

Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Центр детского творчества пгт Юрья
Юрьянского района Кировской области

Рассмотрена
Методическим советом
Протокол № 1 от 14.08.2020

Утверждено
Приказ № 21 от 17.08.2020
Директор Н.П.Гордина



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа
художественной направленности
«Народная культура»**

**Возраст обучающихся: 7-13 лет
Срок реализации: 3 года**

Составитель: Лаптев С.М.,
педагог дополнительного образования,
Гордина Н.П.,
педагог дополнительного образования

Юрья, 2020

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Народная культура» художественной направленности является модифицированной и разработана на основе образовательных программ «Народный вокал», автор Белых Е.А. Москва, 2010; «Народное пение: «Вокальные группы народной песни», О. С. Звоновой, Сыктывкар 2014г и письма Минобрнауки от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей и адаптирована к условиям Центра детского творчества.

В современном обществе придается большое значение всестороннему развитию школьника, его приобщению к миру музыкального искусства, которое оказывает незаменимое влияние на его духовное обогащение и творческое отношение к окружающему, а творчество уходит глубоко корнями в прошлое.

Данная программа предусматривает изучение русской народной песни как один из старинных жанров народного творчества.

Новизна образовательной программы состоит в том, что она не является узко специализированной: помимо изучения музыкального материала в процессе обучения дети знакомятся с историей и культурой русского народа, его обрядами и обычаями, элементами русского народного танца. Помимо изучения фольклора обучающиеся изучают стилизованное народное пение (эстрадная обработка песен).

Межпредметная связь. Дополнительная образовательная программа «Народная культура» связана с общеобразовательными предметами и предметными областями, такими как физкультура, музыка, биология, изобразительное искусство, история(физкультура-работа над дыханием, хореографические упражнения требуют некоторой физ подготовки, биология-строение и работа голосового аппарата и органов дыхания, музыка- развитие музык. способностей, расширение кругозора в области музыки, история- появление традиций, история костюма, развитие творчества в истории России и т.д.)

Актуальность. Сегодня остро стоит проблема сохранения и бережного отношения к народной культуре. На формирование нравственного сознания подрастающего поколения, начиная с младшего школьного возраста, должны повлиять художественные ценности русской народной культуры, в том числе и музыкальной. Воспитывать человечное в человеке в детстве возможно лишь в сочетании познавательной деятельности и эмоциональной восприимчивости. Через изучение народного творчества, детям доступнее понять быт народа и сохранить его для будущего. Поэтому изучение, сохранение и развитие традиций стало в наши дни одной из актуальнейших проблем. Другая сторона актуальности данной программы связана со здоровьем. Во время занятий народным пением большое внимание уделяется дыханию и голосовым связкам. Если научить ребенка беречь свой голос, то он реже будет болеть (простужать голос), а правильное дыхание помогает развить работу легких.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих в том, что при подготовке в ходе реализации программы музыкальных номеров большое внимание уделяется постановочной деятельности: разработке музыкальной композиции с характерными для народной песни игровыми приёмами, приёмами игры на простейших народных инструментах и приёмами народного танца – всему, что помогает не только изучить основы народной культуры, но и создать правильный художественный образ.

Педагогическая целесообразность. Песня оказывает большое влияние на формирование внутренней культуры ребенка, так как занятия по народному пению, освоению народного творчества органически связаны с освоением учащимися основ

культуры общения, уважению к традициям. А качества, которые развиваются у учащихся на занятиях, такие, как креативность, коммуникативность, становятся необходимыми в дальнейшей жизни. Программа призвана помочь педагогическому коллективу организации учебно-воспитательного процесса образовательного учреждения, например в подготовке и проведении досуговых мероприятий: утренников, праздников, концертов и т.д.

Цель программы: создать условия для сохранения русских народных культурных традиций через изучение обучающимися народной песни и развитие музыкальных и творческих способностей обучающихся .

Задачи:

1. Развить познавательный интерес к русской культуре через приобретение знаний о музыке, об обрядах, обычаях, быте русского народа.
2. Обучить вокалу в народной манере голосообразования, основным движениям народного танца, приемам игры на простых ударных шумовых народных инструментах.
3. Развить музыкальный слух, певческий голос, музыкальную память, творческое воображение, театральные и хореографические способности.
4. Развивать художественный вкус обучающихся.
5. Воспитывать патриотическое и уважительное отношение к своей стране, поселку, народу; научить ценить родную культуру.

Сроки реализации программы, формы и режим занятий.

Срок реализации дополнительно общеобразовательной программы- 3 года.

Курс образовательной программы делится на 3 этапа:

Вводный этап – 1 год обучения – обучающиеся 7-10 лет.

Основной этап- 2 год обучения – обучающиеся 8-11 лет

Заключительный этап- 3год обучения – обучающиеся 9-13 лет

Возраст обучающихся от 7 до 13 лет.

Набор детей свободный, без предварительной музыкальной подготовки.

Программа предусматривает учет возрастных особенностей детей и занятия в смешанных группах (мальчики и девочки).

Формы работы групповая, малогрупповая, индивидуальная.

В соответствии с требованиями действующего законодательства:

- 1) «Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее – 273-ФЗ);
- 2) Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (далее – Приказ № 816);
- 3) Постановление Правительства РФ от 10 июля 2013 г. № 582 "Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обновления информации об образовательной организации" (далее – Правила № 582);
- 4) Письмо Министерства образования и науки РФ от 10 апреля 2014 года № 06-381 «О направлении методических рекомендаций»;
- 5) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 января 2014 года N 22 "Об утверждении перечней профессий и специальностей среднего профессионального образования, реализация образовательных программ по которым не допускается с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий".» реализация дополнительной общеобразовательной программы может осуществляться в дистанционной форме.

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогических работников (п. 1 ст.16 273-ФЗ).

Под электронным обучением понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие учащихся и педагогических работников (п. 1 ст. 16 273-ФЗ).

Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий реализуется в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования (п.2 273-ФЗ).

Полностью дистанционное обучение подразумевает использование такого режима обучения, при котором обучающийся осваивает образовательную программу полностью удаленно с использованием ресурсов электронной информационно-образовательной среды (далее - ЭИОС), функциональность которой обеспечивается организацией. Все коммуникации с педагогическими работниками, другими обучающимися осуществляются посредством коммуникативных ресурсов ЭИОС.

Обучение проводится способом размещения учебных материалов через интерактивные ресурсы учреждения».

Режим занятий:

1-3 г.о-4 часа в неделю, 2 раза по два академических часа, всего 140 в год

Согласно рекомендациям Минпросвещения продолжительность занятия при дистанционном обучении не должна превышать **30 мин.** Также должны соблюдаться требования СанПин о безопасной продолжительности работы за компьютером: для 1-4 классов — это 15 минут; 5-7-х — 20, 8-11-х — 25. 10-минутный перерыв после 30-минутного занятия. Занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному руководителем образовательного учреждения.

Условиями отбора детей в объединение являются: их желание заниматься именно этим видом искусства и способность к систематическим занятиям. В процессе занятий возможен естественный отбор детей, способных заниматься пением, но не по принципу их одарённости, а в силу различных, в том числе организационных, обстоятельств.

Предусматривается возможность индивидуальных певческих занятий с солистами, а так же небольшими группами, дуэтами, трио. Время, отведённое для индивидуальной работы, педагог может использовать для дополнительных занятий с вновь принятыми детьми. Занятия проводятся индивидуально с каждым солистом и одно занятие в группе

Программа предусматривает сочетание как групповых, так индивидуальных занятий, методику вокального воспитания детей, комплекс воспитательных мероприятий: вечера отдыха, встречи с интересными людьми, посещение театров, музеев и других учреждений культуры; совместную работу педагога, родителей и детей.

Формы занятий

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

Практические занятия, где дети осваивают музыкальную грамоту, разучивают песни композиторов-классиков, современных композиторов.

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

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

Выездное занятие – посещение выставок, музеев, концертов, праздников, конкурсов, фестивалей.

При дистанционном обучении - чат, видео-уроки, форумы, мастер-классы, аудио-лекции

На занятиях по **сольному пению** используются следующие методы обучения:

- наглядно-слуховой;
- наглядно-зрительный;
- репродуктивный;

Одним из ведущих приёмов обучения пению детей является демонстрация педагогом народной манеры пения.

Каждое занятие строится по схеме:

- настройка певческих голосов: комплекс упражнений для работы над певческим дыханием (2–3 мин);
- дыхательная гимнастика;
- речевые упражнения;
- распевание;
- пение вокализов;
- работа над произведением;
- анализ занятия;

- задание на дом.

Структура занятия может меняться в зависимости от поставленных на данное занятие конкретных задач (например, подготовка к концертному или конкурсному выступлению,

Концерты и выступления.

Репертуар подбирается с учётом возрастных особенностей участников объединения и уровня освоения данной программы. Песни с хореографическими движениями, или сюжетными действием должны быть значительно легче в вокальном отношении, чем вся остальная программа, так как при их исполнении внимание ребят, кроме пения, занято танцевальными движениями или актёрской игрой.

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

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

Принципы педагогического процесса:

- принцип единства художественного и технического развития пения;
- принцип гармонического воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности в овладении мастерством пения, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья ребенка;
- принцип творческого развития;
- принцип доступности;
- принцип ориентации на особенности и способности - природосообразности ребенка;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

В основу разработки программы положены **технологии**, ориентированные на формирование общекультурных компетенций обучающихся:

- технология развивающего обучения;
- технология индивидуализации обучения;
- личностно-ориентированная технология;

- компетентностного и деятельностного подхода;
- дистанционные образовательные технологии.

Ожидаемые результаты обучения

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

К концу первого года обучения дети должны

знать/понимать:

- строение артикуляционного аппарата;
- особенности и возможности певческого голоса;
- гигиену певческого голоса;
- понимать по требованию педагога слова – петь «мягко, нежно, легко»;

уметь:

- правильно дышать: делать небольшой спокойный вдох, не поднимая плеч;
- петь короткие фразы на одном дыхании;
- в подвижных песнях делать быстрый вдох;
- петь без сопровождения отдельные попевки и фразы из песен;
- петь легким звуком, без напряжения;
- на звуке *ля первой октавы* правильно показать самое красивое индивидуальное звучание своего голоса, ясно выговаривая слова песни;
- к концу года спеть выразительно, осмысленно, в спокойном темпе хотя бы фразу с ярко выраженной конкретной тематикой игрового характера.

К концу второго года обучения дети должны

знать/понимать:

- соблюдать певческую установку;

уметь:

- правильно дышать, делать небольшой спокойный вдох, не поднимая плеч;
- точно повторить заданный звук;
- в подвижных песнях делать быстрый вдох;

- правильно показать самое красивое индивидуальное звучание своего голоса;
- петь чисто и слаженно в унисон;
- петь без сопровождения отдельные попевки и отрывки из песен;
- дать критическую оценку своему исполнению;
- принимать активное участие в творческой жизни объединения .

К концу третьего года обучения дети должны

знать/понимать:

- основные типы голосов;
- типы дыхания;
- поведение певца до выхода на сцену и во время концерта;
- реабилитация при простудных заболеваниях;
- образцы вокальной музыки русских композиторов, народное творчество;

уметь:

- петь достаточно чистым по качеству звуком, легко, мягко, непринужденно;
- петь на одном дыхании более длинные музыкальные фразы;
- импровизировать и сочинять мелодии на заданные интонации, темы, мелодико-ритмические модели, стихотворные тексты.

К концу третьего года обучения более ярко проявляются творческие способности каждого обучающегося. Владение различными вокальными, техническими средствами, разнообразный репертуар, большой объем сценической практики позволяют детям лучше реализовать свой потенциал: обучающиеся приносят на занятие собственные распевки, рисунки на темы исполняемых произведений, находят новые жесты, движения, драматургические решения. Дети этого года принимают активное участие во всех концертах, конкурсах.

Посещение театров, концертных залов, встречи с творческими коллективами являются неотъемлемой частью методики обучения вокалу на любой стадии обучения.

Ожидаемый результат по окончании выполнения программы: овладение учащимися различными видами народного творчества (пение, игра на простейших народных инструментах, танцы), с помощью которых они становятся носителями народной культуры.

Обучающиеся должны уметь:

- Уверенно исполнять песни в народной манере голосообразования
- исполнять характерно, эмоционально и выразительно

- Владеть динамикой звука.
 - Выполнять требования развитого дыхания
 - Владеть выразительным певческим звуком.
 - Петь на 2-3 голоса, анализируя чистоту исполнения
 - исполнять песенный репертуар с хореографическим оформлением, шумовым или музыкальным сопровождением,
 - Взаимодействовать друг с другом, общаться, быстро адаптироваться в любой ситуации (в коллективе, на сцене и т.д).
- Обучающиеся должны знать:*
- народный календарь
 - жанры народных песен.
 - обряды, их традиции и песенный репертуар.
 - исполнителей народной песни и певцов и коллективы, поющих в народной манере.
 - особенности исполнения русского народного репертуара.
 - особенности исполнения народных хореографических элементов.
 - виды народных промыслов и ремесел.
 - особенности национального костюма.

2. Учебно – тематический план

Учебно- тематический план 1 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. 1.1. Инструктаж по технике безопасности Введение в программу.	2 2	2 2	0 0
2	Вокально-ансамблевая работа. 2.1. Певческая установка и артикуляционный аппарат 2.2. Певческое дыхание. 2.3. Формирование звука. 2.4. Пение в унисон.	32 8 8 8 8	4 1 1 1 1	28 7 7 7 7
3	Исполнение произведений. 3.1. Народная песня как неотъемлемая часть народной культуры. Виды народных песен (календарные, обрядовые, исторические, игровые и т.д.) 3.2. Считалки, потешки, пестушки, небылицы 3.3. Шуточные песни 3.4. Игровые песни 3.5. Обрядовые песни 3.6. Постановка номера (композиция, хореография, музыкальное или шумовое сопровождение, костюм, образ)	80 2 16 16 16 14	6 2 1 1 1 0	74 0 15 15 15 14
4	Русские традиции.	6	4	2

	4.1. Народные праздники и традиции	4	2	2
	4.2. Слушание произведений	2	2	0
5	Концертная деятельность.	14	0	14
	5.1. Репетиции	10	0	10
	5.2. Выступления, концерты	4	0	4
6	Экскурсионная деятельность.	6	2	4
	6.1. Посещение экскурсий, мастер - классов	6	2	4
	Итого:	140	18	122

**Учебно- тематический план
2 год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	практика
1	Вводное занятие.	2	2	0
	1.1. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с содержанием программы на год.	2	2	0
2	Вокально-ансамблевая работа.	36	6	30
	2.1. Дыхание	6	1	5
	2.2. Пение в унисон	6	1	5
	2.3. Интервалы в народной музыке	6	1	5
	2.4. Двухголосие в народной музыке	6	1	5
	2.5. Дикция	6	1	5
	2.6. Устранение недостатков при исполнении	6	1	5
3	Исполнение произведений.	74	5	69
	3.1. Народная песня как неотъемлемая часть народной культуры. Виды народных песен (календарные, обрядовые, исторические, игровые и т.д.) Характер народных песен.	2	2	0
	3.2. Плясовая песня	18	1	17
	3.3. Хороводная песня	18	1	17
	3.4. Частушки	18	1	17
	3.5. Постановка номера (композиция, хореография, музыкальное и (или) шумовое сопровождение, костюм, образ)	18	0	18
4	Русские традиции.	6	2	4
	4.1. Народные праздники и традиции	2	1	1
	4.2. Народные ударные инструменты	4	1	3
5	Концертная деятельность.	16	0	16
	5.1. Репетиции	10	0	10
	5.2. Выступления, концерты	6	0	6
6	Экскурсионная деятельность.	6	2	4
	6.1. Посещение экскурсий, мастер – классов, концертов.	6	2	4
	Итого:	140	17	123

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	теория	Практика
1	Вводное занятие. 1.1. Инструктаж по технике безопасности Ознакомление с содержанием программы на год.	2 2	2 2	0 0
2	Вокально-ансамблевая работа. 2.1. Дыхание. 2.2. Пение в унисон. 2.3. Звуковедение. 2.4. Динамические оттенки. 2.5. Интервалы в народной музыке. 2.6. Двухголосие и трехголосие. 2.7. Дикция, артикуляция, сценическая речь. 2.8. Устранение недостатков при исполнении	46 6 6 6 6 6 6 6 4	7 1 1 1 1 1 1 0	39 5 5 5 5 5 5 4
3	Исполнение произведений 3.1. Исполнение произведений прошлых лет (поддержание репертуара) 3.2. Лирическая песня 3.3. Авторская песня в народной манере исполнения 3.4. Постановка номера (композиция, хореография, музыкальное и (или) шумовое сопровождение, костюм, образ)	60 12 18 18 12	4 0 2 2 2	56 12 16 16 10
4	Русские традиции 4.1. Народные промыслы и ремесла 4.2. Народный костюм и его элементы	8 4 4	2 2 2	6 2 2
5	Концертная деятельность. 5.1. Репетиции 5.2. Выступления, концерты	18 10 8	0 0 0	18 10 8
6	Экскурсионная деятельность. 6.1. Посещение экскурсий, мастер – классов, концертов.	6 6	4 4	2 2
Итого:		140	21	119

3. Содержание дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Содержание

Первый год обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

1.1. Инструктаж по технике безопасности.

Правила поведения в коллективе, классе, общественных местах, актовом зале, ППБ, ПДД. Охрана здоровья.

ПБ работы с электроприборами.

Ознакомление с содержанием программы на год: основные темы занятий, знакомство с репертуарным планом.

Раздел 2. Вокально-ансамблевая работа

2.1. Певческая установка и артикуляционный аппарат.

Теория

Биологическое строение голосового аппарата.

Практика

-Правильная установка артикуляционного аппарата: упражнения на развитие свободной челюсти, мягкие губы, язык.

-Устранение недостатков: гнусавость, пение сквозь зубы, зажатость.

2.2 Певческое дыхание

Теория

Формирование дыхания.

брюшное и нижнерёберное дыхание; короткий бесшумный вдох, экономичный выдох.

Практика: гимнастика на вдох и выдох, чтение стихов, упражнения на дыхание.

2.3 Формирование звука.

Теория: Природа звука, выдох с образованием звука, артикуляция – форма гласных, согласных.

Практика: вокальные упражнения, исполнение попевок на 1-3 звуках.

2.4 Пение в унисон.

Практика: разучивание вокальных упражнений, пение соло, дуэтом, ансамблем в унисон.

Раздел 3. Исполнение произведений.

3.1. Народная песня как неотъемлемая часть народной культуры.

Теория

Народная песня как неотъемлемая часть народной культуры. Виды народных песен: календарные, обрядовые, исторические, игровые и т.д. Слушание разных видов народных песен.

3.2. Считалки, потешки, пестушки, небылицы

Теория: история возникновения, значение для творчества.

Практика: разучивание считалок, потешек, небылиц, работа над дикцией, фразировкой, эмоциональностью, пульсацией.

3.3 Шуточные песни.

Теория: История возникновения, бытования, смысл шуточных песен, исполнители.

Практика: разучивание прибауток, шуточных песен.

3.4. Игровые песни.

Теория: История возникновения, бытования, исполнители, смысл игры.

Практика: совмещение пения с игровым действием.

3.5. Обрядовые песни

Теория: Обряд. История возникновения, бытования, исполнители, смысл обрядовых песен.

Практика: разучивание обрядовых песен

3.6. Постановка номера

Практика. Композиция номера (зачин, действие, кульминация, концовка), особенности хореографии при исполнении вокальных номеров, музыкальное и шумовое оформление номеров, народный костюм, образ)

Раздел 4. Русские традиции

4.1. Слушание произведений

Теория:

-народный и академический голос, жанры детского фольклора и народной песни.

Практика:

Знакомство с жанрами детского фольклора, народной песни.

-слушание произведений в исполнении

народных артистов и артистов с академической постановкой голоса.

4.2. Народные праздники и традиции

Теория. Происхождение народных праздников. Народные языческие и христианские праздники. Народный месяцеслов.

Практика: знакомство с фольклорно-музыкальным материалом (слушание произведений) изготовление реквизита для праздников, рисунки на пройденную тему.

Раздел 5. Концертная деятельность.

Практика: репетиции и участие в концертах учреждения.

Раздел 6. Экскурсионная деятельность.

Теория: Посещение экскурсий.

Практика: Участие в мастер – классах.

Содержание Второй год обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

1.1. Инструктаж по технике безопасности.

Правила поведения в коллективе, классе, общественных местах, актовом зале, ПШБ, ПДД. Охрана здоровья.

ПБ работы с электроприборами.

Ознакомление с содержанием программы на год: основные темы занятий, знакомство с репертуарным планом.

Раздел 2. Вокально-ансамблевая работа.

2.1. Дыхание.

Теория: Распределение дыхания, цепное дыхание, эмоциональное дыхание, предыхание.

Практика:

дыхательная гимнастика, чтение стихов, вокальные упражнения.

2.2. Пение в унисон.

Теория: Интонационный, ритмический, темповый, тембровый унисон.

Практика:

Выполнение упражнений над интонационным, ритмическим, темповым, тембровым унисоном. Исполнение попевок.

2.3. Интервалы в народной музыке.

Теория: Интервалы: секунда, терция, кварта. Роль интервалов в народной музыке.

Практика:

Пение интервалов. Распевание с использованием скачка на кварту (как наиболее часто используемые в народных песнях), разучивание тренировочного материала.

2.4. Двухголосие в народной музыке.

Теория. Двухголосие при исполнении народных песен. Понятия «ведущая партия» и «подголосок» в народной песне.

Практика. Пение знакомых потешек и шуточных песен на два голоса.

2.5. Дикция.

Теория:

Дикционные приемы в народном пении.

Практика:

Исполнение упражнений для четкой дикции: скороговорки, приемы огласовки из песен.

2.6.устранение недостатков при исполнении

Теория:

Качество звучания. Причины некачественного исполнения.

Практика:

Выполнение упражнений, устраняющих недостатки при народном исполнении.

Раздел 3.Исполнение произведений.

3.1.Народная песня как неотъемлемая часть народной культуры.

Теория

Народная песня как неотъемлемая часть народной культуры. Виды народных песен: календарные, обрядовые, исторические, игровые и т.д. Слушание разнохарактерных народных песен

3.2.. Плясовая песня

Теория:

Особенности темпоритма, акцентирование, дикция, плясовые движения, дробь и притопы.

Практика:

Разучивание репертуарного материала, работа над образом, характером, исполнительским мастерством.

3.2 Хороводная песня

Теория: Виды специфического дыхания, штрихи, фразировка и динамика, шаги и фигуры русского хоровода.

Практика:

Разучивание репертуарного материала, работа над образом, характером, исполнительским мастерством

3.3Частушки

Теория: История появления жанра, особенности русской частушки.

Практика:

Разучивание репертуарного материала, работа над образом, характером, исполнительским мастерством. Сочинение собственной частушки.

3.5. Постановка номера

Практика. Композиция номера (зачин, действие, кульминация, концовка), особенности хореографии при исполнении вокальных номеров, музыкальное и шумовое оформление номеров, народный костюм, образ)

Раздел.4. Русские традиции

4.1.Быт русского народа.

Теория: Русская изба, хозяйство, рабочий инструмент, утварь.

Практика: Азы обращения с рабочим инструментом и утварью: прялка, валёк, челнок, рубанок и т.д.

4.2. Народные ударные инструменты

Теория: Знакомство с народным инструментами – ложками, стучалками, свистульками, трещотками, бубном. История бытования.

Практика:

Исполнение ритмических упражнений на инструментах, импровизация, ритмическое сопровождение песен.

Раздел 5. Концертная деятельность.

Практика: репетиции и участие в концертах учреждения.

Раздел 6. Экскурсионная деятельность.

Теория: Посещение экскурсий, концертов.

Практика: Участие в мастер – классах.

Содержание Третий год обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

1.1. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Правила поведения в коллективе, классе, общественных местах, актовом зале, ППБ, ПДД, охрана здоровья, ПБ работы с электроприборами.

Ознакомление с содержанием программы на данный учебный год, основные темы занятий, озвучивание репертуарного плана.

Раздел 2. Вокально-ансамблевая работа

2.1. Дыхание.

Теория:

Распределение дыхания, цепное дыхание, эмоциональное дыхание, предыхание.

Практика:

Закрепление грудобрюшного дыхания (спокойно, без напряжения вдох, задержание вдоха перед началом пения (люфт - пауза), выработка равномерного выдоха.

Упражнения на дыхание с постепенным увеличением его продолжительности. Мягкая и твердая атака звука. Выравнивание регистров.

Исполнение упражнений в медленном темпе (растянуто, чтобы увеличивать запас дыхания) и быстром для сравнительного анализа. Исполнение распевов, с использованием цепного дыхания.

Дальнейшее развитие навыка певческого дыхания в упражнениях и играх.

2.2. Пение в унисон.

Теория: Интонационный, ритмический, темповый, тембровый унисон.

Практика:

Выполнение упражнений над интонационным, ритмическим, темповым, тембровым унисоном. Исполнение попевок.

2.2 Звуковедение.

Теория:

Звуковедение (legato, non legato, staccato) Кантиленное звучание.

Практика:

Упражнения, вырабатывающие кантилену: это восходящие и нисходящие гаммы, арпеджио, фразировка. Исполнение произведения с определенным рекомендованным звуковедением (legato, non legato, staccato)

Работа над подвижностью голоса, выявлением тембра.

Исполнение упражнений и произведений в правильной певческой установке; сравнение исполнения в исполнении сидя и стоя.

2.4. Динамические оттенки.

Динамические оттенки:

p (пиано – тихо);

pp (пианисимо - очень тихо);

mp (мэццо пиано - не очень тихо);

mf (мэццо форте - не очень громко);

f (форте – громко);

ff (фортисимо - очень громко);



(диминуэндо - постепенное понижение громкости звучания);



(крещендо - постепенное увеличение громкости звучания).

Практика:

Работа с динамическими оттенками на примере изучаемых упражнений.

2.5. Интервалы в народной музыке

Теория: Интервалы: секунда, терция, кварта, Новые интервалы квинта, секста., септима, октава.

Практик:

Распевание по полутонам. Объемные распевания до октавы. Попевки.

2.6. Двухголосие и трехголосие

Теория:

Понятия «ведущая партия» и «подголоски» в народной песне.

Практика:

Сочинение подголоска, второго голоса в терцию. Использование элементов двухголосия и трехголосия в песенном репертуаре.

2.7. Дикция, артикуляция, сценическая речь.

Теория: Работа над четкостью произношения текста, эмоциональность речи.

Практика: разучивание скороговорок, чтение стихов.

2.8. Устранение недостатков при исполнении

Теория:

Качество звучания. Причины некачественного исполнения.

Практика:

Выполнение упражнений, устраняющих недостатки при народном исполнении.

Раздел 3. Исполнение произведений

3.1. Исполнение произведений прошлых лет

Практика:

Исполнение произведений прошлых лет с введением подголосков (элементы импровизации)

3.2. Лирическая песня.

Теория:

Отличительные особенности народной лирической песни. Характер исполнения.

Структура разбора произведения. Интонирование в изучаемых произведениях.

Практика:

Разбор произведения : определение жанра, смысл произведения, характер исполнения, звуковедение в песне, разбор незнакомых слов, структура песни, динамические оттенки, ключевые фразы.

Анализ мелодии произведения (ленточная, скачковая, смешанная)

Разучивание двухголосного лирического произведения и отработка его точного исполнения.

3.3. Теория:

Авторская песня. Поэт, композитор. Авторы-исполнители. Отличительные особенности творчества разных авторов и исполнителей.

Художественный образ.

Практика:

Исполнение авторских песен в народной манере исполнения.

Теория:

3.4. Постановка номера

Теория:

Ансамбли песни и танца. Народный танец: специфика выполнения элементов хореографии.

Практика:

Композиция номера (зачин, действие, кульминация, концовка), особенности хореографии при исполнении вокальных номеров, музыкальное и шумовое оформление номеров, народный костюм, приемы сценического поведения, образ,)

Раздел 4. Русские традиции

4.1. Народные промыслы и ремесла.

Теория: Виды русских народных промыслов и ремесел: плетение из лозы, бересты и соснового корня, ткачество, кружевоплетение, вышивка, художественная обработка древесины, глиняная игрушка.

Практика: Основы сундучной росписи.

4.2. Народный костюм и его элементы.

Теория: Значение костюма в жизни наших предков. Женский народный костюм: сарафанный и поневный комплексы, головные уборы, теплая одежда, обувь. Мужской народный костюм, головные уборы, теплая одежда, обувь.

Практика: Эскиз народного костюма.

Раздел 5. Концертная деятельность.

5.1. Репетиционные занятия

Практика:

Репетиция концертных номеров (работа на сцене: работа с микрофоном, «ориентация» на сцене, устранение недостатков как в вокальном исполнении, так и при создании художественного образа).

5.2. Выступления, концерты

Практика: Осмысленное, выразительное, эмоциональное отношение к произведению.

Импровизация на концертных выступлениях (работа со зрителем)

Участие в концертной деятельности .

Раздел 6. Экскурсионная деятельность.

Теория: Посещение экскурсий, концертов.

Практика: Участие в мастер – классах.

4. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Условия реализации программы.

Для эффективной деятельности по программе необходима следующая материально-техническая база:

1. Музыкальные инструменты (фортепиано, ударные, шумовые и ложки, трещотки, бубен.).
2. Аппаратура - видео, аудио, фотоаппаратура.
3. Помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим требованиям (хореографический или актовый зал), мебель.

Кроме педагога в реализации программы участвует концертмейстер.

Информационное обеспечение: Для эффективности образовательного процесса используются дидактический материал, наглядные пособия .

При дистанционном обучении: - у педагога должен быть в наличии компьютер, камера, микрофон, локальная сеть, выход в интернет;

Текстовые материалы (электронные учебники, методички);

Звуковые компоненты (аудио-лекции, записи);

Мультимедийные компоненты (видео-лекции, практикумы).

-технические ресурсы семьи: компьютер (ноутбук, телефон), выход в интернет

Формы контроля результатов обучения.

Текущий контроль – индивидуальный опрос сольных партий, участие в концертах.

Итоговый контроль – отчетный концерт, на котором выявляется правильность приобретенных навыков, умений, знаний..

Безотметочная система обучения. Определяются критерии оценки результатов 3 уровней: высокого, среднего, низкого для каждого года обучения.

1 *уровень- высокий*: исполнение произведения яркое, технически совершенное, сценически свободное. Допускается минимум погрешностей.

2 *уровень- средний*: исполнение художественно выразительное, технически достаточно уверенное, сценически достаточно свободное. Допускается некоторое количество помарок.

3 *уровень- низкий*: исполнение художественно не убедительное, технически не уверенное, сценически скованное. При наличии ошибок, программа должна быть исполнена от начала до конца.

Форма итоговой аттестации обучающихся –

занятие-концерт.

В практической деятельности, прежде всего, качество ЗУН, оценивается и отслеживается по участию детей в концертных выступлениях в районе, городе и т.д., перед родителями.

При дистанционном обучении итогом работы может быть участие в видеоконференции (выступление), тестовая работа и др. Зачет результатов обучения осуществляется в порядке и формах, установленных организацией самостоятельно и указанных в программе.

Список литературы

(для педагога)

- 1.Алеев В.В, Науменко Т. И «Музыкальный словарь», С-П., 1995
- 2.Буданков О., Вахутин М., Петров В. «Практический курс игры на русских народных духовых и ударных инструментах».
- 3.Брудная Л.И., Гуревич З.М., Дмитриева О.Л. «Энциклопедия обрядов и обычаев».
- 4.Буенок А.Г. «Народные забавы и игры».
5. Ермолаев С. Д. «Русская народная песня для детей», С.- П. ,изд-во « Пресс»,1991.
- 6.Коринфский А. А. «Народная Русь»,1995, Москва
- 7.Круглов Ю. Г. «Русские обрядовые песни» , Москва, «Просвещение», 1989.
- 8.Лазутин С. Г. «Поэтика русского фольклора», Москва, «Высшая школа», 1989.
9. Механина Л. А. «Хрестоматия русской народной песни». Издательство «Музыка»,
- 10.Русская народная песня для детей. С.-П., Издательство « Детство- пресс», 1999
- 11.Пивницкая О. «Фольклорное сольфеджирование», 2004, вып. 3,4
12. «Секрет танца», Золотой век, С-П., 1997.
- 13.Соколова В. К. «Весеннее- летние календарные обряды русских, украинцев, белорусов», М.,1990.
14. Словарь древне-русского языка. Москва, «Русский язык», 1988.
15. Сайты по народному творчеству
16. Чудакова Н.«Праздники для детей и взрослых», Москва, 2000.

Литература

(для учащихся)

- 1.Аншакова Л. В., Квакин Б. В «Гусельцы», Воткинск,2005
- 2.Буенок А.Г. «Народные забавы и игры».
3. Круглов Ю. Г. «Русские обрядовые песни», Москва, «Просвещение», 1989.
4. Механина Л. А. «Хрестоматия русской народной песни». Издательство «Музыка»,

5. О.Пивницкая,2004, выпуск 3,4.Фольклорное сольфеджирование.
- 6.О. Макаренко «Гармошечка-Говорущечка», вып.№8, Москва, « Музыка»,1991
7. Русская народная песня для детей. С.-П., Издательство « Детство- пресс», 1999
- 8.Слущкая Н. Б. « Будет день- будет и праздник!», «Феникс»,2006.
9. Сайты по народному творчеству.
10. Словарь древнерусского языка. Москва, «Русский язык», 1988.
- 11.Чудакова Н.«Праздники для детей и взрослых», Москва, 2000.

Приложения

Голосовые возможности детей.

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

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

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

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

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

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

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

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

В отношении качества интонации детей можно разделить на три группы:

- 1) дети с плохой интонацией, которые совсем неправильно воспроизводят мелодию исполняемой песни («гудошники»);
- 2) дети со средней по качеству интонацией, которые искажают мелодию лишь частично;
- 3) учащиеся с хорошей и отличной интонацией, исполняющие мелодию без искажений.

По типу преимущественного использования регистрового звучания голоса выделяются четыре группы:

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

Следует отметить, что такое разделение на группы по типу регистрового звучания весьма условно, так как нередко ребенок, исполнивший песню, например, микстом, близким к грудному звучанию, по просьбе педагога может повторить эту же песню в более высокой тесситуре, используя при этом другой регистровый режим, ближе к

фальцетному типу. Однако рекомендуется судить по первому исполнению, так как регистровый режим при этом был выбран самим поющим.

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

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

Певческое положение гортани в процессе пения

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

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

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

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

Настройка певческих голосов детей.

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

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

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

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

Методы работы над певческим дыханием.

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

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

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

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

Развитие артикуляционного аппарата.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вокально-певческая работа.

Певческая установка.

Весьма существенным для правильной работы голосового аппарата является соблюдение правил певческой установки, главное из которых может быть

сформулировано так: при пении нельзя ни сидеть, ни стоять расслабленно; необходимо сохранять ощущение постоянной внутренней и внешней подтянутости.

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

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

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

Распевание.

Занятия в студии обычно начинаются с распевания, которое выполняет двойную функцию:

- 1) разогревание и настройка голосового аппарата певцов с целью подготовки их к работе;
- 2) развитие вокальных навыков с целью достижения красоты и выразительности звучания певческих голосов в процессе исполнения произведений.

Подготовка певцов к работе предполагает, прежде всего, их эмоциональный настрой, а также введение голосового аппарата в работу с постепенно возрастающей нагрузкой в отношении звуковысотного и динамического диапазонов, тембра и продолжительности фонации на одном дыхании. Красоты и выразительности звучания голосов можно добиться только на основе правильной координации в работе всего голосообразующего комплекса.

Распевки необходимо начинать с упражнений «на дыхание». Для распевки на первом году занятий следует использовать знакомые считалки, припевки, дразнилки, которые знакомы детям с раннего детства. Они удобны и полезны для выработки правильного дыхания, четкого ритма, свободной артикуляции.

Кроме того, они раскрывают возможности голоса: его силу и звонкость, эмоциональную темпераментность и естественность вокальной позиции. Построенные на терциях и квартках, они доступны детям и подготавливают их к исполнению более сложных по музыкальному языку мелодий.

Распевание способствует развитию чистоты интонации ладогармонического слуха. Желательно как можно чаще пользоваться записью пения на магнитофон, сверяя звучание собственного голоса с голосами профессиональных певцов. Каждое упражнение должно транспонироваться постепенно по полутонам вверх, доводиться до верхних нот диапазона и возвращаться обратно.

Все нижеприведенные упражнения даются в тональности *до мажор*, но каждый занимающийся должен транспонировать их в удобную для себя тональность.

Распевание на слова «дай», «бай», для активизации языка и губ. Упражнения на слоги «бри», «юра», «ля», и др.

Певческое дыхание.

Основой вокальной техники является навык правильного певческого дыхания, так как от него зависит качество звука голоса.

Певческое дыхание во многом отличается от обычного жизненного дыхания. Выдох, во время которого происходит формация, значительно удлиняется, а вдох

укорачивается. Основной задачей произвольного управления певческим дыханием является формирование навыка плавного и экономного выдоха во время фонации.

Обращающийся должен уметь дышать глубоко, но одновременно легко, быстро и незаметно для окружающих. Певческий вдох следует брать достаточно активно, но бесшумно, глубоко, одновременно через нос, с ощущением легкого полувзвеса. Во время вдоха нижние ребра слегка раздвигаются в стороны. Перед началом пения нужно сделать мгновенную задержку дыхания, что необходимо для точности интонирования в момент атаки звука.

Скорость вдоха и продолжительность задержки дыхания зависят от темпа исполняемого произведения; чем подвижнее темп, тем они быстрее. Во время фонационного выдоха необходимо стремиться сохранить положение вдоха, то есть зафиксировать нижние ребра в раздвинутом состоянии. Стремление певца к сохранению этого положения во время пения будет способствовать появлению у него ощущения опоры звука.

Вдох по активности и объему должен соответствовать характеру музыки и длине музыкальной фразы, которую предстоит исполнить.

Дыхание тесно связано с другими элементами вокальной техники: атакой звука, дикцией, динамикой, регистрами голоса, интонированием и т. д.

Например, от перебора дыхания возникают излишние мышечные напряжения в голосовом аппарате, в том числе и зажатость артикуляционных органов, что приводит к ухудшению качества дикции, напряженности звучания голоса, быстрому утомлению певцов. Отсутствие момента задержки дыхания также порождает звук интонационно неточный, как бы с «подъездом» к заданному тону, как правило, снизу.

Таким образом, певческое дыхание является основой вокальной техники. Приобретение других вокальных навыков во многом зависит от приобретения навыка певческого дыхания.

Цепное дыхание.

Одним из преимуществ коллективного пения является возможность исполнения любых по длине музыкальных фраз и даже целых произведений на непрерывном дыхании (например, русской народной песни «Степь да степь кругом», латышской народной песни «Вей, вей ветерок» и многих других).

Обычно это протяжные песни, которые от начала до конца исполняются непрерывно, медленно и плавно. В большинстве случаев для них характерно сквозное динамическое развитие. Этот звуковой эффект основан на использовании так называемого цепного дыхания, когда певцы вокальной группы берут дыхание не одновременно, а последовательно по одному, как бы по цепочке.

Основные правила при выработке навыка цепного дыхания можно сформулировать так:

- не делать вдох одновременно с сидящим рядом соседом;
- не делать вдох на стыке музыкальных фраз, а лишь по возможности внутри длинных нот;
- дыхание брать незаметно и быстро;
- вливаться в общее звучание хора без толчка, с мягкой атакой звука, интонационно точно;
- чутко прислушиваться к пению своих соседей и общему звучанию группы.

Только при соблюдении этих правил каждым певцом коллектива можно добиться ожидаемого эффекта: непрерывности и протяжности общего звучания группы.

Дирижерские жесты.

Дирижирование песней привлекает внимание к ней, активизирует работу на занятии. Педагог знакомит детей с дирижерскими жестами и их значением: внимание, дыхание, вступление, снятие, дирижерские схемы 2/4, 3/4, 4/4. Вступление и инструментальные проигрыши к песням дирижируются одной рукой. При достаточно

продуктивном освоении детьми дирижерских жестов разного характера можно позволить желающим принять участие в эпизоде занятия над названием «замена педагога». В этом случае желающие проводят покуплетное дирижирование.

Дирижерские указания педагога обеспечивают:

Точное и одновременное начало (вступление).

Снятие звука.

Единовременное дыхание (в определённом темпе и характере).

Единообразное звуковедение (*legato, non legato*).

Выравнивание строя.

Изменение в темпе, ритме, динамике.

Унисон.

В самом начале работы возникает задача приведения певцов к общему тону. Используя цепное дыхание при соблюдении очень небольшой силы голоса, певцы долго тянут один звук и, внимательно вслушиваясь в общее звучание, стараются слиться со всеми голосами в унисон по высоте, силе и тембру.

Полученное звучание следует постепенно переносить на соседние звуки вверх и вниз. Если в звуке хора появится избыточное напряжение, то это будет свидетельствовать о каком-либо нарушении координации в работе голосового аппарата. В таком случае следует вернуться на звук примарной зоны, снять форсировку, обратить внимание хористов на правильную певческую установку, по возможности устранить излишнюю напряженность мышц, участвующих в голосообразовании, и при движении голоса вверх попытаться облегчить звук.

Вокальная позиция.

Правильный вдох формирует оптимальную вокальную позицию, подготавливая «место» для звука: мягкое нёбо приподнимается, образуя своеобразный «купол», язык уплощается, нижняя челюсть свободно опускается, и все это должно происходить совершенно естественно. При вдохе у певца должно быть ощущение зевка, гортань должна расслабиться, установиться в низкое певческое положение, и в таком положении она должна оставаться на протяжении всего пения. Очень часто слышны напоминания ученику о близком, позиционно высоком звучании, о ярком, не засоренном никакими лишними призвуками, голосе. Часты напоминания и о работе резонаторов.

Резонаторы – это полости, которые под давлением струи воздуха начинают вибрировать, тем самым придавая голосу окраску, наполняя его обертонами, силой. Существуют головные резонаторы – лобные пазухи, гайморова полость – и грудные резонаторы – бронхи.

Нужно следить за тем, чтобы были задействованы головные и грудные резонаторы. Важно, чтобы звук все время как бы фокусировался в одной точке. Это требование предъявляется как на голосовых упражнениях, так и на упражнениях с закрытым ртом. Чем меньше будет присутствовать во время пения носовых и горловых призвуков, чем выше и точнее будет вокальная позиция, тем чище и естественнее будет тембр голоса.

Звукообразования.

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

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

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

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

Дикция.

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

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

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

Речевые игры и упражнения (по принципу педагогической концепции Карла Орфа). Эта форма работы хороша для общего музыкального развития, так как она легка и доступна для всех детей. Использование речевых упражнений помогает развивать у детей чувство ритма, формировать хорошую дикцию, артикуляцию, помогает ввести его в мир динамических оттенков и темпового разнообразия, познакомить с музыкальными формами. Их легкость и занимательность таят в себе множество музыкальных открытий: ритмических, интонационных, тембровых. Украшенные выразительной мимикой и жестами, они развивают творческое воображение, фантазию и доставляют огромное удовольствие детям. Разнообразие методов и приемов, применяемых в работе с одной моделью, даёт возможность каждый раз по-новому взглянуть на неё.

Слушание музыкальных произведений.

Прослушивание небольших музыкальных произведений.

Прослушивание небольших музыкальных произведений с целью воспитания эмоционально-эстетической отзывчивости на музыку.

Формирование осознанного восприятия музыкального произведения.

Введение понятий: *вступление, запев, припев, куплет, вариация*.

Прослушивание ярких образцов музыкальной культуры лучшими исполнителями.

Краткий рассказ о музыкальном произведении, сообщение о композиторе, об авторе слов.

Раскрытие содержания музыки и текста, особенностей музыкально-выразительных и исполнительских средств.

Важно научить детей «погружаться» в музыку. Необходимо достичь того, чтобы обучающиеся почувствовали, что в каждом из них есть не только внутренний слух, но внутреннее зрение.

Развитие внутреннего слуха и внутреннего зрения – основа развития творческого воображения, которое человеку необходимо не только в искусстве, но в любой области, в какой бы он ни работал. Особое значение приобретает развитие интонационного слуха, без которого невозможно понимание музыки.

В процессе обучения происходит формирование у детей умения воспринимать и исполнять музыку.

Показ-исполнение песни.

Разбор произведения. Разучивание, усвоение мелодии, закрепление музыкального материала с сопровождением и без него, отдельно по партиям и всем вместе. В

благоприятных условиях певческого воспитания дети прекрасно воспринимают и исполняют классику, народные песни, песни современных композиторов.

Народное творчество как основополагающее звено любой культуры – особая тема беседы и часть репертуарной программы. Механизм создания народной песни, условия ее существования, особая манера исполнения – все это должно быть известно молодому певцу. Репертуар обеспечивает полноценное музыкальное развитие каждого, повышает музыкальную культуру детей, способствует их нравственному и эстетическому воспитанию, формирует их вкусы, взгляды, повышает ответственность перед коллективом. Произведения, различные по характеру и степени трудности, подбираются с учетом возрастных особенностей поющих.

Методика разучивания песен.

Методика разучивания вокального произведения состоит из четырех этапов – слушания песни, ее разбора с детьми, разучивания слов и мелодии и художественной отработки звучания каждого из её куплетов.

При знакомстве с песней детям также сообщается, кто её авторы – поэт и композитор, и знакомы ли уже детям какие-либо произведения авторов. Затем обучающиеся слушают музыкальное произведение, определяют его содержание и характер, а также отмечают некоторые ей свойственные особенности.

Теоретико-аналитическая работа.

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

Рекомендации при простудных заболеваниях: как беречь голосовой аппарат от заболеваний

- Во время болезни пить как можно больше теплого питья.
- Есть манную кашу на чистом молоке со сливочным маслом.
- Делать компрессы на горло:
 - а) из смеси водки с растительным маслом;
 - б) из медовой лепешки (мед с мукой).
- Полоскать раствором соли, соды и йода.
- Для дезинфекции полоскать раствором ромашки и шалфея.
- Обязательно по назначению врача пить отхаркивающие сиропы.
- При сильном простудном кашле хорошо делать картофельные, масляные и эвкалиптовые ингаляции.
- Сделать раствор редьки с медом (почистить большую редьку, вырезать середину, положить пару ложек меда и дать настояться до получения жидкости внутри).
- Очень хорошо настоять в молоке инжир и выпить.
- Самое главное – закрыть рот и **МОЛЧАТЬ!** *Будьте здоровы!*

Концертно-исполнительская деятельность.

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

План концертной деятельности составляется на год с учетом традиционных праздников, важнейших событий текущего года в соответствии со специфическими особенностями школы. Без помощи педагога дети выступают с разученным репертуаром на своих классных праздниках, родительских собраниях.

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

Репетиции проводятся перед выступлениями в плановом порядке. Это работа над ритмическим, динамическим, тембровым ансамблем и, отшлифовывается исполнительский план каждого сочинения.

Поведение певца до выхода на сцену и во время концерта.

- Настраивайте себя на концерт задолго до выхода на сцену, ещё дома, собирая ноты, готовя костюм и реквизит.

- Старайтесь делать все, получая удовольствие: от надетого вами платья или костюма, подбора грима и предвкушения чуда, которое называется «сцена».

- Оденьтесь, сделайте последние штрихи, выпрямитесь, разверните плечи, чтобы нормально дышать и красиво выглядеть, что немаловажно, улыбнитесь и вперед.

- Состояние перед выходом на сцену сравнивается с поведением скаковой лошади перед стартом. Это состояние возвышенного возбуждения и нетерпения быстрого выхода на сцену. Несите себя ровно, с достоинством, с высоко поднятой головой.

- Вот вы на сцене и перед вами сотни зрителей. Не начинайте выступление сразу, старайтесь даже при самом страшном волнении сохранять внешнее спокойствие.

- Если сильное сердцебиение, и дыхание не восстанавливается, сохнет во рту, рекомендуют раз три медленно вздохнуть и выдохнуть, тихонечко покусать кончик языка – это вас успокоит и увлажнит полость вашего рта.

- Стройте программу вашего концерта по нарастающей, перемежая сильные тяжелые произведения более легкими, чтобы связки и весь организм успевал немного отдохнуть.

- Ведите себя в паузах между произведениями интеллигентно и с достоинством, не забывая при этом про улыбку.

- Не кланяйтесь в низком реверансе – это признак дурного тона. Также не рассылайте бесконечные воздушные поцелуи.

- Во время пения не смотрите в пол, глаза при пении очень важны, они выражают эмоциональное состояние каждого произведения.

- Не переминайтесь с ноги на ногу, найдите положение, удобное для вашего тела. Не рекомендуется стоять во время пения фронтально к публике, лучше развернуть торс в полуобороте, выдвинув одну ногу вперед.

- Не машите чрезмерно руками – это говорит о нервозности и непрофессионализме, но и не зажимайте руки, прижав их к себе, так как при пении живет весь организм. В зависимости от образа руки могут быть нежными, страстными и даже страшно скрюченными, но это только в том случае, если этого требует образ.

- Заканчивайте выступление на его пике, не утомляя публики, и ни в коем случае не заканчивайте концерт после пика менее выигрышными произведениями. Заканчивайте тогда, когда во время пика публика еще хочет и хочет вас слушать.

Певческий голос.

Пение – это естественный процесс, не надо напрягаться, дергаться, особенно это относится к артикуляционному аппарату. Во время пения лицо должно оставаться всегда спокойным и естественным. Если лицо напрягается, то неизбежно напрягается и весь артикуляционный аппарат. Чем более спокойными останутся лицо, челюсть, рот, язык, тем раньше появится положительный результат.

Наиболее типичной ошибкой является поджатая, выдвинутая вперед или очень напряженная при пении нижняя челюсть и напряженный язык. Это приводит к неправильному формированию звука и, как результат, к невнятному произношению текста и форсированному звучанию. Челюсть должна свободно «ходить» и нигде не зажиматься. Положение языка тоже должно быть естественным, он не должен ни вставать горкой, что способствует задиранию гортани, ни излишне глубоко укладываться, что может привести к горловому призвуку.

Певческая установка.

Сегодня мы займемся очень важным делом – будем учиться правильной вокально-певческой постановке корпуса во время пения.

От того, как вы держите «корпус», зависит осанка и даже самочувствие. Хорошая осанка необходима всегда, а во время пения – особенно.

Чтобы голос звучал свободно, легко, нужно, чтобы ему ничто не мешало: плечи должны быть опущены, спина прямой, не нужно вытягивать шею и высоко поднимать подбородок (а то сразу же станешь похожим на петуха, который всех хочет перекричать).

Очень важно психологически почувствовать в себе наличие своеобразного стержня, который объединяет все части тела от головы до ног. Для нахождения этого же ощущения надо, взявшись кистями за локти, поднять руки в согнутом положении и положить их за голову.

Заниматься пением лучше всего стоя. Только при большой продолжительности занятий можно сидеть, не касаясь спинки, на краю стула.

Если приходится петь сидя, не ставьте ноги на стул того, кто сидит перед вами, чтобы не горбиться: это очень мешает свободному звучанию голоса. Нужно сесть прямо, руки положить на колени.

Поговорим о дыхании.

Дыхание не должно быть прерывистым, коротким и чрезмерно длинным. Дыхание должно быть ровным! Старайтесь вдыхать ртом и носом одновременно. Рот чуть приоткрыт. Ощущение такое, как будто вы нюхаете цветок. При таком положении аппарата все мышцы правильно сокращены.

Не старайтесь говорить очень длинную фразу или несколько фраз на одном дыхании. Это вредно. Из-за нехватки дыхания голос будет угасать и перейдет на горло, а в таком состоянии аппарат очень быстро устает, слушатель же через некоторое время от нехватки воздуха начнет зевать и чувствовать дискомфорт.

Слух является основным регулятором голоса.

Голос напрямую связан со слухом. Без участия слуха голос не может правильно формироваться. Качество голоса зависит от состояния здорового слухового аппарата точно так же, как слуховой аппарат от состояния здоровья голосового аппарата: здесь связь двусторонняя – одно не может существовать без другого.

Слуховые восприятия через деятельность голосовых органов, слушая речь, музыку или пение, мы «про себя», а иногда и вслух, повторяем их и только после этого воспринимаем. Перед тем как воспроизвести звук, необходимо представить себе его будущее звучание. Для воспитания внутреннего слуха детей важно научить их

сознательному интонированию. Этому способствует пение по нотам, пение без сопровождения (выработка более сосредоточенного внимания поющего).

Берегите свой голос.

Человек наделен от природы чудесным даром – голосом. Это голос помогает человеку общаться с окружающим миром, выразить свое отношение к различным явлениям жизни.

Соответственно разным чувствам по-разному может звучать голос в разговоре. Разнообразны интонации человеческой речи. Но какую чарующую силу приобретает человеческий голос в пении!

Сравнение звучания скрипки, альта, виолончели, флейты, валторны с красотой пения человеческого голоса является для исполнения особой похвалой. Голос – бесценное богатство – его надо уметь беречь и развивать.

Человеческий голос очень хрупок и нуждается в бережном к нему отношении. Что такое голос? Как он возникает?

У нас в горле есть голосовые складки. Когда они смыкаются, возникает звук – голос. А если не беречь горло, напрягать его постоянной болтовней есть мороженое после горячего чая или долгого бегания складки воспаляются и голос получается грубым, сиплым.

Закаляй свое горло полосканием. Каждое утро, почистив зубы, набери глоток воды в рот и, запрокинув назад голову, произноси протяжно следующие звуки:

A – a – a

Э – э – э

И – и – и

О – о – о

У – у – у

Звуки нужно произносить поочередно: на каждый новый глоток воды – новый звук. Так ты закаляешь горло – это как обливание холодной водой – и прочищаешь его, удаляя остатки пищи.

Голос хорошо звучит только тогда, когда певец здоров, бодр и в хорошем настроении. От настроения певца очень часто зависит качество репетиции. Если певец пришел на урок расстроенным, подавленным, угнетенным, то занятие продуктивным не будет. Настроение – эмоциональная настройка – влияет на активность нервной системы и на общий тонус организма.

Кратко рассмотрим наиболее распространенные из простудных заболеваний. Самое частое простудное заболевание – это насморк (воспаление слизистой оболочки носа). Заболевание несерьезное, но неприятно способностью спускаться вниз на гортань. В таком состоянии наступает длительное расслабление голосовых мышц, и голос надолго теряет свою настоящую звучность. Бывают и длительные – хронические насморки. И те, и другие необходимо серьезно лечить, так как при них выключается полностью или частично нос как резонатор, а это ухудшает качество озвученной речи. Насморк часто бывает вместе с острым воспалением верхних дыхательных путей, и его не следует путать с гриппом, вирусным заболеванием, которое очень часто дает осложнения на гортань. После гриппа может долго наблюдаться ослабленное смыкание или даже несмыкание голосовых складок.

При простудных заболеваниях гортани – острых ларингитах – поражается не только слизистая оболочка, но и голосовые складки, наблюдается их несмыкание. Простудные ларингиты быстро проходят, но не смыкание складок после них может затянуться.

Всякое заболевание носа или глотки не проходит бесследно для гортани. Она в той или иной степени вовлекается в болезненный процесс.

Острые заболевания миндалин в обыденной жизни называют ангинами. Острые и нечастые ангины быстро излечиваются и не оставляют следа. Но ангины хронические, часто повторяющиеся, или так называемые хронические тонзиллиты, не проходят бесследно для всего организма и для гортани в частности. При них слизистая оболочка глотки находится почти постоянно в воспаленном состоянии, в это воспаление вовлекается и гортань. В случае безрезультатного длительного лечения больные миндалины удаляют оперативным путем.

Очень неблагоприятны для голосовых складок все простудные заболевания дыхательных путей, сопровождающиеся кашлем. Сам по себе этот симптом несерьезен. Но кашель связан с сильными выдыхательными толчками на голосовые складки, с их травмированием. Поэтому даже небольшой кашель может ухудшить звучание голоса. А после сильного приступообразного кашля, особенно без мокроты, голос может надолго потерять свою звучность.

Искусство муз.

Всюду, где живет, трудится и отдыхает человек, – звучит музыка.

Древние греки сложили миф о певце Орфее. Песня Орфея делала чудеса. Когда он играл на кифаре и пел под мелодичный звон её струн, ветер переставал колыхать листву, далекие скалы двигались навстречу песне, море замирало, дикие звери выбирались из своих логовищ и смиренно шли за удивительным певцом, замороженные его музыкой. Вот так в далекой древности почувствовали силу музыки.

Слово «музыка» в переводе с греческого языка означает «искусство муз». Музыка рождалась из слова, из пения птиц и криков животных, из вздохов ветра, шума листвы и журчания воды, из ритмических возгласов людей, занятых общим делом, из магических заклинаний... Музыку древних нельзя было отделить от их повседневной жизни, и нам трудно себе представить, как она звучала. Известно только, что её исполняли на разнообразных дудочках из кости с дырочками, на раковинах и деревянных свистульках. С течением времени наиболее музыкальные для нашего уха звуки выстроились в ряд по высоте, стали различаться по длительности – люди научились связывать их в мелодию.

Музыка может выражать самые высокие чувства и самые тонкие переживания, рисовать звуковыми красками картины природы, создавать портреты, раскрывать характер и рассказывать целые истории. Музыка воспевает борьбу человека за счастье, мир, за светлое будущее.

Музыка дарит людям радость, надежды, мечты. Трудно представить жизнь человека без музыки.

Вокальная музыка.

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

Вокальная музыка звучит в различных жанрах – это может быть песня, романс, опера, оратория, кантата. За немногими исключениями вокальные произведения состоят не только из музыки, но и из слов. Наибольшее развитие вокальная музыка получила в эпоху средневековья.

Мелодия.

Греческое слово «мелодия» означает «пение», «напев». Мелодию можно напеть или сыграть на каком-нибудь музыкальном инструменте.

Мелодия лежит в основе любого музыкального произведения. Она является, как часто говорят, душой музыки. Благодаря мелодии музыка способна передать любые наши переживания и чувства.

Мелодия всегда имеет тот или иной ритм. Греческое слово «ритмос» означает «соразмерность», «стройность». Ритмом называется чередование звуков, различных по длительности и силе звучания. Короткие звуки сменяются более длинными, протяжными, слабые – сильными.

Из чего складывается мелодия? Из семи основных звуков лада. Все семь звуков лада могут быть повышены или понижены на полтона.

Чтобы обозначить в нотной записи эти повышения и понижения звуков, к ним прибавляются знаки альтерации, то есть знаки изменения высоты звуков (латинское слово «альтераре» означает «изменять».) Основных знаков альтерации три – диез, бемоль, бекар.

Диез повышает звук на половину тона. Полтона – это самое короткое расстояние (интервал) между двумя звуками. Бемоль – понижает звук на полтона. Бекар – знак отказа от ранее написанного диеза или бемоля. Всех вместе музыкальных звуков – простых и со знаками альтерации – двенадцать.

Сколько же можно сложить мелодий из двенадцати звуков?

Миллиарды! Бесчисленное множество! И ни одна не будет повторять другую.

Песня.

Песня относится, прежде всего, к вокальной музыке и к народному музыкальному творчеству. Именно в песне каждый народ выражает свои чувства, настроения, желания, намерения, мечты.

В песне закрепляется образ мыслей и чувств народа, его философия, его отношение к жизни, к любви, к детям, к природе – животным, цветам, растениям; к своей истории, к своей Родине.

Каждая эпоха имеет свои песни – по ним можно понять, чем жили люди.

Песни бывают самые разные по жанрам, количеству исполнителей, тематике. Это лирические, былинные, революционные, «цыганские» – в духе городского романса, авторские, эстрадные, массовые, хоровые. Есть песни-плачи и жалобы, а есть песни, зовущие на подвиг, песни протеста. Есть песни времен Гражданской и Великой Отечественной войн, песни-баллады, написанные на какой-то развернутый сюжет. Есть песни детские (фольклорного происхождения) – веселые считалки, дразнилки, прибаутки, теплые, душевные колыбельные. Большое признание у детей получили песни на современные эстрадные мотивы – песни из мультфильмов, сказок, художественных фильмов.

Композиторы бережно и любовно относятся к народной песне. Для них это – неисчерпаемый мелодический источник, а главное – заповедное слово о душе народа.

Если авторы (композитор и поэт) люди талантливые, то их песня может жить очень долго, иногда становясь как бы народной. Так, например, произошло с песней «Утес Стеньки Разина», а ведь у нее есть и авторы – музыка А. Рашевской, стихи А. Навроцкого, или, например, с французской «Марсельезой», ставшей во Франции государственным гимном, а в России – революционной песней наряду с «Варшавянкой», пришедшей из Польши.

Необычайно широкое распространение имеет песня и в наши дни. Поскольку она отличается сравнительной простотой формы, то пишут песни многие – от профессионалов до любителей. Одни песни носят лирико-исповедальный характер, выражая настроения нашего современника, другие же – просто развлекательные, цель их другая: дать человеку отдохнуть, забыться и забыть о делах насущных.

В современной России огромное количество авторов песен. Музыканты рок-групп поют, как правило, только свои собственные песни. Тексты таких песен обычно не имеют литературной ценности и должны восприниматься лишь наряду с мелодией,

инструментальным сопровождением и голосом исполнителя. Но иногда сочинители песен пишут музыку на шедевры русской поэзии – стихи С. Есенина, М. Цветаевой, О. Мандельштама, Б. Пастернака. В таких случаях мелодия, как правило, является лишь музыкальным аккомпанементом к гениальным строкам.

Русская песня.

Много веков человечество передавало накопленные знания и умения последующему поколению, обеспечивая прогресс общественной мысли. Пословицы, песни, обряды, сказки давали людям эстетическое наслаждение, но одновременно и определенный объем жизненно необходимой информации. В дошедших до нас времен язычества календарных обрядах и сейчас можно проследить главенствующую линию поклонения человеку труду как основному средству своего существования. Заботы о хлебе насущном, о продолжении рода заставляли людей устраивать свою жизнь, придерживаясь годового календаря, ориентированного на погодные и природные условия. Непременное выполнение календарных и семейно-бытовых обрядов учило человека нормам жизни и поведения.

Фольклор отражает особенности исторического развития народа. Русская история, полная ярких и часто трагических событий, стимулировала рост способности народа к песнетворчеству. На тесную и непосредственную взаимосвязь национальной истории и музыкального народного творчества указывал Н. В. Гоголь: «Ничто не может быть сильнее народной музыки, если только народ имел поэтическое расположение, разнообразие и деятельность жизни; если натиски насилий и непреодолимых вечных препятствий не давали ему ни на минуту уснуть и вынуждали из него жалобы и если эти жалобы не могли иначе и нигде выразиться, как только в его песнях».

Создатели народных песен воспевают добро, мужество, человеколюбие, справедливость. В их творчестве, полном жизни, энергии, простоты и искренности, отражается нравственное здоровье народа.

Сама природа русской песни сочетает в себе поэзию, музыку и пластику движений. Слово, несущее смысл песни, играет ведущую роль в музыкальной речи. Выразительная речевая интонация – основа русского народного пения. Вызванное им эмоциональное состояние находит у исполнителей отклик, проявляющийся в способах передачи через характерные интонации и движения. В результате одна и та же песня может иметь разную жанрово-стилевую окраску, зависящую от исполнения в той или иной песенной традиции. Народное пение опирается на естественную фонетику разговорной речи со свойственным ей богатством и индивидуальным характером смысловых интонаций и тембровых красок.

Календарные песни – ранний пласт художественного народного творчества. Народная песня органично взаимосвязана с годовым календарным циклом земледельческих работ и приуроченных к ним обрядам.

Народные свадебные песни – это песни, в которых отражаются мудрость, жизненный опыт, «свод законов» народного быта и эстетическое отношение к действительности.

Разнообразны песенные формы народной песни, сюжеты, драматические линии, действующие лица.

Исторические песни.

В песнях отражаются героическая история народа и его повседневная жизнь, сокровенные думы и мечты о счастье.

Песня – это душа народа, правдивое зеркало его жизни и быта.

Исторические песни всегда рассказывают о людях, действительно живших и чем-либо заслуживших известность, прославившихся своими заслугами или геройством. Песню интересуют, прежде всего, реальные факты. Рассказ о них важнее искусства художественного вымысла. Если собрать все вместе исторические песни, то получится

целая история – не писанная, а рассказанная, спетая. Песни эти правдивы, реалистичны, одновременно носят поучительный характер: как относиться к поступкам, делам людей.

В исторических песнях выразилось поэтическое воодушевление певцов, их отношение ко всему, о чем они рассказывают. Песни печалились, негодовали, обличали, высмеивали, славили, осуждали, радовались.

В Нижнем Новгороде Кузьма Минин убеждает народ, что нельзя ничего жалеть для спасения родины. Речь Минина к горожанам передана с энергией настоящего призыва:

Оставляйте вы свои дома,
Покидайте ваших жен, детей,
Вы продайте все свое золото-серебро,
Накупите себе вострых копьев,
Вострых копьев, булатных ножей.

С необычайным воодушевлением говорится в песнях об удачных действиях «разбойного атамана» Степана Разина. Нашим глазам предстает бурный лик – река: мимо крутых берегов она несет желтые пески поверх воды, а по реке стремительно бежит струг – гребное судно. Оно впереди других стругов «как сокол летит»:

Уж как этот-то стружочек узукрашен был,
Узукрашен был знаменами он,
Дубовыми весельцами,
Копьями, будто лесом усажен.

На струге сам атаман – Степан Тимофеевич Разин. Эта картина просится на полотно: и атаманский струг, и гребцы, и казаки.

Песни народа перенесут нас в далекое прошлое: в эпоху татаро-монгольского нашествия, во времена царя Ивана Грозного. Сколько песен создано о крестьянских войнах Разина и Пугачева, о войнах, которые вел царь Петр Первый, о знаменитых походах Александра Васильевича Суворова и полководцах и героях Отечественной войны 1812 года.

Песни народа убеждают в том, что каждое значительное историческое событие вызвано движением самого народа. Исторические песни – русская история, рассказанная самим народом.

Хороводные и протяжные песни.

Исторические песни – песни о судьбе русского народа.

– А о чем рассказывается в лирических песнях?

– О судьбе каждого человека. О том, что его тревожит, волнует, радует, о чем он мечтает.

– Что же самое ценное, что есть у человека? В каких песнях об этом говорится?

– Свободная, вольная жизнь.

(Педагог напоминает, или сами дети вспоминают песню «Ах ты, степь широкая».)

– А что самое дорогое, что есть у человека в жизни? Как об этом повествуется в песнях?

– Родной дом, его родные и близкие люди. *(Вспоминают песню «Степь да степь кругом».)*

– Без чего еще человеку плохо, и вянет он, как «аленький цветочек без красного солнышка»?

– Без любви. *(Поют песню «То не ветер ветку клонит».)*

– А как, жалея русскую женщину за ее тяжелую судьбу, народ в песнях обращался к ней?

– Лебедушка, утушка луговая, березонька, яблонька, рябинушка, павушка.

– Верно. И пелись эти песни неторопливо, неспешно, задумчиво, по внешне очень строго, ни одного лишнего жеста.

– А вот те песни, о которых мы поведем речь сегодня, наоборот, при исполнении сопровождалась самыми разнообразными движениями, выразительной мимикой и жестами. Это *хороводные и плясовые* песни.

Представьте себе: долгий зимний вечер... В избе собрались девушки-подружки. Они занимаются рукоделием и тихо поют. Одна из девушек, задумавшись, посмотрела в окно. А на стекле такой узор, что глаз не отвести. Понравился узор всем. И одна из девушек перенесла его в свое кружево, другая украсила им рождественский пирог, а третья весной, когда стаял снег и девушки вышли на лужок, повела этим узором подружек в хороводе.

Хоровод, в рисунке которого угадывается узор, или орнамент, называется *орнаментальным*. (Дети записывают это определение в тетрадь.) Яркими примерами таких фигурных, узорчатых хороводов служат: «Плетень», «Змейка», «Косичка», «Корзинка», «Капустка».

Были и другие хороводы, когда юноши и девушки образовывали круг и в нем разыгрывали песню. Это действие выглядело как будто маленький спектакль. Такой хоровод называется *драматическим или игровым*. (Дети записывают в тетрадях определение.)

– Послушайте пример драматического хоровода в исполнении Воронежского хора «Как на реченьке плыла лодочка».

– Попробуйте представить, как этот хоровод мог бы быть разыгран. Что делали девушки, парни, как они двигались, какой сюжет составлял основу их действия?

Самые древние хороводы – *магические*. Они пришли к нам из тех далеких времен, когда люди еще верили в то, что солнце, дождь и ветер – живые существа. И для того чтобы вырастить хороший урожай, люди водили специальные хороводы, в которых старательно изображали, как они охотятся, как растят лен, мак, лук и т. д. Люди верили, что это поможет им вырастить хороший урожай.

Среди русских народных песен есть трудовые и протяжные, ямщицкие и бурлацкие, рекрутские и солдатские, городские песни и частушки. К музыкально-поэтическому виду народного творчества, кроме песен, относят и древние былины, имеющие мелодию и исполняемые нараспев.

Лирические песни о любви

Человек не может жить без любви, даже если он свободен и у него есть родной дом. Человек вянет, как вянет аленький цветочек без тепла красного солнышка.

И об этом народ сочинил самое большое количество песен. В них – о счастливой любви, когда добрый молодец с красной девицей, как голубь с голубушкой, рядом и глядят, не наглядятся друг на друга. И люди все на них любят, и радости их завидуют. Но таких песен немного. Чаще добрый молодец и красна девица разлучаются, потому что предстоит «ясному соколу» дальняя дороженька или потому, что любил-любил молодец девицу да «спокинул».

Ванечка ты мой,
Миленький дружок,
Да куда же ты, соколик, уезжаешь,
На кого ты меня покидаешь?
Остаюсь одна я в горе,
Во слезах, как в море.

Особенно тяжела разлука, когда выдали девицу замуж за нелюбимого парня. И поет добрый молодец: «Прощай, радость, жизнь моя!».

Русские народные инструменты

Баян.

Он очень похож на аккордеон, только справа у него не клавиши, а кнопки. Он из рода гармоник, но если первая хроматическая гармоника появилась в России в 1870 году, то баян родился уже в нашем веке – в 1907 году. Назван он был по имени древнерусского певца-сказителя Бояна.

Так называемые тембровые баяны имитируют звучание различных оркестровых инструментов.

Балалайка.

Русский струнный щипковый инструмент. У нее три струны и треугольной формы корпус. Известна в России с начала XVIII в. и постепенно заменила собой домру, на которой обычно играли скоморохи. Балалайка стала исключительно любимой в народе, особенно среди сельских жителей. Под нее модно было и петь, и плясать, она оказалась прекрасным солирующим и ансамблевым инструментом. У нее характерный звонкий солнечный голос.

В конце XIX в. балалайка была усовершенствована и русский виртуоз игры на балалайке Василий Васильевич Андреев создал из балалаек и домр настоящий оркестр. Теперь их называют оркестрами русских народных инструментов, куда входят не только струнные, но и духовые инструменты – всяческие пастушьи рожки и пищалки, ну и, конечно, баяны.

Звук на балалайке извлекают «бряцанием», быстро размахивая кистью и касаясь струн кончиками трех пальцев (вторым, третьим и четвертым). Можно также играть щипком или пользоваться медиатором.

Гудок.

Если вы думаете, что это какая-то дудочка, в которую гудят, то ошибаетесь. Вовсе и не дудочка, а русский народный смычковый инструмент, притом пришедший к нам из глубокой старины. Впрочем, едва ли кто сегодня на нем играет – это был любимый инструмент скоморохов. У гудка было три струны – две нижние непрерывно «гудели», верхняя служила для исполнения мелодии. Смычок у гудка был изогнут в форме лука.

Гусли.

О гусях можно рассказывать долго. На них играл царю морскому еще былинный купец Садко, гость новгородский. Легендарного древнерусского певца-сказителя Бояна тоже нельзя себе представить без гуслей. Помните «Слово о полку Игореве»? Это действительно очень древний многострунный щипковый инструмент, похожий и на лиру, и на арфу, и на гитару, и все же совсем другой, самостоятельный и самобытный. Гусли широко известны у народов Прибалтики и Поволжья, а на Руси появились в XI в. Они представляют собой ящик-резонатор, на который натянуты струны. Эти ящики были разными по форме – крыловидными и шлемовидными. Во время игры их держали на коленях. Крыловидные гусли назывались еще звончатыми. Струны первых защищывали специальной пластинкой-плектром, а на вторых играли пальцами. В XVII в. в России появились более совершенные гусли, с большим количеством струн. Их ставили не на колени, а на стол, потому они и назывались настольными. Корпус у них был прямоугольный.

В начале XX в. настольные гусли стали еще совершенней. В ту пору в России приобрели популярность оркестры русских народных инструментов, и к гусям вернулась их былая слава. Было создано целых четыре вида гуслей, от маленьких до больших: пикколо, прима, альт и бас.

Сейчас в оркестре народных инструментов применяются и клавишные гусли – на них можно исполнять даже сложные полифонические вещи, поскольку диапазон таких гуслей – от пяти до семи октав.

Жалейка.

Это русский народный духовой инструмент. Звук у нее довольно пронзительный и резкий. А по названию можно подумать, что она играет так, будто жалуется или жалеет. Но, может быть, так оно и есть. А жалеть есть о чем – сегодня ее уже нигде не встретишь, разве что лишь в оркестре народных инструментов. А раньше она была распространена не только в России, но и на Украине, в Литве и Белоруссии.

Устройство у нее простое – это небольшая трубка из дерева или камыша, на которую надет коровий рог, усиливающий звук. В трубке – несколько отверстий, которые при игре зажимают и открывают пальцами. Диапазон небольшой – всего октава.

Ложки.

Это русский народный музыкальный инструмент, на нем и теперь играют в различных ансамблях на концертной эстраде. Для игры нужны две ложки. В этом смысле они похожи на испанские кастаньеты, только ударяются друг о друга выпуклыми частями, а не наоборот. Звук у них сухой, четкий, как щелчок. Иногда к ложкам привязывают вдобавок бубенчики. Есть большие мастера исполнения на ложках – их зовут ложечниками или ложкари.

Роговой оркестр.

Такие оркестры появились в России в XVII в. и состояли из музыкантов численностью до ста человек. У каждого из музыкантов был медный рог, издававший только один определенный звук. Поэтому, чтобы исполнять мелодию, то есть весь звукоряд, набиралось много рожечников. Такой способ игры был для исполнителей крайне изнурительным, требовал огромного внимания и напряжения. Подобные оркестры просуществовали до середины XIX в. – играли в них крепостные музыканты. Самый известный роговой оркестр выступал в начале прошлого века в Санкт-Петербурге и принадлежал К. С. Нарышкину.

Рожок.

Старинный русский духовой инструмент, пастуший рожок, делается из дерева с раструбом и отверстиями в трубке. Рожки и сейчас вводятся в состав оркестра русских народных инструментов. Ближайшая родственница русского рожка – жалейка. На Руси издавна была распространена игра на рожке. В некоторых губерниях создавались даже инструментальные ансамбли рожечников.

Ансамбль

Если ты увидишь и услышишь несколько музыкантов, которые играют совместно, то знай – это ансамбль. Слово «ансамбль» в переводе с французского означает «вместе».

Самые маленькие ансамбли называют камерными, то есть комнатными («камера по-итальянски – «комната»). Все камерные ансамбли имеют одну особенность: каждый его участник владеет самостоятельной партией – своим голосом, своей линией мелодии. Но все в ансамбле подчинено общему замыслу музыкального произведения. Совсем как на строительной площадке: каждый занят своим делом, но цель у всех одна – построить дом.

Камерные ансамбли в два человека составляют дуэт, в три человека – трио. В четыре, пять, шесть, семь и восемь человек – квартет, квинтет, секстет, септет и октет. Все эти наименования происходят от латинских названий чисел.

В ансамбль может входить и большая группа музыкантов.

Знаменитый танцевальный коллектив «Березка» тоже называется ансамблем. В нашей стране впервые возник огромный ансамбль А. В. Александрова. Известный советский композитор Александр Васильевич Александров был его организатором и первым художественным руководителем. В состав этого прославленного коллектива входят певцы-солисты, певцы хора, танцоры, оркестранты.

Ноты

Монах Гвидо из итальянского города Ареццо жил 900 лет тому назад. Он был учителем пения. Его подопечные – мальчики из церковного хора – ежедневно собирались на спевки. И, как всегда, начинали занятия с распевного латинского гимна, который был очень популярен в то время.

Особенность этого гимна была в том, что каждая новая строка начиналась тоном (звуком) выше. Когда кто-нибудь из хористов начинал фальшивить, Гвидо громко поправлял его, то есть сам пел нужный звук. При этом он четко произносил первый слог начального слова фразы:

– Ут! – гремел голос Гвидо под сводами церкви.

Малышки, широко раскрыв рты, подхватывали – «ут».

За «ут» следовало «ре», «ми», «фа», «соль» и «ля» – все первые слоги начала каждой строки гимна.

Но вот что удивительно: эти слоги навсегда остались названиями нот. Слово «нота» в переводе с латинского означает «знак». Правда, слог «ут» переделали в «до» и прибавили к шести названиям нот еще одну – «си». И получили мажорно-минорный лад, который знает каждый человек: *до, ре, ми, фа, соль, ля, си, до...*

Гвидо придумал нотные линейки, на которых удивительно просто и наглядно разместились нотные знаки, указывающие движение мелодии. Сначала было три линейки – красная, желтая и черная. Значки-ноты были квадратные.

Но время шло. Один век сменял другой. Бурно развивалось музыкальное искусство. К XVII веку появилась простая и всем доступная нотная запись. И ноты навсегда заняли свои места на нотном стане (на пяти линейках).

Часто звуки *до, ре, ми, фа, соль, ля, си* исполняются голосом или на каком-нибудь музыкальном инструменте. Именно в таком порядке – словно по «ступенькам», вверх или вниз. Такой порядок исполнения звуков, начиная от любого из них, но без пропуска «ступенек», называется гаммой.

Для нотной записи были также придуманы музыкальные ключи, бемоли и диезы – знаки, обозначающие повышение или понижение звуков на полтона. Придумали способ обозначения длительности нот, то есть запись ритма.

Нота целая – самая длинная и равна по продолжительности четырем размерным шагам человека. От целой ноты стали вести отсчет и другим длительностям.

И какое счастье, что музыкальные произведения, которые создавались великими композиторами на протяжении веков, дошли до нас в нотных записях! Иначе услышать их было бы невозможно. Ведь записи на пластинках появились гораздо позднее нот.

Аккомпанемент

Когда-то, очень давно, музыка была только одноголосной. Каждый исполнитель, будь то певец или музыкант, один исполнял свои несложные песни и наигрыши. Народная музыка многих стран и в наше время одноголосна.

Со временем люди поняли, что если одноголосную мелодию будут сопровождать гармонией, то она станет намного выразительнее. Так гармоническое сопровождение, иначе говоря, аккомпанемент, что по-французски значит «сопровождение», навсегда вошло в музыку. Музыканта, который исполняет аккомпанемент, называют аккомпаниатором, а того, кому аккомпанируют, – солистом (итальянское слово «соло» означает «один», «единственный»).

Аккомпанемент создает, как принято говорить, ритмическую основу. Аккомпанемент насыщает мелодию звуковыми красками, отчего мелодия становится ярче, лучше воспринимается. Когда солист умолкает, аккомпаниатор продолжает линию мелодии, как бы договаривает музыкальную мысль, недосказанную солистом.

Французское слово «дирижер» означает «управлять».

Дирижерами называют музыкантов – руководителей инструментальных ансамблей, оркестров, хоров.

Сначала роль дирижера сводилась к отбиванию такта. Потом роль дирижера выполнял музыкант, который играл на клавесине. Затем в роли дирижера стал выступать первый скрипач оркестра, которого стали называть концертмейстером.

Концертмейстер стоял спиной к оркестру. Он играл на скрипке и одновременно дирижировал смычком. Но в середине XIX века оркестры увеличились. В их составе появились новые инструменты. Усложнилась нотная запись многоголосных произведений. Теперь дирижер повернулся лицом к оркестру. Ему нужно хорошо видеть и слышать всех музыкантов. В правой руке у него тонкая костяная палочка. Взмах дирижерской палочки показывает, когда нужно вступить скрипкам, виолончелям или сразу нескольким различным группам инструментов. От дирижера зависит темп, то есть скорость исполнения музыки. Он может «приказать» оркестру играть форте-фортиссимо (громко, очень громко) или пиано-пианиссимо (тихо, едва слышно). Одним взмахом палочки сможет поднять в оркестре бурю и мгновенно успокоить ее.

Перед дирижерами на пюпитре – подставке для нот – лежит партитура – нотная запись оркестрового произведения. В ней записаны все партии оркестра. Дирижер смотрит в партитуру и следит за игрой каждого музыканта.

Дирижера можно назвать и главным музыкантом оркестра. Не случайно говорят: «Я слушал дирижера...», хотя сам дирижер во время выступления ни на чем не играет.

Дирижеров хора называют хормейстерами, а дирижеров военных оркестров – капельмейстерами.

Подготовка вокального аппарата

Физические упражнения.

1. Положите язык на переднюю, верхнюю часть зубов и сделайте им несколько вращательных движений по внешней стороне верхних и нижних зубов. Язык должен плотно прилегать к зубам.

Сделайте это упражнение по 10 раз в каждую сторону.

2. Слегка сомкните губы и вытяните их вперед. На высоком тоне голоса попробуйте повибрировать губами, имитируя звук поющей лягушки. Выдувание звука должно быть очень мягким и близким к губам. При правильном выполнении упражнения вы должны будете почувствовать легкое щекотание на губах.

Повторите упражнение несколько раз, затем усложните упражнение. Тем же приемом, не меняя положения губ, провибрируйте гамму вверх и вниз (гамма – поступенное движение вверх и обратно).

3. Сложите руки в кулаки и потрите ими грудную клетку. Сначала вращающими движениями, а затем движениями, имитирующими утюг, гладящий белье. Вы почувствуете тепло и прилив энергии.

Упражнения на формирование ощущений резонаторов

(Упражнения даются в начале занятия.)

Эти упражнения основаны на «мычании», то есть выполняется интонирование на звуке «м». Если при распевании ребенок не сразу попадает в нужное место формирования звука «м», то следует распевать на звуке «н». Затем чередовать эти два звука, чтобы приблизить звучание одного звука к другому. Важно при этом не напрягать челюсть и язык.

Следует следить за тем, чтобы звук был мягким, легким, а не сдавленным и не форсированным.

В качестве помощи можно дать совет: «не выдувать» звук вместе с набранным воздухом. Наоборот, при пении должно быть ощущение продолжающегося вдоха; певцу

надо представить, что звук как будто идет не от него, а в «него», причем это ощущение должно присутствовать не только при «мычании», но и при пении.

Упражнения для начинающих вокалистов

Упражнение 1.

Возьмите большим и указательным пальцами за крылышки носа, издавая звук и выдувая его через нос, делайте небольшие нажатия на крылышки. Нажатия должны быть очень мягкими и быстрыми.

Упражнение делается 20 раз, прерываемся, затем повторяем снова.

Упражнение 2. Вокальное упражнение.

Это упражнение лучше выполнять на ударные слоги «да», «до»: «до-о-о-о-о», «да-а-а-а». Если в первом упражнении на слоге «ма» задействованы мышцы губ, то на «да» «до» «ду» требуется активная работа языка.

При каждом произношении слога кончик языка активно прилегает к верхним зубам.

Упражнение также можно начать постепенно (двигаясь по полутонам и по трезвучиям вверх, вниз, расширяя при этом диапазон вниз и вверх на 2–3 ноты).

Упражнение 3.

После того как вы попрыгали, поиграли голосом, почувствовали дыхание, пора «поласкать» связки. Для этого и рекомендуется это упражнение. Споем широкое октавное упражнение. Оно успокоит ваш организм. Упражнение в октаву требует очень мягкого и эластичного дыхания. Спокойно набираем воздух через нос и рот и на выдохе, чуть-чуть отпустив дыхание, чтобы не было запёртости, начинаем петь.

Упражнение 4.

Выполняем упражнение на слог «на». Слог «на» как будто немного ленивый. Сделаем простое речевое упражнение. Для этого глаза опущены вниз, нёбо и маленький язычок расслаблены, крылышки носа чуть поджаты. Делаем упражнение на слог «на» нараспев, очень лениво.

Повторяем слог «на» несколько раз. Упражнение делаем сначала на одной ноте, затем по полутонам и по трезвучиям в октаву.

Упражнение 5.

Следующее упражнение на беглость. То же положение гортани, нёба, мягких глаз, что и в предыдущем упражнении. Произносим слог «на» на первой ноте, затем переходим на звук «а» и «покатились» поступенно до конца октавы – туда и обратно. Чем ближе к верхней ноте, тем активнее поднимаем нёбо.

Поем упражнение до *ми-фа* 2-й октавы.

Упражнение 6.

Поем то же, что и в предыдущем упражнении, только расширяем рамки диапазона ещё на 2–3 ноты (октава + 2–3 ноты).

Упражнение выполняется в быстром темпе, но с большей внутренней энергией. Очень важна первая нота, от которой вы отталкиваетесь. Энергетически вы должны стремиться к верхней ноте. Поём как бы одним мазком кисти, без толчков.

Запомните! Успех любого упражнения зависит от того, как вы его построите мысленно (то есть сначала действие обдумывает голова – потом голос выполняет само действие). Необходимо несколько раз прочитать, прослушать, мысленно представить местоположение того или иного упражнения. Только после этого следует пробовать упражнения голосом.

Комплекс упражнений для работы над певческим дыханием

(Рекомендуется выполнять 2–3 минуты.)

Короткий вдох.

Во время вдоха нельзя втягивать в себя воздух специально. Начинать следует с выдоха. Выдерживая последующую за этим паузу, надо дождаться момента, когда естественно захочется вздохнуть. Только в этом случае вдох осуществится органично правильно: достаточно глубоко и оптимально по объему.

Упражнение 1.

Короткий вдох по руке дирижера и длинный замедленный выдох со счетом: 1, 2, 3, 4, 5 и т. д.

С каждым разом при повторении упражнения выдох удлиняется за счет увеличения ряда цифр и постепенного замедления темпа.

Упражнение 2 (выполнение упражнения активным шепотом).

Короткий вдох при раздвижении нижних ребер с фиксацией на этом внимании хористов.

Каждый контролирует свои движения, положив ладони рук на нижние ребра. Выдох длинный, со счетом. Ряд цифр также постепенно увеличивается.

Упражнение 3 (выполнение упражнения активным шепотом).

Короткий вдох при раздвижении нижних ребер, задержка дыхания, медленный выдох со счетом. При этом певцы стремятся сохранить нижние ребра в положении вдоха, то есть раздвинутыми.

Упражнение 4 (выполнение упражнения активным шепотом).

Короткий вдох при раздвижении нижних ребер, задержка дыхания, по руке дирижера с мягкой атакой спеть один звук и тянуть его ровным и умеренным по силе голосом. Сначала звук продолжается 2–3 секунды, затем постепенно удлиняется. Нижние ребра фиксируются в положении вдоха.

Выполнение упражнения.

Распевание

Чтобы настойчивая просьба повторять распевания не показалась детям слишком утомительной, педагог может разнообразить этот вид работы, предлагая исполнение упражнений в разных вариантах.

Прием «эхо».

Сначала вся группа поет распевание относительно громким звуком, а затем повторяет его же в тихой динамике. Таким образом поется ряд распеваний с движением по хроматической гамме.

Прием «перекличка».

Педагог делит коллектив на две группы. Сначала распевание поет одна группа, затем его же повторяет вторая. В переходе на исполнение распевания с другого звука последовательность исполнителей меняется: сначала распевание поет вторая группа, а затем его же повторяет первая.

Прием «соревнование».

Группа поочередно исполняет попевку. Педагог или сами дети дают оценку исполнению: кто точнее спел. По мере освоения простейших распеваний следует постепенно разучивать новые, которые строятся в более широком диапазоне.

Распевание можно исполнять как на различные открытые слоги – *ле, ля, ма, ми* и т. д., так и со словами. Роль распеваний с текстом успешно выполняют фольклорные потешки и попевки. Они обычно невелики по объему, имеют забавное содержание, легко запоминаются и затем воспроизводятся обучающимися. Если ребятами разучивается народная песня, то впоследствии ее начало также можно использовать в качестве попевки.

Приведем перечень народных потешек и несложных песен, мелодии которых построены в диапозонах на разных певческих интервалах:

прима – «Андрей-воробей», «Барашеньки-крутороженьки», «Дон-дон», «Сорока-сорока»;

секунда – «Уж как шла лиса по саду»;

терция – «Ходит зайка по саду»;
кварта – «Куры, гуси да индюшки», «Скок-скок-поскок», «Савка и Гришка» (запев песни);

квинта – «Пойду ль я, выйду ль я, да» (первая фраза), «Во поле березка стояла» (первая фраза), «Со вьюном я хожу» (первая фраза).

Для распеваний в квинтовом диапазоне можно также использовать начальные фразы известных авторских песен – М. Красева «Елочка», В. Калашникова «Тень-тень», вокализированные пьесы Э. Грига «Утро».

Кроме того, в практике музыкантов существует ряд популярных распеваний, таких как «Родина моя» (нисходящий мажорный звукоряд в объеме квинты), «Утром я встаю, песенку пою» (мажорный звукоряд в объеме квинты сначала вверх, затем вниз), «Милая мама» (четырёхкратное повторение одной фразы в секвенции от четырех нисходящих звуков, допустим, от *соль, фа, ми* и *ре* с приходом в тонику *до*).

Развитие музыкального слуха, музыкальной памяти

Упражнение «Речевой портрет».

Попробуйте изобразить голосом:

1) пение птиц (кукушка «ку-ку», воробей – «чив-чив», ворона – «ка-а-а-р», дятел – «тук-тук»);

2) возгласы зверей;

3) воспроизвести голоса родных, друзей.

Это упражнение развивает у детей речевой регистр.

Развитие чувства ритма

Для того чтобы создать выразительную мелодию, недостаточно взять один за другим несколько звуков разной высоты. Их нужно организовать, соразмерить. Слово ритм и означает «соразмерность». Звуки разной продолжительности, чередуясь, выстраиваются в определенный звуковой рисунок. По этому рисунку мы узнаем вальс, мазурку, танталеллу, марш.

Цель: развить чувство метра и ритма; привить навыки элементарной ритмической импровизации, приобщить к различным формам музыкального исполнительства в ролевых играх.

Упражнение-игра «Хлопай в такт».

Повторяйте эту игру на каждом занятии в течение года. Вместе с детьми попробуйте уловить и воспроизвести хлопками в ладоши метрический пульс речи, а затем звучащей музыки.

Упражнение «Маршируем под музыку».

Устройте конкурс: кто лучше промарширует и отобразит метрический пульс в ходьбе.

Шутки-прибаутки.

Барашеньки-крутороженки

По горам ходят, по лесам бродят,

В скрипочку играют,

Машу потешают.

Понятие ритма: чередование длинных и коротких звуков, игра на двух ложках.

Простейшие ритмы в речи и в музыке

Упражнение «Спой свое имя».

Покажите детям, как можно интересно ритмизовать имена в соответствии с простейшими формулами, например:

Ка-тя, Ка-тенька, Катень-ка.

Варьируйте их  от эти ритмические варианты, отхлопывая ритмический рисунок в ладоши и произнося имена нараспев.

Упражнение «Угадай имя».



Учите детей находить слова к ритмам.

Предложите выполнить хлопки в ладоши одного из знакомых вариантов ритмизации имен. Дети на примере любого имени угадывают и произносят этот вариант, например:

Аня, А-нечка, Анеч-ка, Аню-та.

Упражнение 

Предложите детям изобразить одновременный ход больших и маленьких часов в речевом ритмизованном двухголосии. Для этого детей разделите на две группы. Первая группа произносит низким голосом «бом-бом» (четвертными длительностями), а вторая – высоким голосом «тики-тики» (восьмыми длительностями).


Бом, бом, бом, бом, | бом, бом, бом, бом. ||
| 
Ти-ки, ти-ки, ти-ки, ти-ки. ||

Упражнение «Колокольный перезвон».

Покажите детям, как дивно звучит колокольный перезвон в пении. Разделите их на две группы. Первая группа поет на одном звуке четвертными длительностями слова «Динь-дон, динь-дон, колокольный перезвон», другая группа – той же высоте поет восьмыми длительностями слова «тили-тили, тили-тили, колокольный перезвон». Когда слова и мелодико-ритмическая попевка будут усвоены детьми, педагог раздает всем музыкальные инструменты (первой группе – треугольники, второй – колокольчики) для тембрового озвучивания и воспроизведения метрического пульса во время пения.


Динь- дон, динь- дон, ко-ло- коль-ный пе-ре- звон.
Тили, тили, тили, тили, ко-ло- коль-ный пе-ре- звон.

Основы музыкальной грамоты.

Мажор и минор.

Рассмотрите солнечную картину И. И. Левитана «Золотая осень» и полюбуйте ее красочностью, живописностью!

Научите детей различать краски в связи с оттенками настроения. Выслушайте ответы и объясните, что в музыке такое настроение называется *мажорным*.

Послушайте вальсы И. Штрауса. Обсудите с детьми настроение прослушанной музыки и обобщите мнение о характере, темпе музыкального произведения.

Прочитайте фрагменты из стихотворения «Зимнее утро» А. С. Пушкина. Спросите детей, какое настроение выражают слова: «вьюга злилась», «мгла носилась», «луна, как бледное пятно», «печальная». Подходит ли это стихотворение по настроению к картине «Золотая осень» или к музыке вальсов?

Объясните, что в музыке такое настроение называется *минорным*.

Упражнение «Нарисуй мажорное настроение!».

Предложите детям дома нарисовать красками мажорную картину на свободную тему (возможно в виде домашнего задания).

Упражнение «Сочини мажорную музыку».

Устройте концерт импровизаций на лучшую мажорную мелодию (вокальную или инструментальную). Помогите детям поэтическими эпитафиями или живописными полотнами. Например:

Отчего так много света?

Отчего вдруг так тепло?

Оттого, что это – лето

На все лето к нам пришло.

Упражнение «Минорный концерт».

Устройте концерт и попросите детей очень выразительно прочитать минорные стихи или спеть минорную песенку. Учите детей красиво держаться на воображаемой сцене.

Ритмическая сказка

Расскажите детям эту сказку очень выразительно с целью закрепить в слуховом сознании пройденные ритмоформулы и активизировать воображение, творческое мышление. Начните так: «Сегодня я вам расскажу быль-небылицу о том, как мальчик Алеша приручил лесного дятла. Что-то в моем рассказе – быль (то, что было на самом деле), а что-то – выдумка. Итак, слушайте».

Однажды, когда Алеша жил на даче, рано утром кто-то тихо постучал в его окошко: тук-тук-тук (♩ ♪ ♪), затем громче: тук, ту-ки, тук (♩ ♪ ♪). Попросите ребенка показать на деревянных ложках, какой именно стук услышал Алеша. При неправильном воспроизведении повторите слова «тук, ту-ки, тук» (♩ ♪ ♪) и предложите воспроизвести ритм слов другому ребенку. Добившись правильного воспроизведения ритмоформулы, продолжайте сказку.

Алеша вначале подумал, что это ветер пошевелил веткой дерева. Но стук повторился громче и настойчивее: ту-ки, ту-ки, тук, тук (♩ ♪ ♪ ♪).

Обратитесь к ребенку: «Анечка, покажи, какой стук услышал Алеша». Добивайтесь громкого, четкого, настойчивого звучания деревянных ложек и лишь затем продолжайте рассказ.

«Алеша испугался, но любопытство заставило его встать и выглянуть в окно. И что же он увидел? В окошко стучал дятел, которого он часто видел в лесу и каждый раз кричал ему: «Привет!» Алеша очень обрадовался гостю и стал ему в ответ постукивать по стеклу, причем старался повторить тот ритм, который выстукивал дятел.

Попросите детей прохлопать в ладоши этот ритм и воспроизведите знакомые детям ритмы в разных комбинациях (♩ ♪ ♪ ♪ | ♪ ♪ ♪ ♪).

Завершите рассказ словами: «Дятлу, видимо, понравилось такое общение с Алешей и он стал прилетать каждое утро. А Алеша, мальчик очень умный, каждый раз пытался догадаться, что хотел сказать ему дятел, и для этого стал переводить его стук в слова. Что получилось у Алеши – об этом в следующий раз!»

Упражнение «Сочини ритм».

Прививайте детям навыки ритмической импровизации на каждом занятии.

Предложите каждому ребенку выбрать инструмент и попробовать импровизировать любой ритм: маршевый или танцевальный, грозный или веселый.

Каждую импровизацию дети обсуждают, для этого педагог задает наводящие вопросы: «Какой ритм – веселый или грозный, танцевальный или протяжный?»

Упражнение «Повтори ритм».

Развивайте ритмическую память детей: воспроизводите на ударном инструменте простейшие ритмы, пусть дети отхлопывают их в ладоши.



Упражнение «Поем шутки-прибаутки».

Спойте с детьми на одном звуке в сопровождении детских музыкальных инструментов скороговорки, шутки, потешки, пословицы и т. п. Но прежде выразительно произнесите текст и прохлопайте ритм. Например:

Топ-топ по земле,
Ведь земля-то наша!
И для нас на ней растут
Пироги да каша!

* * *

Шепчет солнышко листочку:

– Не робей, голубчик!
И берет его из почки
За зеленый чубчик.

Упражнение «Досочини песенку».

Напойте детям песенку с ритмическим сопровождением, но не до конца, и попросите каждого досочинить ее конец.

Слова могут быть такими (*поет педагог на однотонной мелодии*):

Кап-кап, кап-кап,
Мокрые дорожки.

Продолжает пение ребенок в свободной форме интонирования с четким ритмическим сопровождением слов с хлопками в ладоши:

Все равно пойдем гулять,
Надевай галошки!

Упражнение «Ритмизация слов».

Педагог спрашивает (прохлопывает), каждый ребенок отдельно отвечает (выстукивает).

Вокальная импровизация.

Работа по вокальной импровизации осуществляется в следующем порядке:

– педагог исполняет песню, дети поют по-своему сначала последнее слово, затем два последних слова в каждой фразе;

– сначала поется песня – образец и ее вариант (*исполняет педагог*). Затем дети сочиняют свои варианты (например, прибаутка «Гори, гори ясно»);

– по заданному образцу педагог или воспитанник поет «вопрос». «Ответ» дети исполняют по своему усмотрению;

– импровизация в форме музыкального диалога (*педагог спрашивает, ученик отвечает*);

– дети сочиняют свои собственные песенки на заданные тексты:

У кота-воркота
Колыбелька хороша.
Тик-так-так!
Кто в часах стучится так?
Так-тик-так!
Так-тик-так!
Кто в часах стучится так?

* * *

Белый снег пушистый
В воздухе кружится
И на землю тихо
Падает, ложится.

Сочинение песни по кругу.

Первый по цепочке ребенок поет фразу, второй придумывает продолжение и т. д. так, чтобы последний в цепочке закончил произведение.

Проигрывание известных музыкальных сказок.

Педагог предлагает сюжет какой-либо известной сказки, выделяя в ней конкретный эпизод; дети импровизируют его в своей музыкальной сценке.

Зеркальная импровизация детьми предложенных педагогом несложных движений с музыкальным сопровождением.

При изменении темпа и характера исполнения той же мелодии, жанра дети должны перестроиться на новое пластическое воплощение.

Детям можно предложить:

Задание 1. Сочинение мелодии и аккомпанемента к любимому стихотворению.

Эти задания развивают ассоциативность мышления, навыки художественного обобщения, учат многогранному видению реальности, формируют способности творческого познания мира.

Задание 2. Сочинение самостоятельного музыкального сопровождения к предлагаемому рассказу, живописному полотну.

Установка ориентирована на выявление взаимосвязи между конкретным художественным образом и средствами его воплощения.

Задание 3. Музыкальное рисование, суть которого состоит в формировании умения охарактеризовать с помощью музыкальной интонации облик персонажа, его эмоциональное состояние.

Этот вид работы подразумевает выбор детьми коротких музыкальных произведений, сходных с предлагаемыми произведениями искусства по эстетическому впечатлению.

В заданиях на музыкальное рисование можно также прибегнуть к нескольким вариантам:

– изобразить с помощью доступных музыкальных инструментов (фортепиано, колокольчик, треугольник, металлофон, ударные, блок-флейта, триола) движение поезда (начало движения, ускорение, замедление), топот коня, падение тяжелого предмета (взрыв, катастрофа), полет и жужжание пчелы, чириканье птиц, падающие капли дождя;

– мелодизировать стихотворение и прозаические тексты;

– придумать соответствующую интонацию, музыкальную фразу, которые могут послужить своеобразным эпиграфом к литературному произведению;

– подобрать звуки, пропущенные в мелодии;

– сочинить подголоски к песне (попевке) в соответствии с ее образно-поэтическим строем (торжественным, печальным, героическим и т. д.).

Задание 4. Импровизация на музыкальное домысливание увиденного (например, музыкальная импровизация к произведениям изобразительного искусства).

Задание 5. Импровизация на уточнение детали: «О чем думает мальчик на картине?», «Какая у девочки из песни любимая игрушка?» и т. п. Свои ответы обучающиеся должны аргументировать. Результатом подобных импровизаций является осознание детьми глубины, многомерности художественного образа, логики его развития.

Задание 6. Импровизация на передачу в музыкальных интонациях разных чувств человека (грусти, радости, страха, восторга, ликования).

Задание 7. Спеть мелодию (попевку) в обратной последовательности.

Задание 8. Импровизация на развитие способностей к перевоплощению: рассказать музыкальную сказку от имени медведя, лисы, зайца и т. д.; придумать песенки (попевки) героев; воссоздать их внешний вид, интонацию.

Задача педагога – не сковывая ребенка определенными рамками, дать ему возможность пофантазировать, испытать радость творчества.

Упражнение «Дирижеры».

Дети любят ролевые игры. Попросите их отобразить в дирижерском жесте ощущение сильной и слабой долей в речи и в музыке. Декламируйте вместе с ними стихи: на ударном слоге опускайте руки вниз, а на безударном – поднимайте вверх. Затем пойте песни с дирижированием.

Упражнение «Дирижируй под музыку».

Отрабатывайте в дирижерском жесте ощущение сильной и слабой долей в музыке двухдольного размера.

Упражнение «Дирижер и хор».

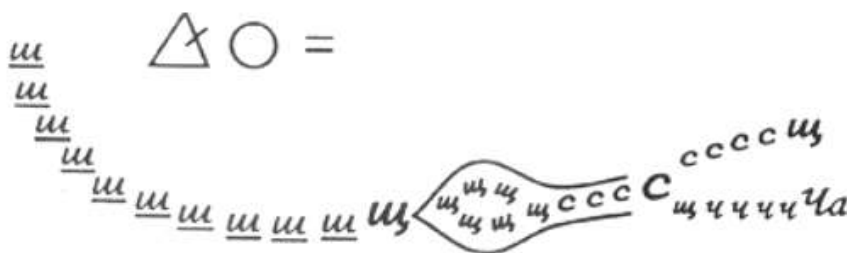
Совершенствуйте дирижерские жесты в двухдольном размере на репертуаре детских песен.

Разыграйте ситуацию концерта: дети стоят полукругом, перед ними – ребенок-дирижер с поднятыми на уровне груди руками. Он дирижирует, дети поют в соответствии с дирижерским жестом.

Декламируем (по методике Карла Орфа)

Предложите детям в самом начале занятия отправиться в гости к Шепоту и Шороху. Для этого надо немного пошуршать, пошептать. Пусть ребята сами догадаются, как можно пошуршать ладонями, тканью своей одежды.

Играя звуками Ч, Ш, Щ, С, Ц, соединяя их в различных сочетаниях, можно исполнить спонтанную звуковую композицию.



Добавьте в нее несколько звуковых инструментов – композиция получится более красочной. Моделировать динамику, линию, объем в композиции нужно руками. Предоставьте детям возможность тоже попробовать себя в роли композитора.

Прочитайте детям стихотворение:

В тишине лесной глуши
Шепот к шороху спешит,
Шепот к шороху спешит,
Шепот по лесу шуршит.
Шу-шу-шу да ши-ши-ши
Тише, Шорох, не шурши,
Навостри-ка уши –
Тишину послушай!

В. Сулов

Выучите его с детьми шепотом, прислушиваясь к игре шипящих звуков. Попросите ребят придумать звуковые иллюстрации к стиху, используя все имеющиеся на занятии пособия. Стихотворение может быть исполнено несколько раз, театрализованно, с разными вариантами сопровождения.

Проведите игру на развитие остроты и тонкости тембрового слуха: «Угадай, чем шуршу».

Игра со звуками (по методике Карла Орфа)

Предложите детям изобразить голосом звук ветра, используя уже известный им прием моделирования объема и динамики с помощью звуков Ф, П, С, Ш:



Глиссандируя голосом, можно изобразить «завывание» холодного ветра. Моделируйте линии рукой:



Импровизируем

Попробуйте вначале сами выступить в роли дирижера, предложив детям занять места за wybranными инструментами – стеклянными (фужеры с водой, пустая бутылка) и детскими (треугольник, валдайский колокольчик).

Управляя своим оркестром, показывайте им порядок выступления и звучания, оставляя за ними выбор характера звучания. Часть ребят может создавать свободный фон из звуков речи.

Для фантазийной импровизации предложите детям разбиться на 2–3 группы и придумать свою программную или свободную композицию.

Различные графические партитуры могут быть предложены в качестве вариантов. Любое звуковое воплощение их будет правильным, так как в этом задании важно развивать воображение и ассоциативное мышление.

Образец графической партитуры



игра-импровизация (по методике Карла Орфа)

Дети садятся на полу в круг. Один из них сворачивается на полу, как спящий ежик.

Сидящие ребята могут производить любые звуки – шуршать, стучать по полу, по телу, в ладоши, произносить любые звуки, слоги – отрывисто или протяжно. Важно скоординировать свои усилия с группой в динамике – композиция развивается волнообразно – от пиано до форте через ряд *crescendo* и *diminuendo*.

← *p* < *pt* < *mf* < *f* > *mf* < *ff*

«Спящий ежик» чутко реагирует на все изменения динамики, постепенно «просыпаясь».

Фантазируем

О чем нам могут рассказать стеклянные звуки? Предложите ребятам следующие темы: «Солнечный лучик отразился в стекле», «Осенние капли на оконном стекле», «Калейдоскоп и цветные карандаши», «Корона Снежной Королевы», «Обеденное рондо».

Придумайте и сыграйте также другие детские импровизации.

Игра со звуками.

Покажите детям несколько новых для них приемов игры со стеклянными предметами. Налейте в фужер на ножке воды, смочите палец и водите им круговыми движениями по краю – ребята услышат свистящий тихий звук. Разные фужеры, по-разному заполненные водой, издадут звуки разной высоты и тембра. В пустую бутылку можно дуть, приставив ее горлышком к нижней губе – раздастся глухой, гудящий звук. Заполнив одинаковые бутылки водой по-разному, можно «настроить» их на 2–4 звука, и сыграть на них мелодию.

МАЖОР. МИНОР

Спойте звуки, из которых сложилась песня «Жук»:



Спойте звуки, из которых сложилась песня «Ходит зайка»:



У обеих песен одинаковая тоника – звук *ре*. Отличаются они третьим звуком. В миноре этот звук ниже на полутон.

Пойте песни, точно выполняя ритмический рисунок, и отмечайте рукой каждую долю. Выучите песни со словами наизусть. Играйте обе песни с басовым звуком *ре*:



Слушайте себя, следите, чтобы песни звучали красиво.

ХОДИТ ЗАЙКА

ЖУК

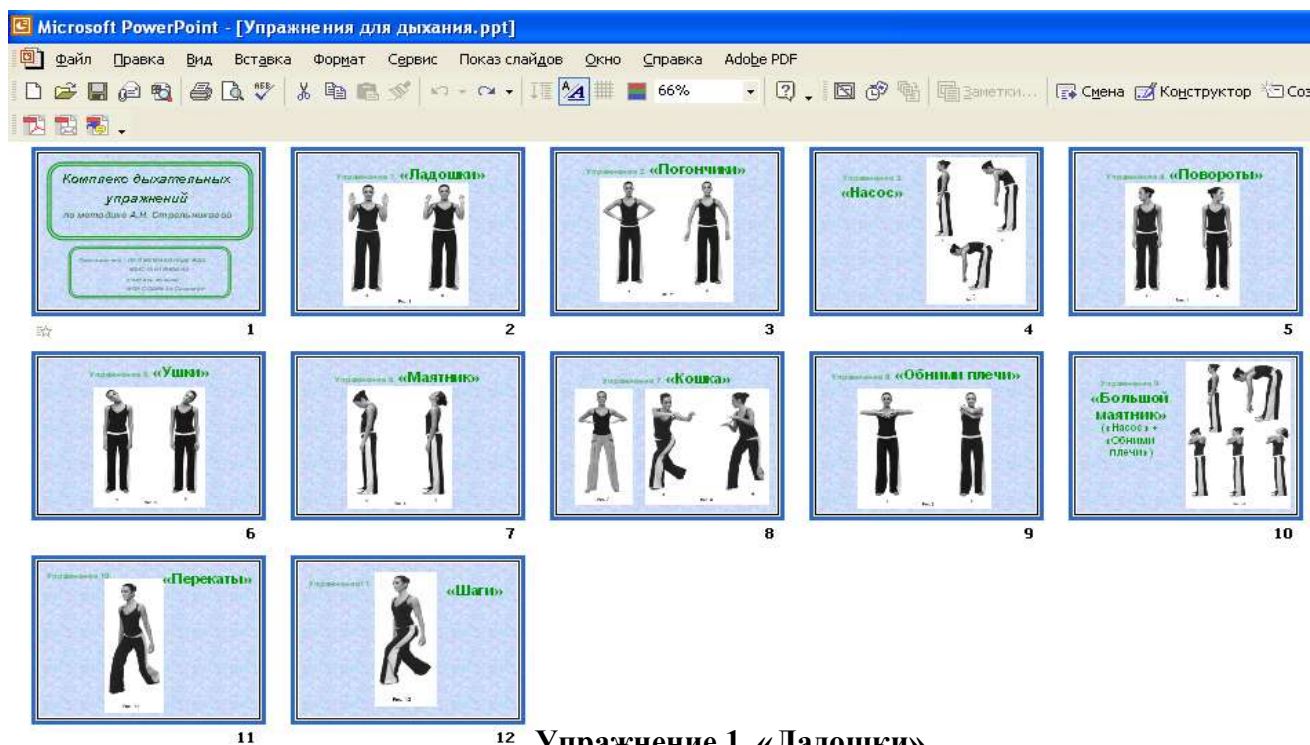
ХОДИТ ЗАЙКА

ЖУК

ХОДИТ ЗАЙКА



Комплекс дыхательных упражнений по методике А.Н. Стрельниковой



Упражнение 1. «Ладонки»

Исходное положение: станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и «покажите ладони зрителю» — «поза экстрасенса».

Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких, ритмичных вдоха носом (то есть «шмыгните» 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3—4 секунды — пауза. Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза.

Норма: «прошмыгайте» носом 24 раза по 4 вдоха. Упражнение «Ладонки» можно делать стоя, сидя и лежа.

Помните! Активный вдох носом — абсолютно пассивный, неслышимый выдох через рот.

В начале урока возможно легкое головокружение. Не пугайтесь: оно пройдет к концу урока. Если головокружение сильное, сядьте и проделайте весь урок сидя, делая паузы после каждых 4 вдохов-движений (отдыхать можно не 3—4 секунды, а от 5 до 10 секунд).

Упражнение 2. «Погончики»

Исходное положение: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены — выдох «ушел». Выше пояса кисти рук не поднимайте.

Сделайте подряд уже не 4 вдоха-движения, а 8. Затем отдых 3—4 секунды и снова 8 вдохов-движений.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Погончики» можно делать стоя, сидя и лежа.

Упражнение 3. «Насос»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно — шумный и короткий вдох носом во второй половине

поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох «с пола». Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны вперед делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая (а не прямая), голова опущена. «Накачивать шину» нужно в темпоритме строевого шага.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Насос» можно делать стоя и сидя.

Ограничения: при травмах головы и позвоночника, при многолетних радикулитах и остеохондрозах; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; при камнях в печени, почках и мочевом пузыре не кланяйтесь низко. Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха пассивно через рот, но не открывайте его широко.

Упражнение «Насос» очень результативное, часто останавливает приступы бронхиальной астмы, сердечный и приступ печени.

Упражнение 4. «Повороты головы»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо — сделайте шумный, короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево — «шмыгните» носом с левой стороны. Вдох справа — вдох слева. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть! Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение 5. «Ушки»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — шумный, короткий вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, как будто кому-то мысленно говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Смотреть нужно прямо перед собой. (Это упражнение напоминает «китайского болванчика»).

Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот!).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение 6. «Маятник головой»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) — резкий, короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) — тоже вдох. Вниз—вверх, вдох «с пола» — вдох «с потолка». Выдох должен успевать «уходить» после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить либо через рот, но не видно и не слышно, либо в крайнем случае — тоже через нос).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Ограничения: при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника не делайте резких движений головой в упражнениях «Повороты головы», «Ушки» и «Маятник головой». Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно «шмыгайте» носом. Делайте эти упражнения сидя, а «Повороты головы» и «Ушки» можно даже лежа.

Упражнение 7. «Кошка»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола).

Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо — резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо — влево, вдох справа — вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот — только в талии. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение «Кошка» можно делать также сидя на стуле и лежа в постели (в тяжелом состоянии).

Упражнение 8. «Обними плечи»

Исходное положение: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не крест-накрест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху — правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение «Обними плечи» можно делать также сидя и лежа.

Ограничения: сердечникам с ишемической болезнью сердца, врожденными пороками, перенесенным инфарктом в первую неделю тренировок не делать упражнение «Обними плечи». Начинать его нужно со второй недели вместе с другими упражнениями стрельниковской гимнастики. В тяжелом состоянии нужно делать подряд не по 8 вдохов-движений, а по 4 вдоха-движения или даже по 2, затем отдых 3—5 секунд и снова 2 или 4 вдоха-движения.

Упражнение 9. «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»)

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Наклон вперед, руки тянутся к полу — вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад — руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед — откидывайтесь назад, вдох «с пола» — вдох «с потолка». Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Большой маятник» можно делать также сидя.

Ограничения: при остеохондрозе, травмах позвоночника и смещениях межпозвонковых дисков упражнение «Большой маятник» делайте, ограничивая движения: слегка кланяясь вперед и почти не прогибаясь при наклоне назад.

Только хорошо освоив первые шесть упражнений комплекса, можно переходить к остальным. Добавляйте каждый день по одному упражнению из второй половины комплекса, пока не освоите все основные упражнения.

Упражнение 10. «Перекаты»

Упражнение 10А Исходное положение: станьте левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус — тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на нее не опираться). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается), одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад

правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присядьте, одновременно резко «шмыгая» носом (левая нога в этот момент впереди на носке для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед — назад, приседание — приседание, вдох — вдох.

Помните: 1) приседание и вдох делаются строго одновременно, 2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем; 3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение 10Б

Исходное положение: станьте правая нога впереди, левая — сзади.

Повторите упражнение с другой ноги.

Упражнение «Перекаты» можно делать только стоя.

Упражнение 11. «Шаги»

А. «Передний шаг»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент делайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять исходное положение. Поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой слегка приседайте и шумно «шмыгайте» носом (левое колено вверх — исходное положение, правое колено вверх — исходное положение). Нужно обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой.

Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать легкое встречное движение кистей рук на уровне пояса. Упражнение «Передний шаг» напоминает танец рок-н-ролл. Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно (пассивно), желательно через рот.

Норма: 8 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Передний шаг» можно делать стоя, сидя и даже лежа.

Ограничения: при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, врожденные пороки, перенесенный инфаркт) не рекомендуется высоко (до уровня живота) поднимать ноги. При травмах ног и тромбозах это упражнение выполнять только сидя и даже лежа (на спине), очень осторожно, чуть-чуть поднимая колено вверх при шумном вдохе. Пауза (отдых) — 3—4 секунды после каждых 8 вдохов-движений, можно продлить ее до 10 секунд. При тромбозах обязательно проконсультируйтесь с хирургом! При мочекаменной болезни и при беременности (начиная с 6-го месяца) в упражнении «Передний шаг» высоко колени не поднимать!

Б «Задний шаг»

Исходное положение - то же.

Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присядьте и шумно «шмыгните» носом. Затем обе ноги на одно мгновение верните в исходное положение — выдох сделан. После этого отведите назад согнутую в колене правую ногу, а на левой делайте легкое танцевальное приседание. Это упражнение делается только стоя.

Вдохи и движения в нашей гимнастике делаются строго одновременно.

Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.