Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детская школа искусств» г. Брянска

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА на тему «Роль распевания на занятиях вокалом».**

Содержание

I. Введение.

II. Основные этапы при подготовке к распеванию.

III. Фонопедический метод развития голоса В.В.Емельянова. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

IV. Основные правила распевания.

V. Заключение.

VI. Список литературы.

1

**Введение**

Для развития творческой индивидуальности детей в условиях дополнительного образования, применяется тщательно продуманная и организованная совместная работа педагога и воспитанников.

В работе по подбору музыкального материала для занятий, я использую произведения, обладающие выразительной мелодией, грамотным поэтическим текстом, помогающие воспитывать у детей культуру исполнения и творческого самовыражения.

Но чтобы красиво исполнять произведения, детей нужно сначала научить петь. Я изучила много различных методик и программ и пришла к выводу, что начинать нужно с элементарных приёмов освоения вокальных навыков.

Тема, над которой я работаю: «*Роль распевания на занятиях по вокалу».*

Цель моей работы:

* Подготовка голосового аппарата;
* Развитие вокально-хоровых навыков и эмоциональной отзывчивости.

Основные этапы при подготовке к распеванию.

В основе моей работы лежат методики: дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика и фонопедическая методика развития голоса.

Первый этап на моих занятиях – это дыхательная гимнастика.

**Дыхательная гимнастика Стрельниковой - уникальный метод естественного оздоровления всего организма.** Главной особенностью дыхательной гимнастики является особая техника дыхания — энергичный вдох и пассивный выдох.

При регулярных тренировках можно добиться великолепных результатов. Мои ученики с удовольствием выполняют такие упражнения как: «Ладошки», «Ушки», «Насос», «Кошка». Благодаря этой гимнастики у детей развивается дыхание, они учатся брать правильный бесшумный вдох.

Следующий этап при подготовке к распеванию – артикуляционная гимнастика. Дети с удовольствием выполняют упражнения «Хомяк», «Лошадка» и т.д. Этот вид работы не только подготавливает к дальнейшей

2

работе, но и активизирует детей. Особенно интересно проводить такие упражнения перед зеркалом. Некоторые ребята с удовольствием выполняют роль показывающего, беря на себя функции лидера.

Главным этапом при распевании является фонопедический метод развития голоса (В.В. Емельянова). Целью фонопедических упражнений является решение координационных и тренажёрных задач над голосом. Эти упражнения стимулируют мышцы, принимают участие в голосообразовании. При использовании фонопедических упражнений я, как педагог, добиваюсь следующего:

* Расширение диапазона воспитанников;
* Значительное увеличение силы звучания голоса у каждого ребёнка;
* Усиление насыщенности звука;
* Полётности звука;
* Улучшение вибрато;
* Большей певучести звука;
* Свободы;
* Раскрепощённости певческого звучания.

**Фонопедический метод развития голоса В.В.Емельянова**

Фонопедический метод развития голоса, имеющий, прежде всего, технологическую направленность, основан на критериях физиологической целесообразности, энергетической экономичности и акустической эффективности голосового аппарата в пении. Целью фонопедических упражнений является решение координационных и тренажных задач работы над голосом. Эти упражнения являются подготовительными и вспомогательными по отношению к вокальной работе. Фонопедические упражнения стимулируют мышцы, принимающие участие в голосообразовании. Из существующих уровней голосовой авктивности (доречевой, речевой и певческий), певческий основан на сигналах доречевой коммуникации, ведь голосовой аппарат - саморегулирующая система, в которой можно управлять только артикуляционной мускулатурой, а на все остальные компоненты можно воздействовать только косвенно, через создание оптимальных условий для действия механизма саморегуляции.

Что дают фонопедические упражнения при обучении вокалу? Это:

3

* Расширение диапазона
* Значительное увеличение силы звучания голоса у каждого ребенка
* Усиление насыщенности звука
* Полетность
* Улучшение вибрато
* Большая певучесть звука
* Свобода
* Раскрепощённость певческого звучания и певческого процесса в целом.

Фонопедический комплекс состоит из 6 групп упражнений, каждая из которых имеет свое особое значение, но все эти группы взаимосвязаны.

1. АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

Она состоит из 21 упражнения, где работают язык, губы, мышцы лица, применяется массаж лица. Исполнение упражнений, связанных с работой губ и открыванием рта необходимо контролировать с помощью зеркала. В дальнейшей работе также желателен визуальный контроль.

2.ИНТОНАЦИОННО-ФОНЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Первое упражнение. Состоит в сильном, активном произнесении согласных звуков в определенной последовательности. Необходимо обращать внимание на прекращение звука, чтобы не происходило дополнительного озвученного выброса воздуха («В-в-в-ы», «3-з-з-ы»).

Второе упражнение. Последовательность гласных, которые произносятся без видимых движение губ и челюстей. Для детей это упражнение называется «Страшная сказка», так как последовательность гласных звуков можно рассматривать как псевдо слова, которые складываются в псевдо-фразы.

Третье упражнение. Основным элементом этого упражнения является скользящая (глиссирующая), восходящая и нисходящая интонация с резким переходом из грудного в фальцетный регистр и, наоборот, с характерным «переломом» голоса, который называется «регистровый порог» (для детей «Вопрос - ответ»).

Четвертое упражнение. Исходное положение: мышцы лица расслаблены, Это связано с включением расслабляющего регистра голоса, не имеющего фиксированной звуковысотности (в немецкой терминологии - «штро - бас»). 4

Упражнение состоит в переходе от штро-баса к грудному голосу на разных последовательностях гласных и затем, в соединении в одном движении трех регистров: штро-баса, грудного и фальцетного.

Пятое упражнение. Обратное предыдущему. В грудном регистре гласные переводятся одна в другую в установленной последовательности с переходом в штро-бас.

Шестое упражнение. Является тренировочным материалом для соединения навыка перехода из грудного в фальцетный регистр и обратно с произношением согласных.

Седьмое упражнение. Аналогично предыдущему с включением звонких согласных.

Восьмое упражнение. Кроме появления в контексте упражнения сонорных согласных и уже знакомого штро-баса, упражнение исполняется еще с двумя приемами: издавание звука одновременно с выдуванием воздуха через плотно сомкнутые трубочкою губы и имитацией звука «Р» вибрацией губ. Упражнение исполняется только в грудном регистре.

Основная цель упражнений - активизация фонационного выдоха, т.е. связь голоса с дыханием, отличающимся по энергетическим затратам от обычного речевого.

З.ГОЛОСОВЫЕ СИГНАЛЫ ДОРЕЧЕВОЙ КОММУНИКАЦИИ

1-4 упражнения - Работа над выдохом (бесшумный, со звуком, шипящий и так далее)

5  упражнение - «Волна».

6  упражнение - «От шепота до крика».

7  упражнение - «А!!!»

8  упражнение - «Крик - вой».

9  упражнение - Соединение упражнений «Волна» и «Крик - вой» на одном движении.

10  упражнение - «Крик - вой - свист».

11 упражнение - «Волна с криком чаек» (в одном движении упражнение (В

5

одном движении упражнения № 9 и 10).

Упражнения этой группы объединяет работа над громкостью звучания голоса в разных регистрах, по выявлению максимальных возможностей. Упражнения дают возможность осознать все режимы работы гортани в их естественном, незамаскированном эстетической обработкой виде, механизмы перехода из регистра в регистр и сопутствующие голосо-телесные ощущения.

**Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.**

Из четырех функций органов дыхания: дышать, говорить, кричать и петь - пение самая сложная. Следовательно, гимнастика, которая восстанавливает даже певческий голос, то есть, самую сложную функцию, по дороге к цели неизбежно восстанавливает функции более простые, и прежде всего дыхание.

Гимнастика А.Н. Стрельниковой - единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку.

Тренируя шумный, короткий, активный вдох носом, она в кратчайшие сроки восстанавливает утраченное носовое дыхание.

Стрельниковская дыхательная гимнастика показана всем детям и подросткам и как метод лечения, и как метод профилактики.

Как метод лечения: ее нужно делать два раза в день: утром и вечером по 1200 вдохов-движений до еды или через час-полтора после еды.

Как метод профилактики: по утрам вместо общепринятой гимнастики или вечером, чтобы снять дневную усталость.

Учителям в середине урока рекомендуется "пошмыгать" с учениками по-стрельниковски в течение 5-6 минут. Сразу же повышается работоспособность и легче усваивается материал.

Гимнастика Стрельниковой помогает избавиться от сутулости, формирует легкую, пружинистую походку, делает тело более гибким и пластичным.

При регулярных тренировках можно добиться великолепных результатов у подростков, страдающих сколиозами. Очень хороший эффект она дает при

прогрессирующей близорукости: гимнастика либо приостанавливает ухудшение зрения, либо улучшает его на 2-3 диоптрии.

6

Основной комплекс

"Ладошки"

 Исходное положение (и.п.): 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.

Помните! Активный вдох носом - абсолютно пассивный. Неслышный выдох через рот. Плечи в момент вдоха неподвижны!

Норма: "прошмыгайте" носом 24 раза по 4 вдоха.

Упражнение "Ладошки" можно делать стоя, сидя и лежа.

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).

"Погончики"

И.п.: 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 8 вдохов-движений. 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.

"Насос" " ("Накачивание шины)

 И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка - о.с.). 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,

7

что накачиваете шину автомобиля. Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.

Помните! "Накачивать шину" нужно в темпоритме строевого шага.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Насос" можно делать стоя и сидя.

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

"Кошка" ("Приседание с поворотом")

И.п.: Станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении на 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, непроизвольно. Коленки 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).

"Обними плечи" (вдох на сжатии грудной клетки)

И.п.: 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 на крест), 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 встерчного 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.

8

"Большой маятник" ("Насос" + "Обними плечи")

И.п.: 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.

**Основные правила распевания**

1. Нельзя приступать к пению высоких нот, предварительно не распевшись, не разогрев связки.
2. Распевание начинают с примарной зоны - с середины вашего диапазона.
3. Сначала идут по хроматической гамме вверх, затем, не дожидаясь предельно высоких нот, которые певец взять просто не может, спускаются вниз.
4. Как правило, упражнения в начале распевки имеют небольшой диапазон: можно начинать с распевок на одной ноте или в диапазоне терции, затем переходить к вокальным упражнениям в диапазоне квинты, в конце распевки доходить до упражнений в диапазоне октавы и более. Всё это зависит от уровня профессионализма певца. Начинающий вряд ли справится с октавными упражнениями даже в конце распевания.
5. Длительность и сам набор упражнений для распевки определяется, конечно же, исходя из конкретных задач. На начальных этапах обучения вокальные упражнения могут составлять достаточно весомую часть урока вокала.
6. Если вы начали петь, и слышите, что [голос сегодня "как-то не звучит"](http://mementovitae.ru/golos-ne-zvuchit), распевайтесь более последовательно, более аккуратно, в более щадящем режиме и отведите распевке больше времени, чем обычно.

9

**Заключение.**

Регулярные распевки и вокальные упражнения играют ключевую роль в развитии певческих навыков и совершенствовании техники пения. Они помогают улучшить дыхание, артикуляцию, дикцию, интонацию, слух и выразительность исполнения. Без них достижение высокого уровня вокального мастерства будет затруднительным. Поэтому, для каждого начинающего и опытного певца, распевки и вокальные упражнения становятся необходимым и важным компонентом обучения.

10

**Список использованной литературы**

1.АнисимовА. Дирижёр-хормейстер. Л.: Музыка, 1976. 160 с.

2.ВиттФ.Ф. Практические советы обучающимся пению / Под ред. Ю.А. Барсова. Л.: Му-зыка, 1968. 64 с.

3.Вокально-хоровые упражнения / АльбоваЕ., ШереметьеваН. М.,Л.: Государственное музыкальное издательство, 1949. 36 с.

4.Вокальные упражнения для хоровых коллективов / СапожниковА.,ТрояновскаяА. М.,Л.: Государственное музыкальное издательство, 1951. 76с.

5.Вопросы вокальной педагогики / Под ред. В.Л.Чаплина. М.: Музыка, 1969. 232с.

6.ГлинкаМ.И. Упражнения для усовершенствования голоса, методические к ним пояснения и вокализы-сольфеджио. М., Л.: Государственное музыкальное издательство, 1951. 58 с.

7.ДобровольскаяН. Вокальные упражнения в хоре (вып. 2). М.: Музыка, 1965. 44с.

8.Клубные вечера (вып.15) / Под общей ред. А. Абрамского. М.: Советский композитор, 1982. 96 с.

9.ПавлищеваО. Методика постановки голоса. М.,Л.: Музыка, 1964. 124 с.

10.ПавлюченкоС. Вокально-артикуляционные упражнения и этюды для певцов. М.: Музы-ка, 1968. 112 с.

11.ПанофкаГ. Искусство пения. М.: Музыка, 1968. 216 с.

12.Пение и музыка / Под ред. В.Н.Шацкой. М.: Государственное учебно-

педагогическое издательство министерства просвещения РСФСР, 1953. 236с.

13.Хоровой коллектив (Библиотека общественного руководителя художественной самодеятельности). М.: Профиздат, 1976. 56 с.

14.Школа хорового пения (вып. 1) / БандинаА., ПоповВ., ТихееваЛ. М.: Музыка, 1981. 208 с.

15.Школа хорового пения (вып. 2) / СоколовВ., ПоповВ., Абелян

Л. М.: Музыка, 1971. 224 с.

16.Живов В.Л. Хоровое исполнительство: Теория. Методика. Практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003.

17.Стулова Г.П. Теория и практика работы с детским хором: Учебное пособие для студентов педагогических высших учебных заведений. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2002.

11

18.   Стулова, Г.Г. Ансамблевый класс. М.: Просвещение, 1988.

19.

[http://mementovitae.ru/raspevka](http://mementovitae.ru/raspevka 20)

[20](http://mementovitae.ru/raspevka 20). <http://orpheusmusic.ru/>

12