

муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
Центр воспитания и досуга "Эстетика"

Рассмотрено на заседании МО  
Протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ г.  
Принято на заседании  
педсовета МАУ ДО "ЦВД "Эстетика"  
протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО "ЦВД "Эстетика"

\_\_\_\_\_ Цивилёва И.В.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

### **«Постановка дыхания и правильного звукоизвлечения»**

направленность: художественная  
возраст обучающихся: 6-12 лет  
срок реализации: 9 месяцев.  
форма обучения: групповая,  
индивидуальная.  
Педагоги, реализующие программу:  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории  
Рубцова Виктория Юрьевна;  
педагог первой квалификационной  
категории Естифеева Нина Викторовна

Новочеркасск, 2015 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:**

Данная образовательная программа направлена на развитие творческой личности посредством пения, а также эмоциональной составляющей в работе над репертуаром как профилактики асоциального поведения, психического и физического здоровья. Помимо этого очень важным является духовное развитие учащихся, их приобщение к мировой и отечественной культуре.

Взаимодействуя с семьей и опираясь на новейшие разработки и методики, педагог создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, его интеграции в системе национальной и мировой культур.

Методика вокального обучения является наиболее тонкой и специфической сферой подготовки учащегося. Именно в процессе пения обнаруживается уровень его вокально-образного мышления, слуховой ориентации, восприятия музыки, развития интуиции.

Практика обучения вокалу, опираясь на объективные закономерности развития человеческого организма, усвоила законы голосовой функции и такие всеобщие компоненты вокального искусства, как: певческое дыхание, высокая певческая позиция, округление звука, единая манера звукообразования, подвижность артикуляционного аппарата, проточность и чистота произношения гласных, филировка, мягкая атака как основной прием ведения звука и ровное кантиленное звуковедение.

Культура вокала начинается с культуры певческого звука, согласно сложившемуся эстетическому идеалу вокального искусства. Он должен быть полетным, ярким, звонким, обертоново - насыщенным, объемным, акустически полным.

Это достигается в процессе скоординированной работы всех органов голосообразующего аппарата, к которому следует подходить как единой (целостной) функциональной системе. Тогда вокальная методика будет восприниматься не как набор приемов для выработки отдельных певческих навыков, а как ключ к запуску в действие целостного певческого механизма, который надо соответствующим образом настроить и запустить.

Основополагающая установка на естественность звучания, которая проявляется в искренности выражаемых чувств, натуральном тембре голоса, психофизиологической свободе ребенка, является обязательной предпосылкой для формирования правильных певческих навыков, эстетический критерий наилучшего звучания голоса при этом складывается из объективно существующей физиологической свободы учащегося как главного условия к достижению эстетического идеала в пении.

Одним из основных факторов в обучении является эмоциональный, т.к. нельзя хорошо петь, находясь в нейтральном эмоциональном состоянии. Эмоции — это своеобразная движущая сила энергии певца, эффективно настраивающая его голос на правильную фонационную волну.

Вокальные способности ребенка раскрываются тем полнее, чем интенсивнее проходит его общее музыкальное развитие (развитие музыкального слуха, восприятия, памяти, воображения).

Музыкальный слух, относящийся к врожденным базовым музыкальным структурам, развивается способом усвоения мелодических и ритмических песенных «формул». С формированием чувств музыкального ритма (чувства темпа, метра, ритмического рисунка), складывается ладовое мышление, которое включает в себя развитый мелодический слух и ладовое чувство (восприятие музыкальной звукочастоты).

Данная программа является дополнительной образовательной общеразвивающей программой, предназначенной для обучения детей и взрослых правильному дыханию и звукоизвлечению. Она направлена на групповую работу с разновозрастными группами детей от 6 до 12 лет и индивидуальную работу.

Программа предполагает индивидуальный подход к способностям и возможностям каждого учащегося и предназначена для работы с учащимися различных возрастов.

Данная программа реализуется тремя способами:

- в группе 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность занятий 30-40 минут;
- индивидуально 2 раза в неделю по 1 часу;
- 1 раз в неделю по 1 часу.

Выбор способа реализации программы зависит от учащегося и (или) его родителей.

Программу можно использовать для индивидуального обучения, при необходимости дополнительных занятий с учащимся. Индивидуальная работа ведется в соответствии с индивидуальными рабочими программами каждого учащегося, содержание которых ориентировано на данную программу и представлено в ней в виде учебно-тематического плана.

**Цель программы:** формирование обучающего пространства, для осуществления правильной вокальной постановки, развития певческого дыхания,

**Задачи:**

Обучающие:

- 1.Формирование голосового аппарата
- 2.Правильная постановка дыхания
- 3.Формирование вокальной дикции
- 4.Нефорсированное звучание

Развивающие:

- 1.Формирование навыков творческой эмоциональности
- 2.Накопление музыкальных представлений

Воспитательные:

- 1.Формирование творческой самостоятельности
- 2.Формирование сценической активности

### Ожидаемый результат :

- 1.Выполнение правил певческой установки
- 2.Пение в унисон
- 3.Эмоциональное, насыщенное исполнение
- 4.Умение вести себя на сцене

### **2. Содержание изучаемого курса**

Программа рассчитана на 9 месяцев (72 часа по 2 часа в неделю) , 8 часов в месяц.

#### **1. Теоретический курс**

Включает в себя ознакомление учащихся с основными музыкальными средствами: мелодией, ритмом, темпом, динамикой и т.д. Связь музыкальной грамоты с пением учебно-тренировочным материалом. Ознакомление с мажорным и минорным ладом. Постепенное формирование слуховых представлений, связанных с ощущением лада, устойчивых ступеней.

#### **2. Практический курс**

Направлен на овладение практическими навыками пения и включает:

- Пение учебно-тренировочного материала, показ упражнений, объяснение роли упражнений в постановке голосового аппарата, разучивание упражнений.
- Пение импровизаций: от простейших (интонации животных, птиц) до самостоятельного распева несложных стихотворений.
- Пение произведений. Показ-исполнение песни. Беседа о музыке и тексте песни. Разучивание мелодии, работа над сложностями. Прослушивание фонограммы. Работа с сопровождением. Работа над образом.

### **3. Учебно-тематический план для индивидуальных занятий.**

	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
Слуховой анализ, Основы теории	--	1	1	--	1	1	1	--	--	5
Распевание, разогрев голосового аппарата	0,5	1	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	7
Дыхательная гимнастика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Работа над репертуаром	2	2	3	2	2	2	3	2	3	21
Работа с фонограммой	1	1	1	1	1	1	1	1	2	10
Сценическое исполнение	1	2	3	1	2	3	2	3	3	20
Итого:										72

### **4. Учебно-тематический план для групповых занятий.**

Урок №	Наименование темы
1,2,3	Прослушивание, определение диапазона и характера голоса. Подбор нового репертуара. Инструктаж по ТБ, ПБ, ТА
4	Упражнения на артикуляцию, разбор новой песни
5	Работа над текстом

6	Упражнения на правильную интонацию, работа над распеvkами.
7,8	Разбор новой песни, работа над репертуаром.
9	Упражнения на артикуляцию
10,11	Работа над фонограммами
12	Упражнения на интонацию, основы теории
13	Разбор ошибок, работа над дыханием
14,15	Комплекс упражнений на точную интонацию. Работа над репертуаром.
16,17	Работа над дыханием, оттенками
18,19	Закрепление полученных навыков пения, работа над интонацией.
20,21	Работа с фонограммами, работа над оттенками
22	Работа с микрофонами
23	Работа над сценическим движением
24,25	Работа на сцене
26,27	Основы теории, упражнения на развитие ритмики
28	Работа над артикуляцией
29,3	Работа над интонацией и оттенками.
31	Работа с фонограммами
32,33	Отработка оттенков и правильной интонации
34,35	Работа на сцене с микрофонами
36	Подбор нового репертуара
37	Разбор текста, основы теории
38	Разучивание распевок на дыхание
39	Пение под аккомпанемент
40	Упражнения на интонацию
41	Распевки на интонацию, артикуляцию
42	Закрепление полученных навыков, упражнения на развитие гортани
43	Работа с микрофонами на сцене
44	Работа над оттенками
45	Работа над пластикой на сцене
46	Распевки на интервалы
47,48	Упражнения на дыхание, на интонацию
49	Работа на сцене
50	Отработка оттенков
51	Работа над активным дыханием
52	Работа на сцене
53	Тренировка артикуляционного аппарата
54	Работа с фонограммами на сцене
55	Упражнения на артикуляцию
56,57	Отработка сценического движения, работа с микрофонами
58,59	Работа над оттенками
60	Работа на сцене
61	Укрепление опорного дыхания
62	Работа на сцене с микрофонами
63,64	Отработка оттенков, сценического движения

65	Работа с фонограммами
66,67	Работа над длинным дыханием и опорой.
68	Работа с микрофонами на сцене.
69	Отработка артикуляции, интонации.
70,71	Работа на сцене
72	Работа над оттенками, эмоциями. Заключительное занятие

## **5. Методическое обеспечение**

Репертуарный план разрабатывается для каждого учащегося отдельно, для группы соответственно тоже, в зависимости от возраста, вокальных данных, уровня развития голосового аппарата.

1. Нотные сборники А.Ермолова, А.Варламова, Е.Крылатова и др.
2. Методические разработки О.Лобановой, Сета Риггса.
3. Интернет-источники и методические разработки по вопросам развития гармонического слуха, ансамблевого пения.
4. Видеозаписи упражнений, занятий, концертов, различных исполнителей
5. Фонограммы песен .
6. Усиливающая аппаратура, микрофоны.
7. Ноутбук, колонки
8. Синтезатор
9. Комплекс упражнений (см. приложение)

## **6. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ.**

Важнейшим условием реализации программы обеспечение здоровьесберегающего аспекта работы. Необходимым условием является наличие просторного, звукоизолированного помещения, оснащенного необходимым техническим оборудованием.

При работе в кабинете проводится влажная уборка не реже 2 раз в неделю, проветривание через 2 часа. Во время упражнений на артикуляцию и дыхательной гимнастики используются влажные салфетки. На занятиях проводится чередование видов деятельности каждые 10 минут (прослушивание фонограммы, пение, обсуждение материала и т. д.) В целях создания наиболее благоприятного психологического климата в студии, а также правильной мотивации учащихся, репертуар подбирается совместно с ними, учитываются их вкусы и пожелания, в обсуждении итогов предпочтение отдается достижениям и позитивным моментам в творчестве учащихся.

Руководитель студии реализует программу в тесном контакте с семьями учащихся. Родители принимают активное участие в семейных гостиных, балах, в том числе и в качестве исполнителей. Организуются совместные поездки в музыкальный театр, на концерты, походы в музеи с последующим обсуждением и обменом впечатлениями. На семейных чаепитиях разрабатывается дальнейшая стратегия студии, ближайшие задачи и планы.

Во время занятий поддерживается доброжелательная, позитивная обстановка. Всегда отмечаются успехи и удачные находки учащихся, поощряются самостоятельные и импровизационные моменты.

В случае плохого самочувствия или усталости учащегося, педагог выбирает характер занятий более пассивный — прослушивание песен, просмотр видео или спокойная беседа на темы творчества, искусства, взаимоотношений со сверстниками и т.д.

Учащиеся во время учебного года посещают занятия с психологом центра, как групповые, так и индивидуальные по мере возникновения различных проблем. Руководитель студии тесно сотрудничает с психологом, обсуждает с ним необходимые меры для достижения личностного роста, психологической устойчивости, роста резервов здоровья.

**Литература , используемая педагогом:**

Варламов А.Е. «Полная школа пения»

Соколов В.Г. «Методики обучения правильному дыханию»

Ермолаев О.Ю. «Правильное дыхание-правильный голос»

Вербов А.М. «Техника постановки голоса»

Е.Белоброва «Техника эстрадного вокала»

**Литература используемая в работе с учащимся:**

Сет Риггс «Методика обучения пению»

Я.Френкель «О культуре исполнения эстрадной песни»

Е.Канарова «Методическое пособие по ритмике и пластике»

Е.Белоброва «Дыхательные упражнения»



## Приложение

**Упр.1** Закрытый слог "М". Сделайте быстрый вдох носом. Одновременно опустите гортань, как во время зевка и откройте ноздри. На выдохе споем одну ноту на согласную "М". Гортань остается внизу. Нижняя челюсть опущена так, что зубы не касаются друг друга. Язык лежит свободно. Губы сомкнуты, но не напряжены. Ноздри открыты. Вы должны добиться удержания долгого ровного звука. Вибрация \легкое подрагивание\ ощущается в области носа, переносицы, щек, подбородка. Эпицентр вибрации находится на передних верхних зубах. Старайтесь не допускать гнусавого призвука. Не тянитесь к ноте снизу, атакуйте сверху, как бы нажимая на воображаемую клавишу. В противном случае нота получится несколько заниженной, или будет присутствовать ощущение, что вы "подъезжаете" к ноте, не точно интонируя. Начинать это упражнение надо с любой удобной вам ноты, находящейся в середине диапазона, и постепенно повышать и понижать тон. Не рекомендуется делать это упражнение в высоком регистре, оставайтесь в низком и среднем.

**Упр.2** М-И-И-И-И-И-И-И. В этом упражнении первая нота должна звучать так же, как и в предыдущем. Для исполнения последующих нот необходимо немного открыть рот, следя однако, чтобы не появилось какое-либо напряжение. Звук "И" во время пения не должен отличаться от обычного разговорного \как в слове "улитка\".

**Упр.3** М-И-Э-А-О-У-О-А-Э-И. Когда вы почувствует контроль над буквой "И", переходите к этому упражнению. Все гласные должны быть исполнены одинаковым звуком — звонко, без хрипа и прорыва. Необходимо постоянно чувствовать точку концентрации звука на верхних передних зубах.

### Дыхательные упражнения:

1. Стоя, ноги вместе, спина прямая, плечи развернуты и слегка опущены. Вдохнуть через нос, имитируя вдыхание аромата цветка. Медленно выдыхать через рот, как бы согревая руки струей выдыхаемого воздуха. Стараться удлинить продолжительность выдоха до 7-9 секунд.
2. Медленная ходьба: на 2 шага – вдох, на 2 – выдох. Не изменяя продолжительности вдоха, от занятия к занятию удлинять выдох на 4, 6, 8, 10 шагов.
3. Сидя или стоя, вдохнуть через нос, на 2 секунды задержать дыхание. Затем, четко выговаривая: "Раз, два, три, четыре, пять", - с каждым словом делать короткий выдох. Снова вдохнуть и также продолжать счет до десяти. За счет верхних резонаторов голос приобретает звонкость, как говорят, "полетность", а за счет нижних – силу, мощь. Исправить глухое звучание

голоса и максимально использовать возможности верхних резонаторов помогут следующие упражнения:

4. Зубы разжаты, рот открыт — выдох — звук «пф», пауза, вдох. То же самое со звуками «рр», «тр», «сс». Возврат дыхания только носом!
5. Сказать фразу, закрыть рот руками или пальцами, закрыть губы «на замок».
6. После сказанного широко открыть рот, таким образом перекрывая вдох через рот.
7. Упражнение на длину дыхания. Тянуть гласные в стихотворении сколько возможно, чтобы в легких осталось 1:3 воздуха. Тоже стихотворение несколько раз очень быстро на одном вдохе.
8. Шепот вдаль, провозглашение вдаль.
9. Прыжки, во время которых читать любое стихотворение, затем несколько раз «пф-пф», возврат дыхания. Следить, чтобы текст не сбивался и дыхание было ровным.

Эти упражнения способствуют правильному дыханию на опоре, т. е. «длинному дыханию» животом, а также общему здоровью, энергии, владению голосом.