

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «ПЕРСПЕКТИВА»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**«Основы эстрадно-сценического творчества»
Вокально-эстрадная студия «Талисман»**

для учащихся **1-11 классов**

Срок реализации – **8 лет**
Направленность программы: **художественная**
Уровень программы: **углубленный**

Составители: Кабышева О. Ю.,
педагог дополнительного
образования

Принята на заседании Педагогического совета

Протокол № 3 от 08.06.2021

Утверждена приказом от 08.06.2021 № 76

г. Зеленогорск

2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Эстрадный вокал» вокально-эстрадной студии является модифицированной. В основу её положены методики В. В. Емельянова, А. В. Карягиной, Т. В. Охомуш, И. Цукановой, С. Ригза, Шерил Портер и собственный опыт работы с детьми в данном направлении.

Отличительной чертой программы является её мобильность и возможность адаптирования к разным возрастным особенностям детей.

Новизна данной программы, по мнению автора, заключается в преломлении рекомендаций названных авторов через собственный опыт.

Актуальность программы в том, что эстрадное пение больше, чем академическое соответствует физиологическим возможностям детей младшего и среднего школьного возраста

Основная цель программы – развитие творческого потенциала ребёнка через вокально-эстрадное пение, актёрскую игру и хореографию.

Цель может быть достигнута при решении ряда задач:

- развивать музыкальные способности детей;
- формировать навыки сольного исполнения с наиболее эффективным и правильным использованием приобретенных вокальных и слуховых наработок;
- прививать навыки коллективной работы в ансамбле;
- способствовать укреплению здоровья детей, используя фонетический метод развития голоса В.В. Емельянова и дыхательную гимнастику А.В. Стрельниковой;
- обучать свободному ориентированию в работе с техникой (микрофонами, фонограммами).
- способствовать самореализации личности ребёнка через активную творческую деятельность;
- способствовать снятию психоэмоционального напряжения, используя специальные методики, тренинги и приёмы;
- воспитывать навыки сценической и исполнительской культуры.

Все эти *задачи* систематизированы в четыре группы:

- ❖ координационные;
- ❖ мышечно-тренировочные;
- ❖ эстетические;
- ❖ музыкально – исполнительские.

Срок реализации программы.

В студии занимаются дети в возрасте с 7 до 18 лет. Продолжительность обучения для каждого учащегося по данной программе может варьироваться от 1 до 8 лет согласно возрасту.

Для желающих заниматься по программе «Основы эстрадно-сценического искусства» в вокально-эстрадной студии «Талисман» необходимо наличие вокальных и музыкальных данных, здоровый голосовой аппарат, артистические задатки.

Через индивидуальное прослушивание педагог определяет подготовку вновь поступивших детей, и в зависимости от её уровня, вокальных данных предлагаются занятия в той или иной группе.

На прослушивании ребёнок должен исполнить:

- 1) эстрадное (вокальное) произведение отечественного или зарубежного автора в сопровождении фонограммы;
- 2) народную или детскую песню без сопровождения;
- 3) басню или отрывок из стихотворения.

Образовательный процесс организован в соответствии с возрастными психологическими особенностями и возможностями детей, что предполагает коррекцию времени и режима занятий.

Форма проведения занятий.

Основной формой работы с детьми является *учебное занятие*, в структуру которого входят:

- дыхательная гимнастика;
- распевание;
- работа над вокальными произведениями.

Занятия проходят в индивидуальной и групповой форме. Групповая форма – это вокальный ансамбль. Младшая группа ансамбля – 1 раз в неделю по 1 часу, старшая группа – 1 раз в неделю по 2 часа.

Особенности содержания программы, формы и методы.

Программа вокально-эстрадной студии «Талисман» рассчитана на три периода обучения с детьми разного возраста. Периодизация обусловлена развитием певческого голоса ребёнка.

1 период – думутационный.

7- лет - период фальцетного звукообразования;

9-11 лет – думутационный период наиболее полного выявления всех возможностей детских голосов: тембра, силы, типа голоса.

У детей дошкольного и младшего школьного возраста (6-8 лет) сила голоса невелика, индивидуальные тембры почти не проявляются. Ограничен и диапазон голоса, редко выходящий за пределы октавы. Это обстоятельство приносит значительные трудности в подбор репертуара и в то же время подчеркивает ту ответственность и то внимание, с которым нужно подходить к работе по постепенному расширению диапазона звучания. Голосовой аппарат в этом возрасте может работать как в фальцетном, так и в грудном режиме. Однако, с позиции охраны голоса целесообразно использовать фальцет и легкий микст. Этому голосообразованию соответствует легкое серебристое, преимущественно головное звучание.

Если произведение написано в удобной тесситуре, детский голос звучит естественно, петь тогда легко и приятно. Незрелый диапазон голоса заставля-

ет нередко прибегать к транспонированию вокальных произведений в более низкой тональности.

Голоса детей 9-11 лет становятся более сильными, несколько расширяется диапазон, ярче проявляются различия в тембровой окраске. Этот возрастной период справедливо считают временем расцвета детского голоса. Основные вокальные навыки дети должны получить именно в этом возрасте и до наступления мутации.

Индивидуальная форма занятий из расчёта *1 час в неделю* на одного обучающегося.

Второй период – период мутации (возраст детей 11-14 лет).

Следующий период детского голоса – мутация. Учащиеся этого периода, требуют особенно бережного отношения, особенно в части дозировки пения, так как их голосовой аппарат особенно чувствителен к перегрузке, он претерпевает существенные изменения. Основной характер голоса, как правило, не меняется, однако в звучании может появиться хрипота и сипота. В редких случаях на короткое время может наступить потеря голоса.

В конечной фазе мутации у девочек появляется яркое звучание, увеличивается диапазон голоса, его гибкость. Тем не менее, с голосом надо работать осторожно. Поскольку взрослое звучание еще не сформировалось, аппарат продолжает развиваться. А потому возросшие вокальные возможности нельзя переоценивать.

Следует избегать форсированного пения. А также употребления твердой атаки, как постоянного приема звукообразования. Наиболее целесообразным, с точки зрения охраны голоса, будет свободное, эмоциональное, не вялое, но в меру активное пение без форсировки звука.

Известна и проблема голоса мальчиков. В 12-14 лет у мальчиков начинается период сначала скрытой, а затем острой мутации. Диапазон их голосов смещается вниз. Занятий в этот период можно не прекращать. Однако, ограничения и особая осторожность совершенно необходимы. Начинать впервые заниматься пением в мутационный период нецелесообразно.

Индивидуальная форма занятий – *1 час в неделю* на обучающегося.

Третий период обучения – период возмужания взрослого голоса (возраст детей: 14-18 лет).

С 14-18 лет происходит стабилизация юношеского голоса. Исчезают болезненные явления, связанные с перестройкой аппарата, постепенно формируется тембр будущего взрослого голоса.

Индивидуальная форма занятий – *1-2 учебных часа в неделю* на одного обучающегося. Количество часов определяется индивидуальными потребностями обучающегося.

Для раскрытия творческого потенциала ребенка педагог находит индивидуальный подход к нему, осуществляет подбор репертуара, соответствующий уровню его подготовки и способностям.

Песни подбираются из репертуара известных эстрадных исполнителей и групп.

Границы уровней программы подвижны и условны. В процессе занятий происходит их смещение и корректировка, но акценты в работе остаются неизменными.

На протяжении всего периода обучения, на всех его уровнях педагог выступает не как эталон, образец для подражания, а как средство для творческого саморазвития обучающихся.

Основными дидактическими методами обучения являются:

- голосовой (демонстрация педагогом изучаемого материала);
- словесный (устное объяснение).

В работе с обучающимися используется принцип однородных действий - многократное выполнение простейших операций, в ходе которых голосовой аппарат, как саморегулирующая система, автоматически находит оптимум, одновременно тренируя соответствующие мышечные системы. Очень важно закреплять из урока в урок приобретаемые знания, умения и навыки.

На уроках вокала используются здоровьесберегающие технологии. (См. приложение)

Здоровьесберегающая технология - это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования.

Среди здоровьесберегающих можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала.

Исходя из индивидуальных особенностей учащихся, на занятиях используются определённые дыхательные и голосовые упражнения. Это могут быть, например:

- упражнения для развития артикуляционного аппарата – скороговорки,
- речевые упражнения, артикуляционная гимнастика;
- интонационно-фонетические упражнения В.В. Емельянова;
- элементы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой;

Упражнения лечебной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой не только восстанавливают дыхание и голос, но и вообще чрезвычайно благотворно воздействует на организм в целом:

- восстанавливают нарушенное носовое дыхание,
- улучшают дренажную функцию бронхов,
- положительно влияют на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани,

- повышают общую сопротивляемость организма, его тонус,
- улучшают нервно - психическое состояние организма.

Основной задачей личностно-ориентированной технологии является максимальное раскрытие потенциала учащегося. В процессе обучения решаются задачи, носящие индивидуальный характер, исходящие из индивидуальных особенностей детей. Элементы гимнастики А.Н. Стрельниковой и интонационно-фонопедические упражнения В.В. Емельянова, помогающие решить, кроме развивающих и обучающих задач ещё и оздоровительно-коррекционные, используются на занятиях со всеми детьми. Однако в зависимости от возраста меняется «подача». Например, с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, используются данные упражнения в игровой форме.

Тексты песен рассчитаны на возрастные интересы детей. Индивидуальные проблемы с дикцией, решаются путём речевых упражнений и, в зависимости от «проблемных» звуков, используются упражнения для развития артикуляционного аппарата – скороговорки, декламация текста песен.

Пение – весьма эффективная терапевтическая методика, которая содержит в себе музыкотерапию, звукотерапию, словотерапию и даже рифмотерапию. Это универсальное средство лечения, поскольку воздействует не на какой-то орган в отдельности, а на весь организм в целом. В процессе вокалотерапии происходит стимуляция работы внутренних органов за счёт активных движений грудной клетки, диафрагмы и мышц брюшного пресса. Коррекционно-лечебное воздействие обеспечивается и в процессе обучения нижнереберно-диафрагматическому дыханию, как наиболее физиологичному, благотворно влияющему на общее состояние организма человека. В процессе пения укрепляется певческий аппарат, певческая установка способствует хорошей осанке.

По наблюдениям отечественных педагогов, те дети, которые посещают уроки вокала, меньше болеют и даже начинают лучше учиться по другим предметам. Научными исследователями доказано, что пение активизирует умственные способности, развивает эстетические и нравственные представления, слух, память, речь, чувство ритма, мышление, укрепляет лёгкие и дыхательный аппарата. Вокалотерапия является исключительно эффективным антистрессовым средством.

Планируемые результаты освоения программы:

Результатом освоения данной образовательной программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений, навыков и компетенций:

- навыки сольного исполнения в различных стилях эстрадной музыки;
- навыки публичных выступлений;
- умения использовать выразительные средства для создания художественного образа;
- умения самостоятельно разучивать вокальные произведения;
- умения эмоционально раскрыть художественное своеобразие создаваемых ими сценических образов.

- знаний о музыкальных жанрах и основных стилистических направлениях эстрадно-джазовой музыки, основ музыкальной грамоты, основных средств выразительности, наиболее употребляемой музыкальной терминологии.

Компетенции:

- готовность вокально-технически точно и художественно интерпретировать вокальные образцы эстрадной музыки, привносить элементы импровизационного начала;
- способность выразительно исполнять вокальное произведение разных стилей и жанров;
- способность свободно ориентироваться в традиционных и современных стилях и жанрах эстрадного исполнительства;
- способность доступно представить инвариантные возможности вокального произведения.
- способность создать сценический образ, в котором можно проявить свои творческие способности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план программы предполагает базовую и вариативную части. Базовая часть включает в себя индивидуальные занятия по вокалу и вокальный ансамбль, а вариативная часть представляет собой тематические модули – «Хореография», «Актёрское мастерство», «Сценическое движение» и «Психологическая подготовка к выступлению на сцене». Они проходят в форме погружения в тему раз в квартал.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

№	Содержание работы	I период - домутационный			II период - мутационный			III период - возмужания голоса		
		Кол-во часов (1 час. в нед. на 1 об-ся)			Кол-во часов (1 час. в нед. на 1 об-ся)			Кол-во часов (1 час. в нед. на 1 об-ся)		
		теория	практика	ито-го	теория	практика	ито-го	теория	практика	ито-го
1.	Вводное занятие: выбор репертуара	1	-	1	1	-	1	1	-	1
2.	Дыхательная гимнастика	1	3	4	1	2	3	1	2	3
3.	Распевание	1	6	7	1	7	8	1	7	8

4.	Работа над вокальным производением: - работа над звукоизвлечением - работа над высокой певческой позицией; - работа над звуковедением; - работа над фразами: работа над дыханием, над динамикой, над штрихами; - работа над дикцией и артикуляцией; - работа над образом; работа над сценическим движением; - запись песни в студии.	3	21	24	3	21	24	3	21	24
	Итого:	6	30	36	6	30	36	6	30	36
5.	Промежуточная аттестация (концерт, конкурс)		1	1		1	1		1	1
6.	Итоговая аттестация (творческий отчёт)		1	1		1	1		1	1

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ**

№	Содержание работы	Младшая группа вокально-ансамбля			Старшая группа вокального ансамбля		
		Кол-во часов (1 час. в неделю)			Кол-во часов (2 часа в неделю)		
		теория	практика	ито-го	теория	практика	ито-го
1.	Вводное занятие: выбор репертуара	1	-	1	1	-	1
2.	Дыхательная гимнастика	1	2	3	2	4	6
3.	Распевание	2	6	8	4	12	16
4.	Работа над вокальным произведением: - работа над интонацией; - работа над строем; - работа над ритмическим ансамблем; - работа над звукоизвлечением; - работа над высокой певческой позицией; - работа над звуковедением; - работа над фразами; работа над дыханием, над динамикой, над штрихами; - работа над дикцией и артикуляцией; - работа над образом; работа над сценическим движением; - запись песни в студии.	3	21	24	9	40	49

	Итого:	6	30	36	18	54	72
5.	Промежуточная аттестация (концерт, конкурс)		1	1		1	1
6.	Итоговая аттестация (творческий отчёт)		1	1		1	1

УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН МОДУЛЬНЫХ ПОГРУЖЕНИЙ

Название модуля	Время проведения
Хореография	В течении учебного года
Актёрское мастерство	Январь-февраль
Психологическая подготовка к выступлению на сцене	Март-апрель
Сценическое движение	Май

Для проведения модульных погружений приглашаются эксперты в той области знаний, которым посвящен конкретный модуль. Погружения проводятся в каникулярное время, на погружение отводится от 3 до 5 часов.

МОДУЛЬ «ХОРЕОГРАФИЯ»

Цель:

формирование и развитие навыков гармоничного движения на сцене через овладение комплексом знаний, умений и навыков в области хореографии.

Задачи:

- обучить технике исполнения различных танцевальных стилей в соответствии с постановочным материалом;
- подготовить постановочные номера.

Режим занятия

Модуль «Хореография» реализуется в течение 1 года. Учебная нагрузка - 72 часа. Продолжительность занятия – 45 минут. Базовая учебная нагрузка - 2 часа 1 раз неделю.

Планируемые результаты

По окончании обучения обучающиеся:

- овладеют техникой исполнения различных танцевальных стилей в соответствии с характером, ритмом и темпом музыки;
- смогут ориентироваться в танцевальном пространстве и пространстве сцены;

- научатся гармонично двигаться при сольном и групповом исполнении, совмещая вокал и движение.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п\п	Наименование темы	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Разминка	6	12	
2	Танцевальные элементы	11	15	устный опрос, вопрос-ответ
3	Композиционные приемы	3	7	устный опрос, вопрос-ответ
4	Репертуарная практика	6	12	
	ВСЕГО ЧАСОВ: 72	26	46	

Содержание учебного плана

Разминка (18 часов)

Теория. Упражнения разминки направлены на подготовку двигательного аппарата обучающегося к освоению танцевального материала.

Практика. Упражнения на растяжение мышц шеи и корпуса (наклоны вперед-назад, вправо-влево), грудной клетки (контракции); координацию работы ног и стоп (неглубокие «приседания»), поднятие на носки, перекал с носков на пятки, твистовое движения на носке и пятке («гармошка»); расширение амплитуды движения рук (круговые движения кистью, предплечьем и всей рукой).

Танцевальные элементы (26 часов)

Теория. История появления и развития уличных и клубных танцевальных направлений. Понятие о стилистических особенностях: темп, динамика и техника исполнения основных движений.

Практика. Разучивание основных движений танцевальных стилей:
хип-хоп – музыкальная основа бит, а не мелодия, поэтому базовые движения включают несложные движения: прыжки, скольжения (слайды), шаги и кач корпусом (грувом);
локинг и вог – классическая постановка корпуса и разнообразная техника работы рук: амплитудность взмахов, четкость позиций рук, хлесткость построения линий;
хаус – расслабленный корпус, различное сочетание работы ног при высокой скорости исполнении;
джаз – фанк – смешение уличных стилей, включающее волны, изоляции, перешагивания, скольжения.

Композиционные приемы (10 часов)

Теория. Первоначальные композиционные приемы развивают ориентацию в пространстве, способствуют формированию умения взаимодействовать друг с другом, работы в ансамбле.

Практика. Смена ракурса – исполнение движений в 4-х направлениях; «шторки» - движение навстречу друг другу справа-налево; «прочёс» - движение

навстречу друг другу вперед-назад; поочередное исполнение движения; пере-
строение из линий в круг и обратно; «шэн» - движение навстречу друг другу со
сменой плеча; зеркальное исполнение; «подхват» - исполнение танцевального
движения с задержкой.

Репертуарная практика (18 часов)

Теория. Прослушивание репертуара, понимание текста, создание образа.

Практика. Составление постановочного номера с использованием ра-
зученных ранее движений и композиционных приемов. Отработка амплитуды и
музыкальности исполнения концертного номера.

Формы аттестации

Оценка знаний и умений проводится посредством участия в массовых и
концертных мероприятиях город и учреждения, конкурсах различного уровня,
отчетном концерте вокально-эстрадной студии «Талисман».

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

дата начала занятий	дата окончания за- нятий	кол-во учебных недель	кол-во учебных часов	режим занятий
01.09.2021	31.05.2022	36	72	1 раз в неделю 2 часа

Материально-техническое обеспечение

- хореографический класс с зеркалами;
- музыкальный центр;
- ноутбук, дисковые накопители, флэш-память.

Формы и методы обучения

Форма занятия	Тема занятия	Установка/Ход ра- боты/задание	Материально- технические требования к участию в ра- боте	Формы кон- троля
Индивидуальные занятия	Работа над репертуаром.	Дыхательная гим- настика самостоя- тельно дома. Артикуляционная разминка. Распевание под аудиозапись. Пение репертуара под минусовую фо- нограмму или без	Телефон, Компьютер, диктофон, му- зыкальный центр, колонки, микрофон.	Конкурсные и концерт- ные номера.

		сопровождения. Работа над интонацией и певческой позицией.		
Групповые занятия	Работа над репертуаром.	Дыхательная гимнастика самостоятельно дома. Распевание под аудиозапись. Работа над интонацией, звуковедением, фразировкой, штрихами, динамикой. Пение репертуара под минусовую фонограмму или без сопровождения.	Телефон, Компьютер, диктофон, музыкальный центр, колонки, микрофон.	Концертные номера

Хорошее исполнение, осмысленное пение возможно лишь при условии развития музыкального слуха и овладение элементарными певческими навыками:

- пение при опоре на дыхание;
- интонирование;
- активная артикуляция;
- звуковедение;
- дикция.

На протяжении всех лет обучения педагог-вокалист следит за формированием и развитием элементарных певческих навыков, с каждым годом усложняя и расширяя задачи обучения, продвигаясь от простого - к сложному.

Основным критерием усвоения программы является успешная исполнительская деятельность в концертах и творческих состязаниях различного уровня.

Во время карантинных мероприятий, занятия проходят в форме дистанционного обучения, в онлайн режиме. Цели и задачи остаются без изменений.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. Вводное занятие.

Знакомство с учащимся. Беседа об эстрадном вокале. Ознакомление ребёнка со сценической техникой: микрофоном, мониторами. Беседа о том, как правильно держать микрофон, как правильно снимать и устанавливать его в стойку. Беседа о технике безопасности при работе с микрофоном. Здоровьесберегаю-

щие технологии – дыхательная и артикуляционная гимнастики. Выбор репертуара.

2. Дыхательная и артикуляционная гимнастики.

Упражнения дыхательной гимнастики по методике А. В. Стрельниковой

1. **Упражнение «Обними плечи»** (Вдох на сжатии грудной клетки). Исходное положение: встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно друг другу, а не крест-накрест. Руки должны двигаться параллельно, их положение в течение всего упражнения менять нельзя.
2. **Упражнение «Насос»**. Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена (смотрит вниз, в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхайте пол»). Слегка приподнимитесь, но не Выпрямляйтесь полностью – в этот момент абсолютно пассивно уходит через нос или рот. Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем, выдыхая, слегка выпрямитесь, выпуская воздух через рот или нос. «Шину накачивайте» легко и просто в ритме строевого шага.
3. **Упражнение «Большой маятник»** («Насос» + «Обними плечи»). Исходное положение: встаньте прямо. Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже них) - вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, - тоже вдох. Выдох пассивно уходит между вдохами - движениями. Итак: поклон полу, руки к коленям – вдох, затем лёгкий прогиб в пояснице – встречное движение рук со слегка откинутой головой (тоже вдох). Тик- так, вдох с пола, вдох с потолка. Сильно в пояснице не прогибайтесь и не напрягайтесь: всё делается легко и просто, без лишних усилий.

Артикуляционная гимнастика В. В. Емельянова.

1. Покусайте кончик языка, повторите эту операцию 4-8 раз, пока не почувствуете, что активизировалась работа слюнных желез. Полость рта увлажнилась.
1. «Шинковать» язык, т.е. покусывая язык, постепенно его высовывать так, чтобы вы стали покусывать середину языка. Также повторите эту процедуру 4-8 раз.
2. Пожуйте язык попеременно на одной стороне рта, на другой, на коренных зубах, сдавливая язык. Это также еще больше увлажнит рот.

3. Пощелкайте языком, меняя размеры и конфигурацию рта.
4. «Попротыкать» языком верхнюю губу, нижнюю губу, щеки. Упражнение называется «иголочка». Повторите несколько раз.
5. Проведите языком между деснами и губами. Упражнение называется «щеточка», как бы чистим языком зубы.
6. Занимаемся губами. Покусываем нижнюю губу от одного края до другого, потом верхнюю.
7. Выворачиваем нижнюю губу, придавая лицу обиженное выражение, поднимаем верхнюю губу, оскаливая верхние зубы. Чередуем эти положения: обиженное лицо - обрадованное лицо.
8. Вытягиваем губы трубочкой вперед, рисуем губами круг, квадрат.
9. После этого поставьте пальцы на нижнечелюстные суставы или челюстно-височные суставы, помассируйте также энергично, чтобы почувствовать под пальцами костные ткани и после этого переходите к движению челюсти "вперед-вниз", т.е. круговое движение. Сначала к горизонтальной плоскости - вперед, дальше - вертикальной - вниз.
10. Наконец, откройте рот одновременно круговым движением челюсти «вперед-вниз» с открыванием верхних зубов, т.е. с активной верхней губой, и с оттопыриванием нижней губы так, чтобы были обнажены 4 верхних и 4 нижних зуба. Повторите несколько раз. Рот должен быть открыт полностью, т.е. челюсть отведена «вперед-вниз» на максимум и при этом углы рта, так называемая губная комиссура, должна быть ненапряженной. Рот должен иметь вид прямоугольника, поставленного на более короткую сторону. Прямоугольника, а не овала или круга. Эту артикуляционную позицию назовем условно «Злая кошка»
11. Упражнение – инспираторная фонация (звук на вдохе);

Дыхательное упражнение, направленное на развитие длины выдоха ребёнка: «Сдуваем мяч».

Упражнения на дыхание по методике Шерил Портер – выдувание ритмических импровизаций на звуки – С- Ш

3. Распевание (вокально-технические упражнения).

В распевании используются упражнения из методик В.В. Емельянова и А.В. Карягиной, И. Цукановой, С. Риггза, Ш. Портер. Например:

- от шёпота до крика счёт от 1 до 10 (эмоциональное раскрепощение, энергетический выплеск, «раскрытие» резонаторов);
- вопросы – ответы (глиссандо на «замаскированных» гласных);
- штро-бас–грудной режим (дополнительный режим, необычное движение. отключение управляемой мускулатуры – передняя часть языка, снятие

функционального и мышечного утомления голосового аппарата и массаж голосовых складок;

- вибрация губ (активный фонационный выдох, дополнительный режим работы гортани);
- носовой сонант с переходом на нейтральную гласную (целесообразное использование режимов работы гортани, дополнительный режим работы);
- вибрация губ с переходом в фальцетный режим;
- штро-бас с переходом в фальцетный режим на нейтральную гласную (специфическая форма «рупора», активный выдох);
- упражнение на освобождение гортани, интонационно-эмоциональную свободу и пение «на выдохе»:
 - а) А-ДА-ДА (интонация усталости);
 - б) О-ДО-ДО (интонация удивления);
 - в) Э-ДЭ-ДЭ (интонация разочарования);
- модификация этих упражнений по развёрнутому трезвучию.
- упражнение на ощущение ротового резонатора, «близкого» звучания:
 - а) слог ДУК- в разных мелодических вариантах;
 - б) сочетание слогов ДУК-ДА- в нисходящем движении;
- упражнение в речевой зоне на выдохе со свободной гортанью на слова: «В некотором царстве, в некотором государстве жил-был царь»;
- упражнение в близкой, речевой зоне на слог БРЭА. С помощью этого упражнения нарабатывается яркий, открытый звук на гласных;
- упражнение на развитие артикуляции и дикции на слоги ДА-РИ-ДА-РИ-ДА; или ЧИ-БИ-РИ-БИ-РИ;
- упражнение на освобождение гортани на гласные А-И. Сначала исполняется вне лада, затем на интервале квинта и октава, по полутонам вверх и вниз.
- работа над субтоном, народным звуком;
- упражнения на подвижность голоса, используя тонкую массу связок.

Упражнения направлены на развитие певческого дыхания и вокальной техники обучающегося.

4. Работа над вокальными произведениями.

В работу над вокальным произведением входят: работа над дыханием, дикцией, артикуляцией, интонацией, высокой певческой позицией, звуковедением, звукоизвлечением, штрихами, фразировкой, динамикой, эмоционально-образной сферой произведения. Тренинг.

5. Виды и формы контроля

В программе обучения используются две основных формы контроля успеваемости – промежуточная и итоговая аттестации:

1. промежуточная аттестация – концерт, конкурс;
2. итоговая аттестация - творческий отчёт.

Система и критерии оценки текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.

Основными критериями определения качества подготовки учащихся являются:

- уровень сформированности вокально-исполнительных навыков (чистота интонирования, хорошая дикция, эмоциональная подача певческого текста, умение петь в штрихах легато, стаккато, нон-легато, наличие высокой певческой форманты в голосе (полетный звук), умение пользоваться микстовым звучанием, умение петь фальцетом, ровность регистров, филировка звука);
- степень выразительности исполнения разнохарактерных произведений, создание художественного образа в процессе исполнения вокального сочинения, владение эстрадной манерой пения;
- умение петь в ансамбле: ритмическом, тембральном, дикционном, темповом и т.д.;
- приобретение знаний и навыков орфоэпии в пении, проявление творческой активности;
- знание общности и различия творческой деятельности танцора и вокалиста, умение применять полученные знания, навыки и умения в постановочном процессе создания концертного номера, владение основами хореографической подготовки, принципами творческой связи танца и песни.

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Домутационный период (Возраст детей 7-8 лет)

- Рефлекторные навыки дыхания и укрепления дыхательной мускулатуры;
- пение legato и non legato;
- активная артикуляция;
- чистое интонирование всех ступеней лада;
- пение forte и piano.

Домутационный период (Возраст детей 9-11 лет)

- Закрепление навыка дыхания;
- понимание музыкальной фразировки;
- умение пользоваться различной атакой звука (твёрдой, мягкой);
- закрепление приёмов звуковедения и овладение пением staccato;
- осознанная артикуляция и чёткая дикция;
- устойчивое интонирование при пении с фонограммой и a`cappella;
- пение в простых размерах с простыми длительностями;
- умение переключаться с одного динамического оттенка на другой.

Мутационный период Возраст детей 11-14 лет

- Закрепляются все приобретённые знания, умения и навыки;
- взаимоотношение гласных и согласных в пении;

- свобода и подвижность артикуляционного аппарата;
- стремление к широкой напевности;
- интонирование произведений в различных ладах мажорного и минорного наклонений;
- ритмическая устойчивость в более сложных ритмических рисунках.

Период возмужания взрослого голоса

Возраст детей 14-17 лет

- Закрепление навыков, полученных ранее;
- исполнение продолжительных музыкальных фраз на одном дыхании;
- исполнение пауз без смены дыхания;
- работа над дикцией в иностранных языках;
- ровность звучания в различных участках диапазона с различной динамикой;
- умение передавать содержание песен с помощью звуковедения, дикции, нюансировки и штрихов;
- осознанное дыхание, как важный фактор выразительного исполнения;
- более широкий тесситурный диапазон;
- свободное владение 2-3-хголосьем;
- самостоятельная работа над словесным и мелодическим текстом;
- свободное пение сложных ритмических групп.

ПРИМЕРНЫЙ РЕПЕРТУАР ПО ОСНОВНЫМ ПЕРИОДАМ ОБУЧЕНИЯ

ПЕРВЫЙ ПЕРИОД

(Дети 7-11 лет)

<ol style="list-style-type: none"> 1. А.Циплияускас «Маленькие гномики» 2. А. Воинов «Альбом» 3. Д. Тухманов «Аэробика для Бобика» 4. А.Циплияускас «Волшебное лукошко» 5. К. Костин «Мухоморы» 6. А. Воинов «Весна» 7. Т.Музыкантова «Артистка» 8. А.Циплияускас «Кенгуреночки» 9. С.Савенков «Песня маленькой принцессы» 10. А. Воинов «Волшебный дом» 11. Т.Музыкантова «Считалочка» 12. Молочков, Руковишников «Слякоть» 	<ol style="list-style-type: none"> 13. Ю. Верижников «Папа» 14. А. Циплияускас «Как назвать попугая» 15. Молочков, Руковишников «Соседи» 16. А. Воинов «Разноцветное лето» 17. И. Челнокова «Мой щенок» 18. А.Струве «Вот тогда ты пожалеешь, Кулакова» 19. Ю.Чичков, сл. К.Ибряева «Самая счастливая» 20. С. Савенков «Кактус»
--	---

ВТОРОЙ ПЕРИОД

(Дети 11-14)

<ol style="list-style-type: none">1. А. Казначеев «Дождик»2. А. Казначеев «Ветер-бродяга»3. А. Воинов «Парамарибо»4. Б. Жерар, сл. Ю. Энтина «Мама – первое слово»5. А. Ермолов «Осенний блюз»6. К. Костин «Мне рисуют облака»7. В. Райграсс «Песенка о рыбках»8. Т. Ефимов, сл. Д. Усманов «Эдит Пиаф»9. А. Гарнизов, сл. Ю. Гарин «Охрани меня»	<ol style="list-style-type: none">14. М. Минков «Старый рояль»15. К. Певзнер, сл. А. Арканов «Оранжевая песенка»16. Т. Музыкантова «Распорядок дня»17. А. Ермолов «Апрель»18. И. Челнокова «Там в заоблачной дали»19. А. Циплияускас «Колыбельная для Сонечки»20. Янош «Фламенко»21. А. Казначеев «Папа и мама»22. О. Фельцман, сл. Л.Ошанин «Ходит песенка по кругу»
<ol style="list-style-type: none">10. Е. Зарицкая «Ангел»11. К. Ситник «Нон стоп»12. А. Казначеев «Папа и мама»13. А. Зацепин «Остров невезения»	<ol style="list-style-type: none">23. К. Костин «Блюз для бабушки»24. К. Ситник «Мы вместе»

ТРЕТИЙ ПЕРИОД

(Дети 14-18 лет)

<ol style="list-style-type: none">1. О. Фельцман, сл. Л.Ошанин «Ходит песенка по кругу»2. М. Дунаевский «Ветер перемен»3. М. Дунаевский «Непогода»4. В. Головкин «Веточка осенняя»5. А. Ермолов «Мы вернёмся»6. Б.Хэй, Дж. Коойманс «Беспечный Ангел»7. К. де Бург «Леди дождя»8. J.Laskowski, R. Ulicki «Разноцветные ярмарки»9. D. Foster, L. Thompson «I have nothing»10. Д. Партон «I will always love you»11. Е. Ваенга «Города»12. Дж. Кандер «Cabaret»13. Майтри «Солнышко»14. И. Крутой «Любовь, похожая на	<ol style="list-style-type: none">26. К. Агилера, Л. Перри «The Right man»27. К. Агилера, Л. Перри и М. Ронсон «Hurt»28. А. Шевченко «Вчера»29. Е. Власова «Живая река»30. О. Газманов «Офицеры»31. Л. Фабиан «Моя мама»32. К. Ситник «Капельки дождя»33. Л. Агутин «Человек дождя»34. Б. Новичихин «Волчица»35. Д. Кролл «Devil my care»36. Ж. Колмагорова «Саксофон»37. В. Тюльканов «Взмахни крылами, Русь»38. И. Якушенко, Я. Гальперин «Мама, папа, я и джаз»39. Ш. Азнавур, сл. Ж. Гарваренц «Веч-
--	---

сон»	ная любовь»
15. Е. Ваенга «Желаю»	40. Э. Артемьев, сл. Н. Зиновьев «Дельтаплан»
16. С. Павлиашвили «Помолимся за родителей»	41. С. Трофимов «Голуби»
17. И. Климова «Романс»	42. К. Меладзе «Обернитесь»
18. С. Муравьев, сл. М. Танич «Подорожник-трава»	43. Б. Мокроусов, сл. М. Матусовский «Вологда»
19. Л. Агутин «Небо»	44. А. Хворостян «Служу России»
20. Город 312 «Вне зоны доступа»	45. Я. Дягилева «Нюркина песня»
21. А. Циплияускас «Большой секрет»	46. К. Бредбург «Да здравствует сцена»
22. Х. Монтана «The Climb»	47. А. Циплияускас «Зоренька»
23. Б. Носачёв «Мне не спалось»	48. А. Зубков, сл. И. Каминская «Матушка, Россия»
24. Т. Повалий «Три зимы»	49. Дж. Стайн «Don't rain on my Parade»
25. Л. Коэн «Аллилуйя»	50. Ёлка «На большом воздушном шаре»
	51. Е. Ваенга «Белая птица»
	52. В. Гамалия, сл. Р. Рождественский «Синева»
	53. Дж. Кандер «All that jazz»

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Образовательный процесс в вокально-эстрадной студии обеспечивает коллектив педагогов, имеющих специальное образование:

педагог по вокалу – высшее образование, специальность: дирижёр хора, преподаватель хоровых дисциплин; звукорежиссер; хореограф.

Для реализации программы имеются помещения: одно – со сценической площадкой (для проведения занятий), другое – студия звукозаписи.

Материально-техническое обеспечение

- Микшерный пульт (выстраивание баланса между голосом и фонограммой);
- студийный конденсаторный микрофон (для качественной записи);
- процессор эффектов (для придания пространственного эффекта);
- компрессор (для сжатия динамического диапазона голоса);
- компьютер (запись, сведение баланса, прослушивание материала для самоанализа);
- студийные мониторы (для качественного мониторинга, для более качественной передачи динамических и частотных характеристик записанного материала);
- наушники (мониторинг во время записи);
- синтезатор
- ветровики для микрофонов с целью индивидуальной защиты от вирусов.

Список использованной литературы

1. Емельянов В.В «Развитие голоса. Координация и тренинг». Издательство «Лань» С.-Петербург. 2000 г.
2. Карягина А.В. «Возвращение к голосу», С.-Петербург, 2004 г.
3. Луканин В. «Обучение и воспитание молодого певца». Издательство «Музыка», 1977 г.
4. Витт Ф. «Практические советы обучающимся пению». Издательство «Музыка», Ленинград, 1968 г.
5. «Развитие детского голоса». Материалы научной конференции. Издательство Академии педагогических наук РСФСР, Москва 1963 г.
6. Дмитриев Л.Б. «Основы вокальной методики». Издательство «Музыка», 1968 г.
7. Малинина Е. «Вокальное воспитание детей». Издательство «Музыка», 1967
8. Дубровская С. В. Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой/ С. В. Дубровская. – М., 2008.
9. Карпова Т.А. Звукотерапия. В кн.: Энциклопедии традиционной народной медицины / Т.А. Карпова - М., 2002.
10. Козин А.М. Формирование культуры здоровья личности в современном обществе./ А.М.Козин// Здоровьесберегающее образование – М., 2009. - №1.
11. Лобанов Е.А Возможности урока как средства реализации здоровьесберегающих технологий./ Е.А Лобанов// Музыка в школе – 2005-№3
12. Морозов В. П. Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники./ В. П. Морозов.- М., 2002.

ПРИЛОЖЕНИЕ

XXI век – век высоких скоростей, нанотехнологий, глубоких социально-политических, идеологических и духовных изменений в жизни нашей страны – предъявляет высокие требования к здоровью человека. Для решения важнейших задач, стоящих перед обществом необходимо здоровое поколение нации, физически и нравственно развитые дети. По данным же Минздравсоцразвития России показатели здоровья наших детей и подростков неутешительны: 53% имеют ослабленное здоровье, две трети детей в возрасте 14 лет - хронические заболевания. Лишь 10% выпускников общеобразовательных учреждений можно назвать здоровыми. «Очевидной становится необходимость воспитания культуры здоровья и создания здоровьесберегающих условий в образовательной среде, где смысл актуализации определяется возможностью перехода воспитания в мотивированный, индивидуальный и саморегулируемый процесс»[10]. Поэтому так важна реализация образовательных программ в сфере здоровьесбережения, расширения представлений о здоровом образе жизни, способах самооздоровления, психорегуляции и т.д. Всё это мы можем видеть на уроках вокала. Ведь сам процесс пения – это и есть оздоровление, если можно так сказать, «здоровьесберегающая технология». Почему? Попробуем разобраться.

Пение – это род музыки, где в качестве живого музыкального инструмента выступает голосовой аппарат человека, а точнее все его тело. Поэтому так важно состояние здоровья поющего, и мы каждый урок вокала начинаем с вопроса ученику о его самочувствии. Вот и **мотивация здорового образа жизни!** Вокалист, чтобы заниматься, должен быть здоров, петь в больном состоянии не рекомендуется, поэтому ему необходимо вести здоровый образ жизни, соблюдать свод определенных правил – гигиену голоса. Хочешь хорошо петь – заботься о своем физическом и душевном здоровье, о комфортном спокойном состоянии себя любимого.

Ни один музыкальный инструмент в мире не может сравниться с голосом хорошего певца по силе эмоционально-художественного и лечебного воздействия. Об этом знали еще наши предки. В античные времена отношение к музыке было как к занятию, не уступающему по важности медицине. Например, Аристоксен (354-300 г. до н.э.) говорил, что «тело очищает врачевание, а душу – музыка, как искусство пения со словом». Участвовать в хоре в те времена считалось священным долгом. По словам Платона, хоровое пение есть «божественное и небесное занятие, укрепляющее всё хорошее и благородное в человеке», это один из элементов образования, и слово «необразованный» трактовали, как «неумеющий петь в хоре». Аристотель (384-322 г. до н.э.) отмечал влияние музыки на человеческую этику и психику и утверждал, что «обучение пению следует начинать с молодого возраста». В отличие от нас для древних греков музыка являлась, прежде всего, активным стимулятором выполняемой под нее деятельности и только потом средством приятного отдыха и праздного развлечения.

Действие пения на человека еще в древности использовалось у многих народов для борьбы с самыми разнообразными недугами (наши далекие предки интуитивно угадывали наличие в пении огромной оздоровительной силы, но не умели научно объяснить этот феномен). К примеру, в Древнем Египте с помощью хорового пения лечили от бессонницы. В Древней Греции Демокрит превозносил пение как специфическое средство для исцеления некоторых видов бешенства, а Аристотель и Пифагор рекомендовали пение при лечении душевных болезней и помешательства. На Руси славяне считали, что поет в человеке сама душа и пение – это ее естественное состояние. Поэтому работа со звуком (его силой, долготой, высотой), ритмом, дыханием, интервалами не только приближает к качественному и техничному исполнению песен, но и в большей степени обеспечивает успех в кропотливой работе над коррекцией и формированием личности человека.

Методы вокалотерапии (именно так называется лечение пением) активно используются во всем мире для лечения и профилактики как физических, так и психических расстройств: неврозов, фобий (навязчивые, болезненные страхи перед чем-либо), депрессий (особенно если она сопровождается заболеваниями дыхательных путей), бронхиальной астмы, головных болей и др. В музыке заложен колоссальный потенциал для оздоровления. Она воздействует на многие сферы жизнедеятельности человека через три основных фактора: вибрационный, физиологический и психологический. Причем действие музыки рефлексивно, оно не контролируется нашим сознанием. Звук улавливается ухом. Его рецепторы воспринимают вибрацию и передают ее в мозг. Он реагирует на воздействие, которое выражается в создании определенных эмоциональных переживаний, оказывающих влияние на психику человека; на интенсивность обменных процессов, дыхательной и сердечно-сосудистой системы; на повышение тонуса головного мозга и кровообращения.

Каждый из нас с рождения обладает совершенным терапевтическим аппаратом, одной из функций которого является резонанс. Этот аппарат - наш голос, который всегда вибрирует, когда звучит (при разговоре, пении, шепоте). Только 15 - 20% производимого человеком звука направлено во внешнее пространство, остальная часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибраций и вызывая резонирование органов, тканей и более тонких структур человеческого организма. Подтверждением огромного **влияния классического (резонансного) пения на организм человека** является перечень певцов-долгожителей: И.С.Козловский, М.Д.Михайлов, С.Я.Лемешев и др.[12]. Управляя собственным голосом при помощи различных тонов и гласных звуков, мы имеем возможность «настраивать» наш организм так же, как это делает настройщик с роялем при помощи камертона, входя в резонанс с самим собой, возвращая пением собственному телу здоровые вибрации. Любой орган нашего тела имеет свой "голос". Звучание" больных органов отличается от звучания здоровых, но их ненормальное «звучание» можно скорректировать, научив человека правильно (в свете резонансной техники голосообразования) петь.

Кроме прямого воздействия на организм, резонанс имеет еще одно удивительное свойство: способность к формообразованию. Под воздействием гармоничных звуков молекулы жидкости выстраиваются в симметричные узоры, круги, звезды, «снежинки». А какофония «рисует на воде» малопривлекательные, и даже отталкивающие картины. Человеческий организм состоит из воды на 80%, и потому, хотим мы этого или нет, окружающие нас звуки имеют колоссальное влияние не только на нашу психику, но и на наше физическое тело. Между тем, ни для кого уже не тайна, что дисгармоничные звуки агрессивной окружающей среды (особенно в крупных городах) разрушительно действуют и на мозг, и на организм в целом. Мы подвергаемся этому воздействию ежедневно в течение многих лет, и нам требуется ежедневное же восстановление. И лучший способ вернуть себе утраченную гармонию - это «исцеление подобного - подобным» - пение.

Эффект свободного, резонансного пения, направленного на другого ли человека или на самого себя, удивляет своей результативностью. Знаменитый композитор, ученый и мистик Карлхайнц Штокгаузен считал, что благодаря голосотерапии медицина вскоре избавится от необходимости оперативного вмешательства в мозг, воздействуя на поврежденные участки исключительно звуком, в том числе – голосом самого человека.

О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых, а лучше пропетых собственным голосом люди знали со времен самых древних цивилизаций. Особое значение им придавали в Индии и Китае, где с их помощью лечили самые различные заболевания. Чудодейственной силе звука отдавали должное и на Руси, ему даже отводилась некая мистическая роль. Самый простой пример: получив травму, человек стонет, не потому, что хочет позвать на помощь. Как теперь выяснялось, стоны имеют эффект анестезии, возбуждая деятельность одних участков мозга, и подавляя активность других. Стоны стимулируют выброс в кровь эндорфинов, которые по болеутоляющему действию сильнее морфия в 50 раз! Медицинская наука, все чаще обращается к опыту традиционных практик (их до сих пор называют «нетрадиционной медициной»).

Если рассматривать лечебные звуки и звукосочетания с позиций музыкотерапии (т.е. не столько в плане их произнесения, сколько в плане их пропевания), то с учетом открытий современной науки рекомендации в этой специфической области вокалотерапии будут следующими:

- звук "А" – снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь, немедленно вызывает расслабление;
- звук "И" – лечит глаза, уши, тонкий кишечник, стимулирует сердечную деятельность, «прочищает» нос;
- звук "О" – оживляет деятельность поджелудочной железы, способствует устранению проблем с сердцем;
- звук "У" – укрепляет горло и голосовые связки; улучшает дыхание, стимулирует и гармонизирует работу почек, мочевого пузыря;
- звук "М" - снимает стресс, дает возможность полностью расслабиться;
- звуки "В", "Н", "М", "Э" – улучшают работу головного мозга;
- звуки "Ц", "К", "Щ", "И", "Ы" – лечат уши;

- звуки "У", "Ы", "Х", "Ч" – улучшают дыхание;
- звуки "О", "А", "С", "М", "И" – лечат заболевания сердца.

Не менее целебными свойствами обладают различные звукосочетания, так называемые "мантры". В частности, созвучие:

- "ОМ" – снижает кровяное давление;
- "АЙ", "ПА" – снимают боли в сердце;
- "АП", "АМ", "АТ", "ИТ", "УТ" – исправляют речь;
- "УХ", "ОХ", "АХ" – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии [9].

Таких сочетаний очень много и перечислять их просто не имеет смысла. Все они основаны не на смысловом значении, а на целебном воздействии колебаний, возникающих при их произнесении. Издавна знали, что некоторые слова, предложения, сказанные в надлежащем тоне, могут быть действительно незаменимым лекарством. На этом строятся бытующие в народе всевозможные заговоры и заклинания. Но, конечно же, наибольшей магической силой обладают созданные и отшлифованные веками молитвы, несущие в себе не только смысловое значение, но и реальную позитивную энергетику слов и звукосочетаний. Исследования в области звуковой терапии дают прекрасные результаты в лабораториях всего мира, и многие уже называют ее «медициной будущего», причем ученые склоняются к тому, что наиболее эффективным и безопасным, в качестве источника целительного звука, является голос.

Искусство пения – это, прежде всего, правильное дыхание, которое и является одним из важнейших факторов здоровой жизни. Давно известно, что пение – это **лучшее дыхательное упражнение**: тренируется дыхательная мускулатура, улучшается дренаж бронхов, увеличивается жизненная емкость легких. Умение управлять дыханием способствует умению управлять своим организмом. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, лечит от заикания, кашля, бронхиальной астмы, снимает усталость и переутомление, избавляет человека от многих болезней.

Работая над дыханием, мы занимаемся так называемой парадоксальной **дыхательной гимнастикой А. Н. Стрельниковой**, известной далеко за пределами нашей страны. Ее результаты поистине удивительны. С помощью нескольких несложных динамических дыхательных упражнений, часть которых выполняется при сжатии грудной клетки на вдохе, оказалось возможным остановить приступ удушья при бронхиальной астме, избавиться от хронического бронхита и гайморита, преодолеть заикание, вернуть потерянный голос. В настоящее время дыхательная гимнастика Стрельниковой применяется очень широко: ее рекомендуют выполнять не только при заболеваниях дыхательной системы, но и при различных сердечно-сосудистых проблемах, вегетососудистой дистонии, половых расстройствах у женщин и мужчин. В короткие сроки она способна творить чудеса и помогает даже лежачим больным в самых тяжелых случаях. Нам же она помогает научиться правильно дышать во время пения. В гимнастике есть упражнения для тренировки диафрагмы («Насос»,

«Кошка», «Большой маятник»), играющей важную роль в пении. Эти же упражнения успешно используются и для исправления различных деформаций костной системы: грудной клетки (ее патологических изменений), в некоторых случаях — позвоночника (сколиозы, лордозы, кифозы), а также для увеличения подвижности суставов [8].

Научными исследованиями доказано, что «просто» пение от души в течение 20 – 30 минут ежедневно оказывает исключительно положительное воздействие на организм человека. Оно активизирует умственные способности, развивает эстетические и нравственные представления, слух, память, речь, чувство ритма, внимание, мышление, укрепляет лёгкие и весь дыхательный аппарат.

Суммируя все сказанное, можно назвать пение своеобразной «здоровьесберегающей технологией», ведь оно не только поддерживает здоровье человека, но и укрепляет его, полностью соответствуя определению. Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников. Необходимое качество для педагога, разделяющего идеи здоровьесберегающей педагогики - находить поводы и причины для радости - сродни способности восхищаться чем-то в людях, умело находя то, что действительно заслуживает одобрения или восхищения. Успех порождает успех, акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

Петь может и должен каждый, так как проблема пения глубоко научна. Пение необходимо для укрепления здоровья человека, в нем заложена величайшая профилактика старости и многих заболеваний.

Серьёзное вокальное воспитание обязательно основывается на знании руководителя певческих возможностей детей разных возрастных групп. Так, в младшем школьном возрасте (7-10 лет) механизм голосообразования отличается от старшего возраста.

На певческие возможности детей оказывает большое влияние физическое развитие. Часто наблюдаются случаи более раннего физического развития детей. Это накладывает особую ответственность на педагога, поэтому каждый год надо обязательно прослушивать каждого учащегося с целью контроля формирования голоса в этот период.

Особое внимание уделяется мальчикам, чтобы вовремя определить наступление мутации голоса. Изменения в голосе появляются и у мальчиков и у девочек, но у мальчиков развитие идёт более интенсивно и неравномерно. Если в 11 лет в механизме звукообразования у мальчиков и девочек нет особой разницы, то в более старшем возрасте начинают достаточно ярко проявляться возрастные изменения. Так, в голосе девочек основную часть диапазона составляет, так называемый, центральный регистр, имеющий от природы смешанный тип звукообразования, а грудное и головное звучание прослушивается только на крайних нотах диапазона.

У мальчиков смешанное звучание получается искусственным путём, так как при пении они пользуются одним регистром, чаще грудным. Поэтому вопросы тембрового воспитания постоянно привлекают внимание педагога.

Одним из способов выравнивания тембровой окраски голосов является использование в работе «Фонопедического метода развития голоса» (далее - ФМРГ) В.В.Емельянова. Целью ФМРГ в целом является освоение технологии голосообразования академического пения. В процессе достижения этой цели решаются следующие задачи:

- организация координационно-тренировочного этапа развития голоса по критериям *биологической целесообразности, энергетической экономичности и акустической эффективности;*
- устранение *неравномерности развития* голосового аппарата и расстройств голосовой функции;
- развитие способности интонирования, фонематического и эмоционального слуха.

Но, так как эстрадное пение в основе своей содержит классический тренинг, то все ниже изложенные приёмы можно применять и в эстрадном вокале.

На уроках используются следующие приёмы ФМРГ:

- Замена атаки гласного или произнесение согласного *необычным, не используемым в быту неречевым и певческим движением* голосового аппарата, при котором прогнозируемо и автоматически возникает искомый результат
- Замена певческой атаки искомого тона *введением перед ним дополнительного режима работы гортани*, расположенного выше или ниже с обязательным срабатыванием межрегистрового порога
- *Отключение какой-либо части управляемой мускулатуры* для активизации и тренажа, неуправляемых и неконтролируемых сознательно компонентов голосообразующей системы
- *Инспираторная фонация (звук на вдохе)* – поиск фальцетного режима гортани, не получающегося обычными способами и приёмами массаж голосовых складок, снятие утомления.

Вокальная работа – процесс трудный и длительный, требующий от педагога большого терпения и такта. Только творческая атмосфера позволит детям по настоящему свободно передавать свои чувства и переживания, и непроизвольно постигать тайны вокального искусства.