теория: Анализ концертной деятельности.

Практика: Участие в творческих проектах; открытые уроки.

Мероприятия воспитательно-познавательного характера. Коллективные творческие мероприятия.

Форма контроля: Наблюдение. Фотоотчет.

Отчетное мероприятие. Мониторинг.

Форма контроля: Электронные дневники. Фотоотчет.



«Утверждаю»
 директор МБОУДО
 «ДПЦ «Содружество»

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-ой год обучения

Наименование разделов и тем	Количество часов		
	всего	теорет.	практ.
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2	-
Раздел 1. Основы вокала:	6	3	3
Тема 1.1. Понятие диапазона;	2	1	1
Тема 1.2. Работа с регистрами;	2	1	1
Тема 1.3. Звукообразование.	2	1	1
Раздел 2. Вокальная техника:	12	4	8
Тема 2.1. Формирование навыков вокального дыхания;	4	1	3
Тема 2.2. Работа над артикуляцией;	2	1	1
Тема 2.3. Работа над интонацией.	6	2	4
Раздел 3. Сценические навыки:	8	2	6
Тема 3.1. Работа с микрофоном;	4	1	3
Тема 3.2. Сценическое движение.	4	2	2
Раздел 4. Разучивание репертуара:	10	2	8
Тема 4.1. Разбор произведения, работа над текстом;	5	1	4
Тема 4.2. Интерпретация и выразительность.	5	1	4
Раздел 5. Репетиционная работа.	26	-	26
Раздел 6. Концертная деятельность.	4	1	3
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	2	-	2
Отчетное мероприятие. Мониторинг.	2	-	2
Итого:	72	14	58

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2-ой год обучения

Вводное занятие. Техника безопасности. Организационные вопросы.

Раздел 1. Основы вокала.

Цель: Формирование знаний о строении и принципах работы голосового аппарата, приобретение навыков управления голосовым аппаратом на своем диапазоне.

Тема 1.1. Понятие диапазона:

Теория: Классификация голоса по диапазону (сопрано, меццо-сопрано, альт, контральто, тенор, баритон, бас).

Практика: Исследование возможностей своего голоса.

Форма работы: Лекция. Беседа. Практическое занятие.

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Тема 1.2. Работа с регистрами:

Теория: Классификация регистров (грудной, головной, фальцет и т.п.)

Практика: Упражнения на ощущения работы голосового аппарата в каждом регистре (арпеджио, «мычание», «ку-ку» и др.)

Форма работы: Беседа. Наглядный пример. Практическое занятие.

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Тема 1.3. Звукообразование:

Теория: Работа резонаторов, основы фонетики для вокалиста.

Практика: Закрепление навыка работы с резонаторами, работа над дыхательной техникой.

Форма работы: Беседа. Наглядный пример. Практическое занятие.

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Раздел 2. Вокальная техника.

Цель: Закрепление основных навыков вокального исполнения (дыхание, артикуляция, правильное интонирование).

Тема 2.1. Формирование навыков вокального дыхания:

Теория: Абдоминальное дыхание.

Практика: Закрепление навыка использования абдоминального дыхания.

Форма работы: Беседа. Наглядный пример. Практическое занятие.

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Тема 2.2. Работа над артикуляцией:

Теория: Артикуляционная гимнастика, чистоговорки, скороговорки.

Практика: Работа над артикуляционными упражнениями, произношение чистоговорок и скороговорок различной сложности.

Форма работы: Беседа. Практическое занятие.

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Раздел 3. Сценические навыки.

Цель: Приобретение опыта работы на сцене, с использованием аппаратуры, необходимой вокалисту.

Тема 3.1. Работа с микрофоном:

Теория: Основы работы с конденсаторными, динамическими, шнуровыми и радио микрофонами.

Практика: Практические занятия с использованием динамического микрофона.

Форма работы: Беседа. Наглядный пример. Практическое занятие.

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Тема 3.2. Основы сценического движения:

Теория: Соответствие движений замыслу фразы, произведения, элементы хореографии для вокалиста.

Практика: Практические занятия с использованием полученных знаний на сцене.

Форма работы: Беседа. Наглядный пример. Практическое занятие.

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Раздел 4. Разучивание репертуара.

Цель: Закрепление навыка разбора текста вокального произведения.

Тема 4.1. Разбор произведения, работа над текстом.

Теория: Правила исполнения произведения, когда ударение не совпадает с музыкальным акцентом.

Практика: Выявление смысловых и музыкальных акцентов, работа с ударением в словах.

Форма работы: Беседа. Изучение дидактического материала. Практическое занятие.

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Тема 4.2. Интерпретация и выразительность:

Теория: Наложение смысловых акцентов на музыку. Поиск собственного стиля.

Практика: Исполнение вокальных произведений, используя полученные знания.

Форма работы: Беседа. Наглядный пример. Практическое занятие.

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Раздел 5. Репетиционная работа.

Цель: Закрепление навыков вокального исполнения.

Практика: Разучивание вокальных произведений, способствующих развитию правильного интонирования, чувства ритма, артистизма и координации движений.

Форма работы: Практическое занятие.

Форма контроля: Наблюдение.

Раздел 6. Концертная деятельность.

Цель: Закрепление полученных знаний на практике.

Теория: Анализ концертной деятельности.

Практика: Участие в творческих проектах; открытые уроки.

Форма работы: Проектная.

Форма контроля: Наблюдение. Фотоотчет.

Мероприятия воспитательно-познавательного характера. Коллективные творческие мероприятия.

Форма контроля: Наблюдение. Фотоотчет.

Отчетное мероприятие. Мониторинг.

Форма контроля: Электронные дневники. Фотоотчет.



«Утверждаю»
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-ий год обучения

Наименование разделов и тем	Количество часов		
	всего	теорет.	практ.
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2	-
Раздел 1. Основы вокала:	16	2	14
Тема 1.1. Развитие диапазона;	6	-	5
Тема 1.2. Работа с регистрами;	4	1	3
Тема 1.3. Звукообразование.	6	1	5
Раздел 2. Вокальная техника:	28	7	21
Тема 2.1. Освоение основных вокальных приемов;	14	4	10
Тема 2.2. Работа над артикуляцией;	2	1	1
Тема 2.3. Работа над интонацией.	12	2	4
Раздел 3. Сценические навыки:	18	1	17
Тема 3.1. Работа с микрофоном;	10	-	10
Тема 3.2. Сценическое движение.	8	1	7
Раздел 4. Разучивание репертуара:	24	2	22
Тема 4.1. Разбор произведения, работа над текстом;	10	-	12
Тема 4.2. Интерпретация и выразительность.	10	2	10
Раздел 5. Репетиционная работа.	40	-	40
Раздел 6. Концертная деятельность.	12	2	10
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	2	-	2
Отчетное мероприятие. Мониторинг.	2	-	2
Итого:	144	16	128

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3-ий год обучения

Вводное занятие. Техника безопасности. Организационные вопросы.

Раздел 1. Основы вокала.

Цель: Закрепление навыков управления голосовым аппаратом на своем диапазоне, приобретение навыков управления голосовым аппаратом на расширенном диапазоне.

Тема 1.1. Развитие диапазона:

Практика: Укрепление текущего голосового диапазона, работа над его расширением.

Форма работы: Беседа. Практическое занятие.

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Тема 1.2. Работа с регистрами:

Теория: Понятие смещенных регистров.

Практика: Развитие навыков управления голосовым аппаратом в разных регистрах.

Форма работы: Беседа. Наглядный пример. Практическое занятие.

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Тема 1.3. Звукообразование:

Теория: Повторение материала по работе резонаторов, фонетика для вокалиста.

Практика: Закрепление навыков.

Форма работы: Беседа. Наглядный пример. Практическое занятие.

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Раздел 2. Вокальная техника.

Цель: Закрепление основных навыков вокального исполнения (дыхание, артикуляция, правильное интонирование).

Тема 2.1. Освоение основных вокальных приемов:

Теория: Легато, стаккато, глиссандо, вибрато.

Практика: Исполнение вокальных приемов на разных участках диапазона.

Форма работы: Беседа. Наглядный пример. Практическое занятие.

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Тема 2.2. Работа над артикуляцией:

Теория: Артикуляционная гимнастика, чистоговорки, скороговорки.

Практика: Работа над артикуляционными упражнениями, произношение чистоговорок и скороговорок различной сложности.

Форма работы: Беседа. Практическое занятие.

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Раздел 3. Сценические навыки.

Цель: Приобретение опыта работы в студии. Обучение основам театрализации в вокальных произведениях.

Тема 3.1. Работа с микрофоном:

Теория: Особенности работы на студийном оборудовании.

Практика: Запись на студийном оборудовании.

Форма работы: Беседа. Наглядный пример. Практическое занятие.

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Тема 3.2. Основы сценического движения:

Теория: Основы театрализации в вокальных произведениях.

Практика: Работа над органичным ощущением себя на сцене во время исполнения вокального произведения с элементами театрализации.

Форма работы: Беседа. Наглядный пример. Практическое занятие.

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Раздел 4. Разучивание репертуара.

Цель: Закрепление навыка самостоятельного разбора текста вокального произведения.

Тема 4.1. Разбор произведения, работа над текстом.

Практика: Самостоятельная интерпретация текста и музыки в различных произведениях.

Форма работы: Беседа. Изучение дидактического материала. Практическое занятие.

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Тема 4.2. Интерпретация и выразительность:

Теория: Развитие тембра и эмоциональное исполнение.

Практика: Работа над собственным стилем.

Форма работы: Беседа. Наглядный пример. Практическое занятие.

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Раздел 5. Репетиционная работа.

Цель: Закрепление навыков вокального исполнения.

Практика: Подбор репертуара, согласно возрастным особенностям и вокальным способностям. Применение на практике полученных знаний.

Форма работы: Практическое занятие.

Форма контроля: Наблюдение.

Раздел 6. Концертная деятельность.

Цель: Закрепление полученных знаний на практике.

Теория: Анализ концертной деятельности.

Практика: Участие в творческих проектах; открытые уроки.

Форма работы: Проектная.

Форма контроля: Наблюдение. Фотоотчет.

Мероприятия воспитательно-познавательного характера. Коллективные творческие мероприятия.

Форма контроля: Наблюдение. Фотоотчет.

Отчетное мероприятие. Мониторинг.

Форма контроля: Электронные дневники. Фотоотчет.



«Утверждаю»
 директор МБОУДО
 «ДПЦ «Содружество»

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4-ый год обучения

Наименование разделов и тем	Количество часов		
	всего	теорет.	практ.
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2	-
Раздел 1. Основы вокала:	16	2	14
Тема 1.1. Развитие диапазона;	8	1	7
Тема 1.2. Работа с регистрами.	8	1	7
Раздел 2. Вокальная техника:	28	7	21
Тема 2.1. Освоение новых вокальных приемов;	14	4	10
Тема 2.2. Работа над артикуляцией;	2	1	1
Тема 2.3. Работа над интонацией.	12	2	10
Раздел 3. Сценические навыки:	18	1	17
Тема 3.1. Работа над органичностью образа;	10	-	10
Тема 3.2. Сценическое движение.	8	1	7
Раздел 4. Разучивание репертуара:	24	-	24
Тема 4.1. Работа над собственным стилем в произведении;	14	-	14
Тема 4.2. Интерпретация и выразительность.	10	-	10
Раздел 5. Репетиционная работа.	40	-	40
Раздел 6. Концертная деятельность.	12	2	10
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	2	-	2
Отчетное мероприятие. Мониторинг.	2	-	2
Итого:	144	14	130

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4-ый год обучения

Вводное занятие. Техника безопасности. Организационные вопросы.

Раздел 1. Основы вокала.

Цель: Освоение ровного звучания голоса на всем диапазоне. Закрепление навыков управления голосовым аппаратом на расширенном диапазоне.

Тема 1.1. Развитие диапазона:

Теория: Понятие гибкости голоса.

Практика: Работа над ровностью звучания и гибкостью голоса на всем диапазоне.

Форма работы: Беседа. Практическое занятие.

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Тема 1.2. Работа с регистрами:

Теория: Понятие переходных нот.

Практика: Работа над сглаживанием переходов между регистрами (арпеджио в разных регистрах).

Форма работы: Беседа. Наглядный пример. Практическое занятие.

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Раздел 2. Вокальная техника.

Цель: Закрепление основных навыков вокального исполнения (дыхание, артикуляция, правильное интонирование).

Тема 2.1. Освоение новых вокальных приемов:

Теория: Штробас, форшлаг, стон.

Практика: Исполнение изученных вокальных приемов на разных участках диапазона.

Форма работы: Беседа. Наглядный пример. Практическое занятие.

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Тема 2.2. Работа над артикуляцией:

Теория: Артикуляционная гимнастика, чистоговорки, скороговорки.

Практика: Работа над артикуляционными упражнениями, произношение чистоговорок и скороговорок различной сложности.

Форма работы: Беседа. Практическое занятие.

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Тема 2.3. Работа над интонацией:

Теория: Особенности исполнения интервалов на разных участках диапазона.

Практика: Исполнение различных интервалов с использованием вокальных приемов, работа над фокусом звука.

Форма работы: Беседа. Практическое занятие.

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Раздел 3. Сценические навыки.

Цель: Освоение навыка взаимодействия с публикой.

Тема 3.1. Работа над органичностью образа:

Теория: Влияние элементов костюма на восприятие зрителя.

Практика: Создание своего уникального сценического образа.

Форма работы: Беседа. Наглядный пример. Практическое занятие.

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Тема 3.2. Основы сценического движения:

Теория: Снятие зажимов перед выходом на сцену.

Практика: Работа над органичным ощущением себя на сцене во время исполнения вокального произведения.

Форма работы: Беседа. Наглядный пример. Практическое занятие.

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Раздел 4. Разучивание репертуара.

Цель: Проявление собственного стиля в исполняемом произведении.

Тема 4.1. Разбор произведения, работа над текстом.

Практика: Закрепление навыка самостоятельной интерпретации текста и музыки в различных произведениях.

Форма работы: Беседа. Изучение дидактического материала. Практическое занятие.

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Тема 4.2. Интерпретация и выразительность:

Практика: Работа над собственным стилем, используя полученные знания.

Форма работы: Беседа. Наглядный пример. Практическое занятие.

Форма контроля: Устный опрос. Наблюдение.

Раздел 5. Репетиционная работа.

Цель: Закрепление навыков вокального исполнения.

Практика: Подбор репертуара, согласно возрастным особенностям и вокальным способностям. Применение на практике полученных знаний.

Форма работы: Практическое занятие.

Форма контроля: Наблюдение.

Раздел 6. Концертная деятельность.

Цель: Закрепление полученных знаний на практике.

Теория: Анализ концертной деятельности.

Практика: Участие в творческих проектах; открытые уроки.

Форма работы: Проектная.

Форма контроля: Наблюдение. Фотоотчет.

Мероприятия воспитательно-познавательного характера. Коллективные творческие мероприятия.

Форма контроля: Наблюдение. Фотоотчет.

Отчетное мероприятие. Мониторинг.

Форма контроля: Электронные дневники. Фотоотчет.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

наименование	реализация
Формы организации деятельности обучающихся.	групповая и индивидуальная форма, а также ансамблевая работа.
Формы проведения занятий.	учебно-практическое занятие; самостоятельная работа; открытое занятие; беседа; игра; концерт; конкурс; фестиваль.
Методы	словесный, наглядный, практический
Формы выявления результатов	опрос, наблюдение, самостоятельная работа, коллективный анализ работ, итоговые занятия, конкурсы.
Формы фиксации результатов	творческие работы учащихся, фото и видео, отзывы обучающихся и родителей, благодарности, грамоты, дипломы, портфолио.
Входной контроль:	проводится при наборе, на начальном этапе формирования коллектива (в сентябре) или для обучающихся, которые желают обучаться по данной программе не сначала учебного года и года обучения. Данный контроль нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, творческих способностей.
Итоговый контроль:	проводится в конце обучения по дополнительной общеобразовательной программе в мае - июне. Данный контроль нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого обучающегося.
Структура занятия	Разогрев голосового и артикуляционного аппарата. Пауза. Обсуждение плана урока. Основная часть. Работа направлена на развитие вокальных навыков, исполнительского мастерства, разучивание вокального репертуара, отдельных фраз и мелодий по нотам. Работа над чистотой интонирования, правильной дикцией и артикуляцией, разбор фразировки и динамических оттенков. Заключительная часть. Исполнение вокального репертуара, используя полученные знания на практике. Работа над выразительным артистичным исполнением.
Формы подведения итогов реализации программы	участие в творческих проектах; тестирование; открытые уроки. ежегодные отчетные концерты; концерты и мероприятия по приглашению; участие в конкурсах и фестивалях различного уровня; диагностика уровня развития певческих умений. (Приложение 3)
Методическое обеспечение	Учебно-методическая литература; Фонотека и видеотека; Нотный и репертуарный материал; Интернет-ресурсы.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Специально оборудованное помещение для занятий вокалом.

Специализированная музыкальная аппаратура и оборудование.

Фонограммы.

Концертные костюмы и обувь.

Компьютер с образовательной платформой для организации дистанционного обучения.

Гаджеты.

Информационно-коммуникативные сети Интернет.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Список для педагога:

- 1 Белоброва Е.Ю. Вокальные упражнения. М., 2007.
- 2 Белоброва Е.Ю. Восстановление голоса. Как не сорвать голос. М., 2008.
- 3 Белоброва Е.Ю. Техника эстрадного вокала. М., 2008.
- 4 Березина В.А. Проблемы модернизации дополнительного образования // Материалы Всероссийской конференции «Принципы обновления и модернизации дополнительного образования детей» – 2003. – с.7-11.
- 5 Березина В.А. Творческое развитие детей средствами дополнительного образования: Автореферат дисс. канд. пед.наук. – М., 1998
- 6 Билль А.М., Богуславская Л.А. Чистый голос. Методические материалы для организаторов и педагогов детских эстрадно-вокальных студий. М., 2009.
- 7 Гонтаренко Н.Б. Секреты вокального мастерства. Ростов на Дону, 2007г.
- 8 Дмитриев Л.Б. Основы вокальной педагогики. Москва, 1968 г.
- 9 Кравченко А.М. «Секреты бельканто». Симферополь, «Таврида». 1993г
- 10 Линклейтер Кристиан. Освобождение голоса. Москва, ГИТИС, 1993г.
- 11 Назаренко И.К. Искусство пения. Москва, Музиздат, 1948 г.
- 12 Огородников Д.Е. Музыкально-певческое воспитание детей в общеобразовательной школе. Москва, Музыка. 1972г.
- 13 Охомуш Т. В. Методические рекомендации. Иваново, 2005г
- 14 Романова Л.В. Школа эстрадного вокала. Спб.: Лань, 2007 г.
- 15 Севастьянов А.И. 132 упражнения для учителя по развитию голоса и дыхания. Москва. Педагогическое общество России, 2002г.
- 16 Фомина А.Б. Учреждение дополнительного образования детей: инновационная социально-педагогическая модель. – М. – 1996
- 17 Юссон Р. Певческий голос. Москва, 1974г.

Интернет - источники

- ✓ www.avidreader.ru
- ✓ <http://www.petelin.ru/books/studio/11.htm>
- ✓ <http://rus.625-net.ru/archiv/z0803/r2.htm>
- ✓ <https://youtu.be/Fn0GcDR5X74>
- ✓ <https://www.x-minus.me/>
- ✓ <https://olhanskiy.ru/songs/>
- ✓ <https://netminusa.ru/>
- ✓ <https://muzofond.fm/>

Список для обучающихся:

- 1 Л.Н. Алексеева, Е.И. Голубева. Певческая азбука. Альбом-практикум. Москва, 2003г.
- 2 Е. Давыдова, С. Запорожец. Сольфеджио. Москва, «Музыка», 2005г.
- 3 А. Максимович. Песни для детей. Москва, 2003г.
- 4 Г. Шайдулова. Солнышко в ладонях. Москва. «Современная музыка», 2006г.
- 5 Песенные сборники.
- 6 серия «Новые детские песни». Москва, 2002г

Список для родителей:

- 1 Волков С.Ю. Детям о музыке. – Омега, 1998г.
- 2 Дьяченко Н. Музыкальные картинки. – М., 1992г.
- 3 Кленов А.С. Я познаю мир. – М., 1997г.
- 4 Дюнн М. Все о детской вечеринке. – М., 1996г.
- 5 Михалева И.В. От улыбки станет всем светлей. – С-Петербург., 1996г.

- 6 Михайлова М.А. Детские праздники. – Ярославль., 1997.
- 7 Орлова Т.М. Учите детей петь. – М., 1987г.
- 8 Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль., 1997г.
- 9 Кабалевский Д.Б. Воспитание ума и сердца. – М., 1984г.
- 10 Медведь Э.И. Эстетическое воспитание школьников в системе дополнительного образования. – М.,2002г.
- 11 Назайкинский Е.В. О психологии музыкального восприятия. – М., 1972г.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ

Приложение 1

Методика подготовки и проведения открытого занятия

1. Выбор темы открытого занятия.
2. Формулировка методической цели.
3. Материально-техническое оснащение занятия.
4. Выбор наглядных пособий.
5. Выбор группы.
6. Составление плана занятия: вводная часть, основная часть, заключительная часть.
7. Оформление материалов открытого занятия.
8. Анализ открытого занятия.

Памятка-алгоритм для самоанализа урока

Памятка-алгоритм для самоанализа урока педагогом предусматривает ответы на следующие вопросы:

1. Каков замысел, план данного урока и почему он является таким? Каково место урока в теме, разделе? Каким образом были учтены программные требования к занятию? Как были учтены особенности содержания занятия при выборе форм, методов и средств обучения? Почему был избран именно этот тип занятия?
2. Какие задачи ставились и решались на уроке и почему?
3. Почему была избрана именно такая структура занятия?
4. Как осуществлялось управление учебной деятельностью обучающихся (стимулирование, организация, контроль, оценка, работа над ошибками)? Как осуществлялся дифференцированный подход к обучающимся на уроке?
6. Какие условия были созданы для проведения урока:
 - учебно-материальные,
 - морально-психологические,
 - гигиенические,
 - эстетические,
 - временные (как осуществлялась экономия времени)?
7. Были ли отклонения (или усовершенствования) по отношению к плану в ходе занятия? Если да, то какие? Почему в них возникла необходимость? К чему привели эти отклонения и усовершенствования?
8. Удалось ли решить на необходимом уровне поставленные задачи занятия и избежать при этом перегрузки обучающихся?
9. Каковы причины успехов и недостатков проведенного урока?
10. Что в данном занятии стоило бы изменить, сделать по-другому?
11. Какие выводы из результатов занятия необходимо сделать на будущее?
12. Какова общая самооценка занятия педагогом?

Методика проведения творческих лабораторий

Творческая лаборатория – особый вид творческой деятельности, где каждый воспитанник может проявить свою творческую способность в той или иной деятельности.
Этапы.

1. Проектный:
 - создание инициативной группы для реализации работы;
 - установление связей с социальными партнерами;
 - создание творческой группы;
 - оформление плана мероприятий.
2. Практический:
 - проведение линейки, посвященной открытию творческой лаборатории;
 - создание банка данных творчески активных обучающихся;
 - разработка и проведение мастер-классов, мероприятий;
 - организация работы по проведению и координации мероприятий;
 - проведение совместных мероприятий с социальными партнерами.
3. Заключительный:
 - подведение итогов;
 - обобщение и презентация результатов деятельности;
 - определение перспектив дальнейшего развития ТЛ.

Для реализации творческих лабораторий необходимо не только желание самих воспитанников, но и помощь и поддержка педагогов, родителей, социальных партнеров. ТЛ предполагает создание пространства живого общения между творчески активными обучающимися и педагогами дополнительного образования, родителями. Это и проведение открытых встреч, семинаров, консультаций педагогов по реализации личных и командных проектов участников.

Методика проведения сборов творческого актива

Творческие сборы – это интересное дело, где царит атмосфера радости, добра, взаимопонимания и дружбы. На сборах сливаются в едином творческом порыве взрослые и дети.

Этапы:

1. Определение целей и задач (целеполагание).
2. Место и время организации сборов.
3. Участники.
4. Создание рабочей группы.
5. Содержание сборов.

**Диагностика уровня развития певческих умений (мониторинг).
1-ый и 2-ой год обучения
группа _____**

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Показатели							
		Степень освоения правильной интонации		Степень развития чувства ритма		Навыки выразительной дикции		Способность показать полученные знания зрителю	
		Начало уч.года	Конец уч.года	Начало уч.года	Конец уч.года	Начало уч.года	Конец уч.года	Начало уч.года	Конец уч.года
1.									
2.									

Уровни развития вокальных навыков:

0-2 баллов – не справляется с заданием;

3-4 балла (низкий) – плохо справляется, только с помощью педагога;

5-7 баллов (средний уровень) – справляется с частичной помощью педагога;

8-10 баллов (высокий уровень) – справляется самостоятельно.

**Диагностика уровня развития певческих умений (мониторинг).
3-ый и 4-ой год обучения
группа _____**

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Показатели							
		Степень освоения правильной интонации		Степень развития чувства ритма		Навыки выразительной дикции		Способность показать полученные знания зрителю	
		Начало уч.года	Конец уч.года	Начало уч.года	Конец уч.года	Начало уч.года	Конец уч.года	Начало уч.года	Конец уч.года
1.									
2.									

Уровни развития вокальных навыков:

0-2 баллов – не справляется с заданием;

3-4 балла (низкий) – плохо справляется, только с помощью педагога;

5-7 баллов (средний уровень) – справляется с частичной помощью педагога;

8-10 баллов (высокий уровень) – справляется самостоятельно.

Певческое дыхание.

Упражнения на работу мышц - вдыхателей, помогающие правильному регулированию дыхания.

Следует воспроизводить движения, имитирующие виды работ: работа с рубанком, подметание метлой или косьба. Они помогают правильному регулированию дыхания, на губах должен ощущаться теплый выдыхаемый воздух.

Осознание конкретных ощущений, а именно:

1. Правильная осанка (ощущение опоры корпуса).
2. Ощущение мышц брюшного пресса и нижних ребер.
3. Ощущение свободы в рото - глоточной полости.

Выдох должен:

1. Происходить без толчков ровной выдыхаемой струей, лучше со звуком «Ух», «Ах», «Эх».
2. Обладать гибкостью и эластичностью, выполняться с одинаковой легкостью при положениях: стоя, сидя и лежа.

Упражнения на осознание и работу мышц, участвующих в певческом дыхании.

1. Руки на нижних ребрах, большие пальцы назад. Наклон туловища вперед – **выдох**, одновременно нажимая руками на ребра, локти вперед. Выпрямляясь, развести локти в стороны, а ребра раздвинуть и сделать **вдох**. Мысленно представить работу мехов на баяне, выполняя упражнение без наклона.

2. Встать прямо, правая рука на диафрагме; левая на ребрах так, чтобы большой палец левой руки уходил под лопатку, а остальные пальцы обнимали ребра. Сделать легко и быстро **вдох** через нос. Левая рука должна ощущать расширение ребер сбоку и в области спины, а правая – ощущение движения диафрагмы вниз.

Выдох свободный, равномерный со звуком «С», «Ш», «Ф».

При вдохе необходимо:

- Контролировать участие мышц;
- Контролировать равномерность расходования входящего дыхания;
- Использовать небольшой объем воздуха, т.к. переизбыток отражается на качестве звука;

Выдох можно варьировать:

- Представить, что дуем на свечу так, чтобы не погасло пламя;
- Левую руку поднести к губам, проверяя теплоту дыхания;
- Выдохнуть через рот, вслух произнося поочередно на каждом выдохе любую из гласных: И, Э, А, О, У;
- Производить фиксированный выдох, т.е. процеживать воздух через сопротивляющиеся губы, или небольшое отверстие между губами, или между вытянутыми вперед губами.

Выдох с сопротивлением хорошо тренирует мышцы, участвующие в процессе выдоха.

3. Лежа расслабиться. Зажать двумя руками область ребер так сильно, чтобы их сдавить. Потом дыханием развернуть ребра и затаить дыхание на 5 сек. (в дальнейшем количество секунд постепенно увеличивать). Выдох производить со вздохом облегчения или на согласную «С».

4. Встать прямо, пятки вместе, носки развернуть, спина и голова прямые.

Подняться на носки – **вдох**. Позвоночник тянется за руками вверх. **Выдох:**

- при приседании;
- при наклоне вниз с расслаблением всех мышц (спины, шеи, головы);

- при повороте корпуса в одну из сторон.
 - 5. **Вдох** носом. Руки на ребрах. **Выдох** ровный спокойный продолжительный:
 - на звук «С», «Ф», «Ш».
 - медленно считать такты в размере 4/4. довести распределение дыхания до четырех тактов и более.
 - 6. Руки на животе. Полунаклон назад – **вдох**. Возвращаясь в исходное положение – **выдох** и далее:
 - Наполниться дыханием, втягивая мышцы живота под ребра и помогая руками. Затаить дыхание, затем резко расслабив мышцы живота, сделать **ВЫДОХ** через рот резко со вздохом облегчения.
 - Вдох носом быстрый, поверхностный. Выдох (освобождаясь от дыхания, слушать мышцы диафрагмы, которая опускается, как поршень вниз. Мышцы ребер при этом как бы «салятся» на этот поршень):
 - носом на одном певческом тоне, пропевая одну из гласных «А», «У», «О», «И»;
 - ртом или носом резко, подобно выпрыскиванию из флакона духов.
- Одновременно сжимая и разжимая кисть, имитируя процесс.
- руки на нижнереберных мышцах. Подталкивать мышцы вперед, как бы качая воздух и пропевая на одном звуке «ха-ха», «ух-ух», «их-их», «эх-эх».
- Для наработки навыков необходимо выполнять упражнения от 5 до 8 раз и не менее 10-15 дней тренировочных занятий.

Устранение мышечных зажимов.

Установки на первых этапах выполняются лежа, потом стоя.

Установка №1

1. Осознание того, что дыхание дает движение телу, а не наоборот.
2. Насколько возможно – ощущать мышцы желудка, плеч и низа живота.
3. Сосредоточить внимание на физическом центре своего тела и позволить ритму естественного дыхания «рассказать» о себе.
4. Выходящее певческое дыхание есть следствие правильной внутренней релаксации.
5. Путь прохождения воздуха к выдоху д.б. свободным, как, например, по трубе или шлангу (представить и ощутить).
6. Научиться «перемещать» дыхание в каждую из трех зон легких (верхнюю, среднюю и нижнюю).
7. Научиться владеть задержкой дыхания по схемам:
 - **Вдох, пауза-задержка, выдох.**
 - **Выдох, пауза-задержка, вдох.**
- Вдох переносить в центр тела.
8. Поток певческого дыхания незаметно, естественно, свободно перемещается из центра тела в переднюю часть рта (рот приоткрыт). Дыхание, касающееся горла, имеет звук «ххх», а касающееся верхних зубов и нижней губы – «ффф».
9. Поток дыхания выдвигать в переднюю часть рта, куда мысленно его направить. Дыхание переместится, если оно освободится изнутри, и на его пути нет препятствий.

Установка №2.

1. Убедиться, что в момент перемещения дыхания (вдох) в центр расслабленного тела происходят легкие «подъемы» и «падения», т.к. мышцы желудка подтягиваются, а диафрагма – опускается.
2. Осознать «скользящее» движение потока воздуха, который, нагреваясь внутри, стремится вверх наружу.

3. Положить ладонь на центр тела так, чтобы узнавать, что происходит внутри. Тело и дыхание - едины: освобождая дыхание, освобождается тело.
4. Сделать вдох с выдохом облегчения (без звука, как после тяжелой физической работы). К чувству облегчения необходимо приучить все мышцы.
5. Облегченно вздохнуть, представить, что этот вдох опускается прямо в пах, а затем, прокатываясь, «выпадает» из тела. Мышцы живота, окологреберные мышцы и диафрагма – все спадает, как расслабленная рука, которая падает.
6. Вызвать в себе чувство облегчения, и пусть вдох облегчения бесконтрольно «выпадает» из тела. Глубокий вдох дает большое объемное дыхание.
7. Усвоить и закрепить в себе **легкий вдох удовлетворения и глубокий выход облегчения.**

Установка №3

1. Представить центр диафрагмы в виде изначальной точки дыхания. Диафрагма – это центр взаимодействия дыхания и голоса.
2. Вдох облегчения практиковать, представляя тело в виде цилиндра, диафрагму – в виде резиновой пластины, которая поднимается и опускается входящим и выходящим дыханием.
3. Дыхание – это облегчение, а облегчение – это дыхание. Прислушаться, может облегчение (дыхание) воздействовать на нижнюю часть тела (от диафрагмы вниз).
4. В ритме естественного дыхания практиковать вдох облегчения, который выходит на звуке «Ф».

Установка №4

1. Научить ученика правильному «вдоху».
2. Искусство профессионального дыхания состоит в умении:
 - Управлять своим **вдохом и выдохом;**
 - Открывать свободный доступ в резонирующие полости;
 - Распределять объем дыхания в соответствии с объемом звуковой фонации;
 - Владеть ощущением полноты звукового канала.

Упражнения на расслабление.

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно вдоль тела. Приподнимаясь на носки, одновременно поднимая руки вверх, потянуться всем телом и взглядом. Затем, как бы сбрасывая тяжесть, резко наклониться вниз, при этом руки свободно падают, касаясь пола.
2. Поза бодрости и усталости (для корпуса и любых органов).
3. Развалиться на стуле, откинув голову, руки свободно висят, рот полуоткрыт.
4. Сидя опереться лбом о стол и мягко переводить голову справа налево и обратно. Во время поворота головы тянуть звук «М» или «Н». Зубы разомкнуты для создания резонатора.

Упражнения, исправляющие недостатки работы нижней челюсти.

1. Плавные движения нижней челюстью влево - вправо (можно помогать руками).
2. Приложить ладони к челюстным суставам по обе стороны лица. Большой палец ложится под подбородок. Плавным движением опустить челюсть вниз, широко раскрыв рот. Затем большим пальцем поднимать челюсть до тех пор, пока задние зубы не сомкнутся. Все движения фиксируются и зависят от рук. Если руки убрать, челюсть «падает», как бы не имея своих мышц.
3. Поочередно поднимать и опускать сначала верхнюю челюсть, затем нижнюю, но не механически. Почувствуйте мышцы, приводящие в движение верхнюю челюсть. Они в задней области шеи. Челюстные мышцы расслабляются в большей степени, если нагрузка ляжет на мышцы задней поверхности шеи.

4. Произносятся сочетания «ПАЙ», «БАЙ», «МАЙ», «ТАЙ», «ДАЙ», медленно отклонять голову назад при каждом сочетании, в то же время удерживая (по возможности) пальцами рук подбородок в прямом положении. Создается некоторое сопротивление в мышцах челюсти и шеи. На конечной «Й» рука возвращает голову в прямое положение. Проведя упражнение 2-3 раза, следует произнести эти же сочетания свободно, вслух, проверяя ощущение мышечной свободы и легкости.

5. Медленным движением поворачивая голову, достать подбородком поочередно то левое, то правое плечо, произнося при этом сочетания ПАЙ, БАЙ, МАЙ, ТАЙ, ДАЙ. На «Й» касаться плеча.

Все упражнения повторяются 4-5 раз подряд.

Упражнения на процесс физического осознания языка.

1. На счет 1,2,3 кончиком языка дотянуться до подбородка, до носа и завернуть язык на мягкое небо, на 4 – вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 5-6 раз.

2. Массаж языком внутренних сторон щек и губ.

3. Щелкать языком, имитируя цокот копыт.

4. Выполнять круговые движения языком в форме жала по губам, облизывая их.

Кончик языка поставить за верхними зубами. Далее выполнять скользкие движения языком по верхнему небу, отправляя язык глубоко в гортань (имитируя языком скольжение на санках). Упражнение подтягивает и укрепляет мышцы вокруг голосовых связок.

5. Сворачивать язык трубочкой и делать глотательное движение.

6. Засасывать кончик языка влево, вправо между верхними и нижними зубами в конце челюсти.

7. Сложить язык ложечкой и присосать к верхнему небу.

Упражнения подбираются по необходимости, по количеству, по объему выполнения от 5-6 до 8-10 раз непосредственно педагогом. Выполнять все упражнения нецелесообразно. Лучше их разнообразить, преследуя определенные цели. Упражнения можно выполнять беззвучно, но лучше со звуками «Н», «Г», «К».

Упражнения для языка со звуками.

1. Расслабить мышцы языка, придав ему форму «лопаты», высунуть его вперед на нижнюю губу и произнести гласные «И», «Э», не убирая язык за зубы.

2. Приподнять кончик языка и, скользя по небу вниз, придать ему форму «крючка», затем произнести гласные «О», «У», не меняя положения языка.

3. Кончиком языка касаться трех точек: за зубами, в куполе твердого неба и дотягиваясь до мягкого неба. При этом произносить звук «Н».

4. Выбрасывать язык между зубами и губами со звуками в сочетании двух согласных «БЛ», «МЛ», «КЛ».

5. Протяжно тянуть звук «М», одновременно кончиком языка делая круговые движения по верхним и нижним деснам (или поглаживания внутренней стороны губ и щек).

Качество формирования гласных зависит от положения челюсти, губ и языка. Язык поющего должен лежать во рту плоско, лучше в форме «лодочки», т.е. «утоплен» в своем центре вниз с приподнятыми краями.

Это идеальное положение языка при фонации. Своим кончиком язык касается зубов нижней челюсти и исключен всякого напряжения. Если этот певческий навык попадает под контроль педагога, то проблем не возникает.

Упражнения на растяжение языка.

Взять зеркало. Легкая улыбка. Челюсти широко раскрыты. Середину языка начать «перекатывать» (наподобие большой волны, прорывающейся через нижние зубы) до тех пор, пока не появится ощущение, что язык как бы растянулся у нижнего основания.

Действующие мышцы середины языка при «перекачивании» тянут корень языка из горла. Упражнение повторять несколько раз через расслабление (расслабление - растяжка). В начале упражнения горло может иметь тенденцию перекачиваться языком. Необходимо дышать ртом и горло откроется. На улыбке легче держать верхнюю челюсть в приподнятом положении, при этом движения языка более свободные. Кончик языка держать за нижними зубами. Когда язык перекачивается, не тянуть его вниз. Ни верхняя челюсть, ни верхняя губа в упражнении не участвуют.

Упражнения на расслабление и освобождение языка.

1. Челюсть расслаблена, рот открыт на ширину одного пальца. Высунутый слегка язык «трясется» между зубами.
2. Замкнув кончик языка у нижних зубов, перекачивать язык внутри полости рта, едва заходя за передние зубы. Движение языка ускоряется от середины вперед – назад до тех пор, пока не появится чувство, что расслабленный язык трясется по всей длине (волна языком внутри рта).

Упражнения для исправления недостатков в работе языка.

1. Положить кончик языка на нижнюю губу и, не убирая его, произносить сочетание «БЯ».
2. Быстрым движением высунуть язык, затем подтянуть его за зубы и произнести сочетание звуков «АС».
3. Тянуть звук «М», поглаживая языком зубы.
4. Произнести несколько раз подряд сочетание согласных, в артикуляции которых принимает участие язык: «ТКР», «РКТ», «КРТ», «ДРТ» и т.п.
5. Тянуть звук «М», вытянув и загнув язык на верхнюю губу.
6. Добиваясь предельно звонкого и чистого звучания «М», произносить «МК», «МГ», «МХ» или «ХИ», «ГИ», «КИ».

Упражнения для исправления недостатков в работе губ.

1. Массаж губ:
 - Протяжно втянуть согласный звук «В», постукивая кончиками пальцев, вызывая вибрации, по верхней губе от центра к уголкам губ;
 - Протяжно втянуть звук «З», оттягивая вниз губу и массируя ее.
2. Тянуть звук «М», то вытягивая губы трубочкой вперед, то растягивая их в стороны.
3. Произносить несколько раз подряд сочетания согласных, в которых активно участвуют губы: МБ, БМ, МП, ПМ, ПБ, БП, ВТ, ТВ и т.п.
4. Взять зеркало. Внимание на верхнюю губу. Двигать ею вверх и вниз. Сомкнуть зубы, а нижнюю губу потянуть вниз, открыв нижние зубы. Выдуть воздух сквозь губы с ощущением, что воздух «слетает» с губ.
5. Растянуть губы (оскалив рот), затем надуть их, держа зубы сомкнутыми. Когда зубы сомкнуты и челюсть неподвижна, артикулирующие мышцы работают независимо от неподвижности челюсти. Повторять упражнение то смыкая зубы, размыкая их. Когда мышцы поднимают и опускают губы, мышцы челюстного сустава совершенно свободны.
6. Играть пальцами по губам вверх – вниз, вызывая вибрацию губ на звуке «М», потом на «Б». Вибрации возникнут, когда губы расслаблены.

Упражнения на внутриглоточную свободу.

1. Рот слегка открыт, пальцы рук фиксируют положение подбородка около передней части шеи. Произносить медленно про себя О – У – А, не меняя положения рта.
2. Расширить ноздри и попытаться зевнуть с закрытым ртом.
3. Протяжно тянуть звук «М»; со звуком «полоскать горло», запрокинув голову назад (нижняя челюсть не выдвигается вперед).

4. Раскрыть рот (расстояние между зубами – 2 пальца), протянуть звуко сочетание АММ...АММ... (звук «А» - тихим шепотом, «М» - протяжно, звучно). Переносить вибрацию с «М» глубоко в глотку.
5. Произнести медленно, беззвучно А - Э – О, стараясь раскрыть зев, а не рот. Затем, повторяя (беззвучно) эти гласные, наклонить голову вниз, до соприкосновения с грудью. Потом медленным плавным движением запрокинуть голову назад, продолжая произносить или протягивать на стоне гласные.
6. Двумя пальцами охватить место гланд на глотке и сделать движение, как будто хотим проглотить что-то объемное.
7. Мышцы тела расслаблены. Правая рука на груди (для ощущения вибрации). Левую руку поднести к губам для проверки теплого дыхания *и тихо, низко простонать* на разные гласные, начиная с У и О, как самые удобные для стона. Делать по схеме: **короткий, небольшой вдох, теплый выдох со стоном, т.е. стон звучит как бы в середине выдоха.** Никакого напряжения в глотке быть не должно.
8. Короткий вдох, теплый выдох с легким «Х», затем тихий, глубокий грудной звук, как бы продолжение теплого выдоха. Этот тихий грудной звук выполняется на качании диафрагмы и нижнебрюшных мышц по направлению сверху вниз.
Схема: **вдох – теплый выдох со стоном – удар-качание диафрагмы – теплый выдох.**

Упражнения на освобождение голоса из тела.

1. Вообразить, что вы хотите окликнуть знакомого человека. Ощутить свободный звуковой канал и легко выдохнуть из центра «Э-э-э-й». освобождая свой голос, «вытряхнуть звук, легко потряхивая плечами вверх-вниз». Затем, легко подпрыгивая всем телом, дать волю голосу и опять крикнуть «Э-э-э-й». дать волю частям тела: колени сгибаются-разгибаются, и все мышцы освобождаются.
2. Представить, что стопы находятся на пружинах и тело ведет себя на подобие болтающейся марионетки. Из центра крикнуть «Э-э-э-й», подпрыгивая, как на пружинах, по всей комнате. Ваше тело «болтается», а звук, попадая под влияние движений, «вытряхивается».
3. Вытряхивая «Э-э-э-й» и медленно опускаясь вперед вдоль позвоночника, повиснуть вниз головой. «Э-э-э-й» «выпадает» из макушки свободно болтающейся головы. Позволить дыханию легко переместиться. Затем медленно развернуть позвоночник, поднимаясь вверх, и выкрикнуть опять «Э-э-э-й» (новое дыхание берется в любом месте упражнения). Когда достигните вершины, освободить себя в долгом крике, доставляющем удовольствие.
4. Лечь на спину. Расслабить все мышцы, а затем свободно из центра в потолок крикнуть «Э-э-э-й». Перевернуться на живот, прикасаясь лбом к рукам. Вызвать несколько вздохов облегчения. При глубоком вдохе позвоночник или поясница вытягиваются, а при выдохе укорачиваются. Осознавая это, крикнуть «Э-э-э-й». Эта поза помогает уловить напряжение в задней части шеи и челюсти. Перекачываясь с живота на спину (туда - сюда), легко освобождаем звук из тела. Тело свободно, и когда оно «падает» на живот или на спину, удар должен вытолкнуть звук.
Можно использовать следующий метод: плотно прислониться к стене теменем головы и исполнять любой звук. Это поможет открыть звуковой канал.

Изоляция мышц лица для резонирования в «маске».

Выполнить следующие упражнения:

1. Поднять и опустить поочередно левую и правую бровь.
2. Поднять и опустить правую щеку, затем левую.
3. Поднять и опустить сначала верхнюю, затем нижнюю губу.
4. Оттянуть и отпустить в сторону правый угол рта, затем левый.
5. Сморщить переносицу, двигать ею вверх, потом вниз.
6. Зажмуриться, затем расширить правый глаз, потом левый. Затем поочередно открывать и закрывать правый и левый глаз.

7. Приподнять левую бровь и одновременно оттянуть правый угол рта и наоборот.
8. Сжать, а затем отпустить мышцы лица (глаза и рот при этом открыты). «Потрясти» кожей лица. Проверить с помощью зеркала, насколько удалась предлагаемые движения.

Упражнения на контроль дыхания:

1. Упражнение "Дыхание в корзину":
Положить небольшую корзину или другой предмет на живот.
Глубоко вдохнуть через нос, расширяя брюшную полость и поднимая корзину.
Плавно и контролируемо выдохнуть через рот, ощущая, как корзина опускается.
Сосредоточиться на плавном и управляемом выдохе.
2. Упражнение "Счет во время дыхания":
Вдохнуть через нос на счет до 4, заполняя легкие воздухом.
Задержать дыхание на счет до 6.
Плавно выдохнуть через рот на счет до 8.
Постепенно увеличивать время задержки дыхания и длительность выдоха.
3. Упражнение "Шумный выдох":
Сделать глубокий вдох через нос.
Сделать плавный и продолжительный шумный выдох через приоткрытые губы или зубы.
Сосредоточиться на долгом, контролируемом выдохе, который поддерживает стабильное давление воздуха.