Приложение к дополнительной общеразвивающей программе по хоровому пению

Дополнительная общеразвивающая программа	**По хоровому пению**
Автор (составитель):	Васильева О.Н., педагоги дополнительного образования
Направленность программы / направление (вид) деятельности	**художественная /** музыкально-хоровое творчество
Возраст детей, осваивающих программу	1 год
Срок реализации программы	9-14 лет
Составитель	Алексеева Л.М., методист
Дата составления/изменения	Март 2023

Оглавление

1. Оценочные материалы 1
   1.1 Система оценки результативности реализации ДО 1
   1.2 Оценочные материалы 6
   1.3 Формы фиксации результатов контроля. 11
2. Методические материалы 12
   Методическая разработка «Применение здоровьесберегающих технологий в классе хорового пения» 15
   Методическая разработка «Фонопедический метод развития голоса В.Емельянова 24

1. Оценочные материалы

1.1 Система оценки результативности реализации ДО

Данная программа предполагает следующие виды контроля:

Виды контроля и аттестации	Формы контроля	Оценочные материалы
Входящий контроль (прослушивание на начало учебного года)	Творческое задание	Карта входящего контроля
Текущий контроль	Прослушивание, контрольные задания, опрос, самостоятельная работа, участие в конкурсах и фестивалях, педагогическое наблюдение, анализ рабаты на занятии.	Критерии анализа исполнения музыкальных произведений, перечень вопросов для самостоятельной работы, контрольного задания. Дипломы, сертификаты,

		участия в мероприятиях (фиксируются в справке-отчете ПДО).
Промежуточная аттестация 2 раза в год (декабрь, май)	Академический концерт, отчетный концерт, концерты класса, педагогическое наблюдение.	Зачетная ведомость промежуточной аттестации. Протокол промежуточной аттестации.
Итоговый контроль	Академический концерт, отчетный концерт, педагогическое наблюдение.	Диагностическая карта

Входящий контроль

Цель контроля: выявление степени развитости слуха, чистоты интонирования владения голосовым аппаратом перед поступлением на обучение по программе «Хоровое пение». Проходит в форме выполнения творческого задания: спеть подготовленную песню, попевку педагога, воспроизвести заданные ритмы.

Работы оцениваются по двум показателям: слух (чистота интонирования), чувство ритма.

Результаты заносятся в «Карту входящего контроля» (приложение).

Текущий контроль

Цель текущего контроля: выявление уровня овладения детьми вокально-хоровыми навыками и теоретическими знаниями.

Текущий контроль осуществляется с помощью анализа исполнения учащимися музыкальных произведений на занятиях в течение всего учебного года, используя следующие методы текущего контроля:

- оценка за работу в классе; - текущая сдача партий.

Сдача партий может осуществляться различными способами: в виде сольного исполнения учащимся своей партии, исполнение своей партии в небольшом ансамбле (дуэте, квартете), а также исполнение партии целиком, или фрагмента с любого места хоровой партитуры. Академический (хоровой) концерт представляет собой подготовленное исполнение программы (в соответствии с программными требованиями).

Промежуточная и итоговая аттестация

Цель: определение степени достижения результатов обучения, закрепления вокально-хоровых навыков, полученных в течение года (реализации всей программы), ориентации учащихся на дальнейшее самостоятельное обучение; и получение сведений для совершенствования образовательной программы и методики обучения.

Промежуточная аттестация проходит в середине и конце учебного года. Она определяет, главным образом, практические вокально-хоровые навыки и личностные качества учащихся, проходит в форме отчетного концерта.

Учащиеся должны исполнить 2 или 3 разнохарактерных и разножанровых произведений в одноголосном и 2-х голосном изложении в сопровождении фортепиано.

Итоговый контроль проводится в конце реализации программы также в форме отчетного концерта.

Проверка теоретических знаний учащихся осуществляется в процессе устного опроса Личностные качества оцениваются посредством педагогического наблюдения. Показатели и критерии оценки результативности реализации ДОП представлены в приложении . Результаты промежуточной аттестации заносятся в «Зачетную ведомость промежуточной / итоговой аттестации» также в протокол аттестации.

Методы итоговой аттестации *(вокально-хоровые)*

Объект оценивания: Исполнение программы в составе хорового коллектива

Предмет оценивания	Методы оценивания
✓ Сформированный комплекс исполнительских знаний, умений и навыков для исполнения хорового репертуара; ✓ Владение всеми видами вокально-певческого дыхания; ✓ Навыки ансамблевого исполнительства;	Методом оценивания является выставление оценки за исполнение концертной программы в составе хорового коллектива. Оценивание проводит комиссия на основании требований к итоговой аттестации. Примерные требования к выпускной программе: исполнение 4 произведений, включая русскую и зарубежную классику, народную песню, произведение современного автора, включая a*capella

Критерии оценок

По итогам исполнения программы на концертах, конкурсах, занятиях на уроках выставляется оценка по следующей системе:

«отлично»	регулярное посещение хора, отсутствие пропусков без уважительных причин, знание своей партии во всех разучиваемых произведениях, высокий технический уровень владения вокально-хоровыми навыками для воссоздания художественного образа, активная эмоциональная работа на занятиях, участие на всех хоровых концертах коллектива, артистичное и выразительное исполнение всей концертной программы
«хорошо»	- регулярное посещение хора, отсутствие пропусков без уважительных причин, активная работа в классе, знание партии всей хоровой программы при недостаточной проработке трудных технических фрагментов (вокально-интонационная неточность), владение основными вокально-хоровыми навыками, но не во всех партитурах технически ровное звучание, участие в концертах хора.
«удовлетворительно»	нерегулярное посещение хора, пропуски без уважительных причин, пассивная работа в классе, незнание наизусть некоторых партитур в программе при сдаче партий, безразличное пение концертной программы, невнимательное отношение к дирижерскому показу, недостаточное овладение вокально-хоровыми навыками, участие в концертах хора в случае пересдачи партий
«неудовлетворительно»	пропуски хоровых занятий без уважительных причин, неудовлетворительное знание партий в большинстве партитур программы, недопуск к выступлению на концерт.
«зачет»	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения, соответствующий программным

	требованиям

Показатели и критерии оценки результативности освоения ДОП для промежуточной / итоговой аттестации

Показатель	Уровень	Описание степени выраженности показателя
Теоретические знания	низкий	обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; знания по большей части разделов фрагментарны; путается в терминологии; затрудняется называть основные понятия; не может объяснить их значение; избегает употреблять специальные термины
	средний	у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; демонстрирует уверенные знания по отдельным разделам программы; сочетает специальную терминологию с бытовой; иногда путается в терминологии
	высокий	обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием
Практический блок (специальные практические навыки)- вокально-хоровой		
Музыкальный слух (интонирование)	низкий	При пении песни мелодическая линия воспроизведена неверно, с грубыми интонационными и ритмическими ошибками.
	средний	Допускаются 1-2 ошибки при воспроизведении мелодической линии при пении ,присутствует небольшая эмоциональная отзывчивость.
	высокий	Уверенное воспроизведение мелодической линии и текста при пении , чистое интонирование, эмоциональная отзывчивость на музыку, четкая дикция.
Музыкальная память	низкий	Для запоминания мелодической линии, фразы, предложения требуются многократные пропевания , повторения, прослушивания.
	средний	Для запоминания мелодической линии, фразы , предложения требуется больше пропеваний и повторений.
	высокий	Точное запоминание музыкальных фрагментов, фраз, предложений в произведении.
Метроритмическое чувство	низкий	Возникают многочисленные ошибки при воспроизведении ритмического рисунка,
	средний	Допускается 1 негрубая ошибка, мелкие неточности при

		повторении ритмического рисунка, возникают небольшие отклонения от темпа, возникают небольшие отклонения в ощущении метроритмической пульсации.
	высокий	Точное повторение ритмического рисунка, хорошее чувство темпа, хорошее сформированное ощущение метроритмической пульсации.
Личностные качества	низкий	может нарушать общепринятые нормы поведения; часто проявляет неуважение и грубость по отношению к другим людям; безответственно относится к своим словам и поступкам; самокритичность слабая; ориентирован на достижение личных благ
	средний	старается соблюдать нормы общественных взаимоотношений; может проявлять внимание и заботу к окружающим, но делает это непоследовательно; в большей части ситуаций ведет себя ответственно и принципиально; достаточно адекватно оценивает свое поведение; большей частью учитывает интересы других людей; ценностные категории являются желательными ориентирами
	высокий	по отношению к окружающим почти всегда присутствуют доброжелательность и уважение, с готовностью проявляет заботу; хорошо развито чувство ответственности; ценности самосовершенствования, добра, справедливости имеют первостепенное значение

1.2 Оценочные материалы

Примерные контрольно-оценочные задания

1 год обучения (хоровое пение)

- ***Задание:*** *Спеть любую распевку, попевку, выполнить дыхательное упражнение, обращая внимание на качество интонирования, знание мелодии и текста распевок, попевок и дыхательных упражнений.*

Критерии оценки:

Высокий уровень: Знание мелодии и текста попевок, распевок и дыхательных упражнений. Внимательное пение, способность улучшить качество пения. Лёгкость в исполнении попевок, распевок. Умение исполнить распевку в быстром темпе.

Средний уровень: Знание мелодии и текста попевок, распевок и дыхательных упражнений. Не всегда понимает, как можно улучшить качество пения. Трудности в исполнении распевки в быстром темпе.

Низкий уровень: Обучающийся не знает мелодию и текст распевок, попевок. Поёт неуверенно. Исполняет попевки и распевки только по партитуре. Правильно выполняет дыхательные упражнения.

- ***Певческая установка. Певческое дыхание. Цепное дыхание.***

Задание: *Исполнение (пение) куплета и припева песни русского композитора по одному или дуэтом, обращая внимание на певческую установку, качество интонирования и используемый вид дыхания.*

Критерии оценки:

Высокий уровень: Обучающийся владеет и соблюдает правильную певческую установку. Обучающийся использует диафрагматическое дыхание, умеет использовать цепное дыхание (при пении дуэтом, группой). Дышит между фразами, не разрывая слова. Дыхание спокойное. Обучающийся рассчитывает певческое дыхание на длинную фразу.

Средний уровень: Обучающийся владеет и соблюдает правильную певческую установку. Обучающийся использует диафрагматическое дыхание только в начале пения, а далее использует только грудное. Умеет использовать цепное дыхание (при пении небольшим ансамблем, в группе). Дышит между фразами, но не всегда дыхания хватает на длинную фразу.

Низкий уровень: Обучающийся владеет и соблюдает правильную певческую установку. Обучающийся использует только грудное дыхание. Берёт дыхание только на небольшую фразу. Не умеет рассчитывать дыхание на длинную музыкальную фразу. Во время цепного дыхания дышит одновременно с другим певцом (хористом)

- ***Музыкальный звук. Высота звука. Основы чистого интонирования. Унисон.***

Задание: *Исполнение (пение) куплета и припева песни русского композитора по одному и дуэтом (пение в унисон), обращая внимание на качество интонирования и умение петь в унисон.*

Критерии оценки:

Высокий уровень: Чистое интонирование мелодии песни. Понимание основы чистого унисона и умелое пение унисона в дуэте и в хоре.

Средний уровень: Чистое интонирование мелодии песни. Понимание основы чистого унисона, но неточное пение в унисон.

Низкий уровень: Чистое интонирование только с помощью учителя. Отсутствие унисона.

- ***Основные правила звуковедения. Виды штрихов и дирижёрские жесты.***

Задание: *Исполнение (пение) куплета и припева песни русского композитора по одному, обращая внимание на качество интонирования, использования обучающимся штрихов и понимания певцом дирижёрских жестов.*

Критерии оценки:

Высокий уровень: Понимание обучающимся дирижёрских жестов, исполнение мелодии любым предложенным штрихом.

Средний уровень: Обучающийся понимает дирижёрский жест, но допускает незначительные ошибки во время исполнения мелодии.

Низкий уровень: Обучающийся исполняет мелодию нужным штрихом только по словесному объяснению и демонстрационного показа учителем. Дирижёрский жест не понимает.

- ***Правильная дикция и артикуляция в детском хоре.***

Задание: *Исполнение (пение) куплета и припева песни русского композитора по одному, дуэтом или небольшим ансамблем, обращая внимание на качество интонирования, дикцию и артикуляцию.*

Критерии оценки:

Высокий уровень: Обучающийся знает особенности певческой дикции и артикуляции. Соблюдает правила во время пения. Чисто интонирует мелодию, понимает дирижёрский жест.

Средний уровень: Обучающийся знает особенности певческой дикции и артикуляции. Соблюдает правила во время пения, но иногда допускает ошибки. Чисто интонирует мелодию, понимает дирижёрский жест.

Низкий уровень: Обучающийся знает особенности певческой дикции и артикуляции, но не умеет использовать теоретические знания на практике. Неточно интонирует мелодию, понимает дирижёрский жест.

- ***Формирование чувства ансамбля.***

***Задание*:** *Исполнение (пение) куплета и припева песни русского композитора детским хоровым коллективом, обращая внимание на качество интонирования соблюдение ансамбля в хоре.*

Критерии оценки:

Высокий уровень: Обучающиеся чисто интонируют мелодию. Чистое унисонное интонирование в любых темпах и ладах со сложным ритмическим рисунком. Исполняют несложные двухголосные песни без сопровождения. Знают и соблюдают основы цепного дыхания.

Средний уровень: Обучающиеся чисто интонируют мелодию, но иногда допускают ошибки. Чистое унисонное интонирование в умеренном темпе. Исполняют несложные двухголосные песни, с незначительной гармонической поддержкой аккомпанемента. Знают и соблюдают основы цепного дыхания.

Низкий уровень: Обучающиеся допускают ошибки при пении. Отсутствует унисонное интонирование мелодии. Исполняют лёгкие двухголосные песни только с гармонической поддержкой аккомпанемента. При пении песни не соблюдают основы цепного дыхания.

- ***Формирование сценической культуры. Работа над образом.***

1. ***Задание:*** *Исполнение (пение) песни русского композитора детским хоровым коллективом, обращая внимание на качество интонирования, умения донести образ до слушателей, умения держаться на сцене.*

Критерии оценки:

Высокий уровень: Чистое интонирование мелодии, пение в характере песни. Уверенная манера поведения на сцене, умение выполнять несложные движения под музыку. Умение держать микрофон без рекомендаций учителя. В завершении песни-поклон.

Средний уровень: Чистое интонирование мелодии. Во время пения отводит микрофон от губ, на сцене держится скованно. Движения под музыку забывает. В конце пения выполняет поклон только после напоминания учителем.

Низкий уровень: Чистое интонирование мелодии. Во время пения с микрофоном обучающийся забывает текст песни, убирает микрофон от губ. Движения под музыку не выполняет. Поёт не в образе музыкального произведения. В конце пения не кланяется, а поспешно уходит со сцены.

Примерные контрольно-оценочные результаты для младшего хора

- ***Задание:*** *Спеть любую распевку, попевку, выполнить дыхательное упражнение, обращая внимание на качество интонирования, знание мелодии и текста распевок, попевок и дыхательных упражнений.*

Критерии оценки:

Высокий уровень: Знание мелодии и текста попевок, распевок и дыхательных упражнений. Внимательное пение, способность улучшить качество пения. Лёгкость в исполнении попевок, распевок. Умение исполнить распевку в быстром темпе.

Средний уровень: Знание мелодии и текста попевок, распевок и дыхательных упражнений. Не всегда понимает, как можно улучшить качество пения. Трудности в исполнении распевки в быстром темпе.

Низкий уровень: Обучающийся не знает мелодию и текст распевок, попевок. Поёт неуверенно. Исполняет попевки и распевки только по партитуре. Правильно выполняет дыхательные упражнения.

- ***Певческая установка. Певческое дыхание. Цепное дыхание. Задание:*** *Исполнение (пение) куплета и припева песни зарубежного и русского композитора по одному или дуэтом, обращая внимание певческую установку, качество интонирования и используемый вид дыхания.*

Критерии оценки:

Высокий уровень: Обучающийся владеет и соблюдает правильную певческую установку. Обучающийся использует диафрагматическое дыхание, умеет использовать цепное дыхание (при пении дуэтом, группой). Дышит между фразами, не разрывая слова. Дыхание спокойное. Обучающийся рассчитывает певческое дыхание на длинную фразу.

Средний уровень: Обучающийся владеет и соблюдает правильную певческую установку. Обучающийся использует диафрагматическое дыхание только в начале пения, а далее использует только грудное. Умеет использовать цепное дыхание (при пении небольшим ансамблем, в группе). Дышит между фразами, но не всегда дыхания хватает на длинную фразу.

Низкий уровень: Обучающийся владеет и соблюдает правильную певческую установку. Обучающийся использует только грудное дыхание. Берёт дыхание только на небольшую фразу. Не умеет рассчитывать дыхание на длинную музыкальную фразу. Во время цепного дыхания дышит одновременно с другим певцом (хористом).

- ***Музыкальный звук. Высота звука. Основы чистого интонирования. Унисон.*** ***Задание:*** *Исполнение (пение) куплета и припева песни зарубежного композитора по одному и дуэтом (пение в унисон), обращая внимание на качество интонирования и умение петь в унисон.*

Критерии оценки:
Высокий уровень: Чистое интонирование мелодии песни. Понимание основы чистого унисона и умелое пение унисона в дуэте и в хоре.
Средний уровень: Чистое интонирование мелодии песни. Понимание основы чистого унисона, но неточное пение в унисон.
Низкий уровень: Чистое интонирование только с помощью учителя. Отсутствие унисона.

- ***Основные правила звуковедения. Виды штрихов и дирижёрские жесты.***

Задание: *Исполнение (пение) куплета и припева песни русского композитора духовной тематики по одному, обращая внимание на качество интонирования, использования обучающимся штрихов и понимания певцом дирижёрских жестов.*
Критерии оценки:
Высокий уровень: Понимание обучающимся дирижёрских жестов, исполнение мелодии любым предложенным штрихом.
Средний уровень: Обучающийся понимает дирижёрский жест, но допускает незначительные ошибки во время исполнения мелодии.
Низкий уровень: Обучающийся исполняет мелодию нужным штрихом только по словесному объяснению и демонстрационного показа учителем. Дирижёрский жест не понимает.

- ***Правильная дикция и артикуляция в детском хоре.***

Задание: *Исполнение (пение) куплета и припева песни русского композитора духовной тематики по одному, дуэтом или небольшим ансамблем, обращая внимание на качество интонирования, дикцию и артикуляцию.*
Критерии оценки:
Высокий уровень: Обучающийся знает особенности певческой дикции и артикуляции. Соблюдает правила во время пения. Чисто интонирует мелодию, понимает дирижёрский жест.
Средний уровень: Обучающийся знает особенности певческой дикции и артикуляции. Соблюдает правила во время пения, но иногда допускает ошибки. Чисто интонирует мелодию, понимает дирижёрский жест.
Низкий уровень: Обучающийся знает особенности певческой дикции и артикуляции, но не умеет использовать теоретические знания на практике. Неточно интонирует мелодию, понимает дирижёрский жест.

- ***Формирование чувства ансамбля.***

Задание: *Исполнение (пение) куплета и припева песни русского и зарубежного композитора детским хоровым коллективом, обращая внимание на качество интонирования соблюдение ансамбля в хоре.*
Критерии оценки:
Высокий уровень: Обучающиеся чисто интонируют мелодию. Чистое унисонное интонирование в любых темпах и ладах со сложным ритмическим рисунком. Исполняют

несложные двухголосные песни без сопровождения. Знают и соблюдают основы цепного дыхания.
Средний уровень: Обучающиеся чисто интонируют мелодию, но иногда допускают ошибки. Чистое унисонное интонирование в умеренном темпе. Исполняют несложные двухголосные песни, с незначительной гармонической поддержкой аккомпанемента. Знают и соблюдают основы цепного дыхания.
Низкий уровень: Обучающиеся допускают ошибки при пении. Отсутствует унисонное интонирование мелодии. Исполняют лёгкие двухголосные песни только с гармонической поддержкой аккомпанемента. При пении песни не соблюдают основы цепного дыхания.

- ***Формирование сценической культуры. Работа над образом.***

Задание*: Исполнение (пение) песни русского и зарубежного композитора детским хоровым коллективом, обращая внимание на качество интонирования, умения донести образ до слушателей, умения держаться на сцене.*
Критерии оценки:
Высокий уровень: Чистое интонирование мелодии, пение в характере песни. Уверенная манера поведения на сцене, умение выполнять несложные движения под музыку. Умение держать микрофон без рекомендаций учителя. В завершении песни-поклон.
Средний уровень: Чистое интонирование мелодии. Во время пения отводит микрофон от губ, на сцене держится скованно. Движения под музыку забывает. В конце пения выполняет поклон только после напоминания учителем.
Низкий уровень: Чистое интонирование мелодии. Во время пения с микрофоном обучающийся забывает текст песни, убирает микрофон от губ. Движения под музыку не выполняет. Поёт не в образе музыкального произведения. В конце пения не кланяется, а поспешно уходит со сцены.

Примерный перечень вопросов для оценивания информационных и понятийных знаний при проведении итогового контроля по «Хоровому пению»

1. Что такое певческое дыхание?
2. Что такое «цепное дыхание»?
3. Что такое «темп» в музыке? Какие темпы вы знаете? Привести примеры темпов.
4. Какие вы знаете дирижерские жесты? Какова роль дирижера во время исполнения произведений?
5. Расскажите о правильном положении корпуса во время пения.
6. Что такое «унисон»?
7. Какие хоры вы знаете? На какие партии делятся детский, женский и смешанный хор?
8. Что такое «пение a cappella»? Назовите произведения из репертуара вашего хора, исполняемые a cappella.
9. Что такое «канон»?
10. Чем отличается пение legato от non legato? В чем заключаются особенности при пении на стаккато?

11. В чем отличие коллективного хорового музицирования от сольного вокального исполнительства?

12. Что такое дикция и артикуляция при пении? Какова роль дикции и артикуляции в пении?

13. Какие особенности детского певческого голоса вы знаете?

14. Какие концерты хоровой музыки ты посещал(а)? Какие хоровые произведения ты запомнил(а), расскажи о своих впечатлениях от концерта

1.3 Формы фиксации результатов контроля.

Диагностическая карта входящего контроля

№ п\п	ФИ уч-ся, год обучения	Природные данные (эмоциональность, восприимчивость, «живость ума»)	Специальные способности и возможности (ритм, память, слух,	Обучаемость	Мотивация	Эмоциональная устойчивость	Способность использовать и применять теоретические знания в практической деятельност	Самооценка	Заинтересованность родителей

Зачетная ведомость промежуточной / итоговой аттестации дополнительной общеразвивающей программы

(хор, вокальный ансамбль, сольное пение)

ФИО педагога _____

Год обучения _____

Групповые /индивидуальные/ занятия: _____

Форма аттестации: (*самостоятельная работа, контрольное занятие, отчетный концерт, педагогическое наблюдение)*

№ п/п	**ФИ ребенка**	**Теоретические знания**	**Слух/ интонирование**	**Атака звука, звуковедение**	**Дыхание**	**Дикция артикуляция**	**Чувство ритма**	**Музыкальная память**	**Художественный образ произведения**	**Личностные качества**	Общая сумма баллов

2. Методические материалы

Методическая литература:

1. И. В. Роганова. Серия «Современный хормейстер». Сборник статей. Развитие традиций. Новые тенденции. Опыт работы. По материалам конференций и семинаров «Современный хормейстер» Выпуск 1
2. И. В. Роганова. Серия «Современный хормейстер». Сборник методических статей «Вокально-хоровые технологии». Для руководителей детских и молодежных хоровых коллективов. Выпуск 2
3. И. В. Роганова. Серия «Современный хормейстер». Сборник статей «Проблемы хорового строя». «Духовная музыка в репертуаре детских хоров». Для руководителей детских и молодежных хоровых коллективов. Выпуск 3
4. Г.П. Стулова «Хоровой класс» М. 1988 г.
5. Л.В. Краевая, Л.Л. Равикович «Вокальная работа в детском хоре» Красноярск 2000 г.
6. М.С. Осенева, В.А.Самарин, Л.И.Уколова «Методика работы с детским вокально-хоровым коллективом». М, 1999 г.
7. В. Емельянов. Фонопедические упражнения. Санкт- Петербург, 1997 г.
8. Серия «В помощь хормейстеру». Хоровое сольфеджио по методике Георгия Струве. Для учителей музыки и преподавателей хора детской музыкальной школы, хоровой студии, общеобразовательной школы (Редакция И. В. Рогановой)
9. Роганова И. В. Серия «Современный хормейстер». Проблемы строя. Пение a CAPPELLA. Интонационные упражнения для старших детских хоров и молодежных любительских коллективов. Методическое пособие
10. А.С. Стрельникова «Дыхательная гимнастика»
11. Никифоров Ю. С. «Хоровое сольфеджио»
12. Г. Струве. Хоровой класс. М., 1986
13. Г.Струве. Хоровое сольфеджио. М., 1988

Репертуарные сборники:

1. Народные песни. Обработки российских композиторов XX–XXI веков для детского (женского) хора a cappella
2. Выпуск 1. Популярная зарубежная музыка для детского хора
3. Выпуск 2. Популярная зарубежная музыка для детского хора
4. Выпуск 3. Популярная зарубежная музыка для детского хора. Спиричуэлы. Африканские песни
5. Серия «В помощь хормейстеру». Духовная музыка. Европа. Россия. Учебное пособие для детской музыкальной школы
6. Серия «В помощь хормейстеру». Духовная музыка. Россия. Учебное пособие для детской музыкальной школы

7. Поем о войне и Победе. Том 2. Старший школьный хор
8. Гвоздецкий А. А. Знаменный роспев. Методическое пособие
9. Произведения а капелла для старшего хора. Тетрадь 2
10. Произведения а капелла для старшего хора. Тетрадь 3
11.Хрестоматия « Детская хоровая русская музыка» XIX-XX вв. П.В.Халабузарь, Москва, 2004
12.Зарубежная вокальная музыка XVIII вв. В.Беляева. Москва,2003
13.Искусство вокала, перелож Вит. Ровнера, Санкт-Петербург,2005
14.Детский хор «Европейская тетрадь №1», А.Алексеев, Санкт-Петербург,2003
15. И.Роганова . Хоровая лаборатория « XXI век.Музыка для детей и юношества» Выпуск 1,2,3,6,7
16. Я.Дубравин «Ищу в природе красоту». Женские хоры.
17. И.Ельчева «Разноцветье» 20 хоров а*capella на материале народных песен
18. Т.Огороднова ХОРЫ
19. Я.Дубравин. Музыка для детского хора
20. Я Дубравин «Огромный дом» Песни и хоры для детей.
21. Я.Дубравин . Хоры для детей а* capella
22. Л.Жукова. Сюита на темы песен В.Соловьева-Седого
23. Ю. Корнаков. «С добрым утром, Петербург!» Песни для детского (женского) хора.
24. М.Малевич. «На Светлой седьмице» . Пасхальные песнопения
25.«Детские песни о разном» Л. Марченко, вып. 1,2,3,4,5, Ростов-на-Дону, 2001
26. И.Роганова .Сост. «Поем о войне и победе». Том 1,2
27.Ю.Тугаринов «Если другом стала песня», Москва, 2009
28. «Лирический альбом» Л.И.Чустова, Москва, 2004
29.Русская духовная музыка в репертуаре детского хора, Н.А.Аверина, М, 2001
30.Поет детская хоровая студия «Веснянка», Москва 2002
31.Хрестоматия для детского хора зарубежная хоровая музыка «Классика XXI в»,П.В.Халабузарь, Москва,2003
32.Репертуар хорового класса, Западная классика, И.Н.Дяденко, Москва, 2003
33.«Хрестоматия по Чтению хоровых партитур»- составитель Н.В. Шелков. М. 1963г.
34.«Сборник хоровых произведений»- 7-10 классы. Составители: С.С.Благообразов, Д.Л. Лакшин, А.А, Луканин, И.П. Пономарьков. Москва. Вып.1964г.
35.«Хрестоматия по дирижированию хором» Составители: Е. Красотина, К. Рюмина, Ю. Левит. М.1994г.
36.« Школа хорового пения» – вып.2. Составители: В.Соколов, В.Попов, Л. Абелян. Москва 1978 г
37.«Поёт детский хор» - Составитель Э.Ходош Ростов на Дону 1998 г
38.« Хоровой репертуар» вып.1.Москва 1993г

39.«Песни для детского хора» – вып.15 сост. В.Соколов Москва 1984 г
40.«В Авиньоне на мосту» - Составитель Е.Киянова С-Петербург 1995г
41« Советские композиторы для детского хора» – вып.5.Москва 1990г
42.« Разноцветные песенки» – Составитель Г.Левдокимов Москва 1990г
43.« Народные песни» – Составитель ОМК г.Южно-Сахалинск 1999 г
44.« Русские народные песни»- Составитель М.Пятницкий Москва 1989г
45.«Хрестоматия Русской народной песни для уч-ся 7 класса» –вып.3. Составитель Л.Макалина Москва 1975 г
46.« Репертуар детского хорового коллектива»- Составитель А.Григорян М. 1990 г
47.« Босиком по земле» И. Щербаков – Киев 1989г
48.Хоры М. Парцхаладзе – Москва 1988 г
49. И. В. Роганова. Серия «Современный хормейстер».Работа с младшим хором. Методическое пособие. Формирование начальных вокально-хоровых навыков. Одноголосие. Двухголосие
50. Младший хор. Одноголосие. Хрестоматия.Часть 1и Часть 2 (Редактор-составитель И. В. Роганова)
51. Младший хор. Двухголосие. Хрестоматия.Часть 1иЧасть 2(Редактор-составитель И. В. Роганова)
52.Песни современных композиторов для младшего школьного хора. Программа «Музыка. I–IV классы» (Редактор-составитель И. В. Роганова)
53.Произведения российских композиторов XX–XXI веков для детского хора a cappella. Тетрадь 1. Младший хор (Редактор-составитель И. В. Роганова)
54. Михаил Львович Лазарев. Песни доктора Лазарева. Лечебный, учебный и концертный репертуар для детей дошкольного и школьного возраста от автора СОНАТАЛ-педагогики
55. Серия «В помощь хормейстеру». Рождество и Новый год. Учебное пособие для младшего и среднего хоров детской музыкальной школы (Редакторы-составители И. В. Роганова, О. В. Рыкалина)
56. Серия «В помощь хормейстеру». Духовная музыка. Россия. Учебное пособие для детской музыкальной школы (Редактор-составитель И. В. Роганова)
57.Песни современных композиторов для младшего хора. Сост. И.Роганова
58. М.Славкин. Вокальный цикл «Земля»
59.М.Славкин .Песни и хоры для детей и юношества.
60.Е.Зарицкая «Перелетный возраст» Песни для детей.
61. «Малыши поют классику». Вып.1,2
62. «Русская хоровая музыка» Сост. С.Грибков. Для детских и юношеских хоров
63. «Западно-европейская тетрадь.» Вып.1,2,3. Сост С.Грибков

Методическая разработка «Применение здоровьесберегающих технологий в классе хорового пения»

Что же такое здоровье сберегающие образовательные технологии?

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ) можно понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья обучающихся. К здоровьесберегающим технологиям относятся педагогические приемы, методы и технологии, которые не наносят вреда здоровью учащихся и педагогов. Обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном процессе. Особенности данных технологий состоят в их рациональности, совместной организации деятельности учителя и учащихся, без которых невозможно достичь эффективности обучения

Музыкальное искусство, как средство здоровьесберегающих технологий, имеет уникальные возможности. Благодаря исследованиям, изучавшим психофизиологический аспект воздействия музыки на организм человека, можно считать твердо установленными следующие факты:

- музыка оказывает заметное воздействие на минутный объём крови, частоту пульса, кровяное давление, уровень сахара в крови;
- музыка воздействует на определенные мозговые зоны и активизирует работу мозга в целом;
- как ритмический раздражитель, музыка стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и вегетативной сфере;
- музыка повышает и понижает мышечный тонус;
- восприятие и исполнение музыкальных произведений стимулирует появление эмоций;
- музыка улучшает вербальные и арифметические способности;
- музыка стимулирует процессы восприятия и памяти; активизирует творческое мышление.

История оставила немало фактов, свидетельствующих об успешном использовании с древнейших времен терапевтических возможностей музыки. Восприятие музыки, её исполнение и создание являются основными формами не только музыкального восприятия, но и музыкальной психотерапии. По существу каждый учитель музыки, осознаёт он это или нет, является стихийным психотерапевтом, изменяющим при помощи музыкального искусства настроение и мироощущение своих учеников. Музыкотерапия становится признанной наукой. В России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году.

Музыкотерапия – это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека, где музыка используется как лечебное средство. Музыкальная терапия может стать эффективным методом лечения неврозов, снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально-энергетический тонус учащихся, подбирая музыкальные произведения можно добиться нужного эффекта расслабления или повышения активности.

ГОЛОС – это уникальный музыкальный “инструмент”, данный человеку самой Природой. Голос человека вибрирует всегда, когда он звучит (при разговоре, пении, шепоте). И более совершенного (в частности - с терапевтической точки зрения) музыкального инструмента, подходящего для конкретного человека, просто не существует.

Как вариант активной музыкотерапии может рассматриваться **хоровое пение.** Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса. Это отличное средство для снятия внутреннего напряжения и для

самовыражения. В процессе пения – сольного или хорового – укрепляется певческий аппарат, развивается дыхание, положение тела во время пения (певческая установка) способствует воспитанию хорошей осанки. Все это положительно влияет на общее состояние здоровья учащихся.

Секрет благотворного влияния пения в том, что оно требует нижнего диафрагмального дыхания, которое естественно и очень полезно для здоровья. Такой способ дыхания позволяет рационально функционировать легким, максимально обогащает кровь кислородом, активизирует работу брюшной полости, вызывает приток крови к внутренним органам. В процессе пения участвуют не только голосовые связки, но и весь организм. Под воздействием резонансных колебаний каждый внутренний орган вибрирует особым образом. Причем с больными и здоровыми органами это происходит на разных частотах. Вибрация, вызываемая пением, – не что иное, как активный массаж, активизирующий приток крови к больному органу и таким образом излечивающий его. Пение благотворно действует на бронхо-лёгочную систему, почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце.

Задача педагога – создать полноценные условия для поддержания и сохранения здоровья учащихся; развить интерес к занятиям, включающим здоровьесберегающие технологии; внедрить эти технологии в образовательный процесс; закрепить навыки и умения детей, с целью улучшения их физического здоровья, голосовых и музыкальных данных, а так же здоровья психики учащихся и их комфортного состояния в образовательном процессе.

На занятиях хорового класса следует обязательно применять следующие здоровьесберегающие технологии:

- *вокалотерапия;*
- *ритмотерапия;*
- *логоритмика;*
- *улыбкотерапия.*

1. Вокалотерапия

Вокалотерапия предполагает использование на занятиях определенных дыхательных и голосовых упражнений, которые кроме развивающих и обучающих задач, решают еще и оздоровительно-коррекционные задачи. Это могут быть, например:

1. Элементы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. Упражнения этой лечебной дыхательной гимнастики не только восстанавливает дыхание и голос, но и вообще чрезвычайно благотворно воздействует на организм в целом.
2. Артикуляционная гимнастика и упражнения для развития артикуляционного аппарата – скороговорки, речевые упражнения.
3. Интонационно-фонопедические упражнения, способствующие развитию силы звука, расширению диапазона, постановке основных вокальных навыков (автор фонопедического метода развития голосового аппарата В.В. Емельянов).
4. Упражнения оздоровительного физвокализа А.И.Попова. Это упражнения по реабилитации голосовых связок, улучшению состояния здоровья, основанные на пропеваемых определенных звуках или звуковых сочетаниях.

Дыхательная гимнастика (по методике А.Н.Стрельниковой)

Эта дыхательная гимнастика была разработана известным педагогом-вокалистом и певицей Александрой Николаевной Стрельниковой. При регулярных занятиях она

способна:

- оказать помощь при нарушениях носового дыхания
- способствовать рассасыванию воспалительных образований в легочной ткани
- устранять застойные явления в легких, восстановить нормальное кровоснабжение в них
- положительно повлиять на дренажную функцию в легких
- укрепить сердечно-сосудистую систему
- исправить различные деформации грудной клетки, позвоночника
- значительно улучшить нервно-психическое состояние человека, повысить тонус организма и его сопротивляемость инфекциям
- а также с целью профилактики

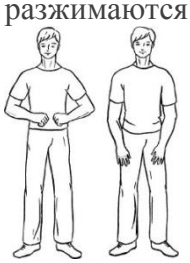
Данная гимнастика основана на динамичных дыхательных упражнениях, которые сопровождаются движениями рук, ног и туловища. Упражнения следует выполнять точно и регулярно

✓ УПРАЖНЕНИЕ “ЛАДОШКИ” (РАЗМИНОЧНОЕ)

Исходное положение: встать прямо, показать ладошки “зрителю”, руки далеко от тела не уводить. Делайте короткий, шумный. Активный вдох носом и одновременно сжимайте вкулачки в ладошки.

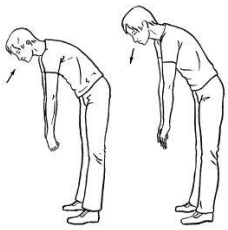
✓ УПРАЖНЕНИЕ “ПОГОНЧИКИ”

Исходное положение: встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого и шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются.



✓ 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.

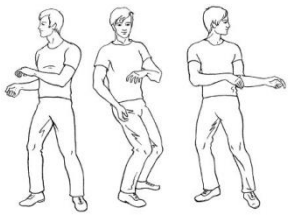


Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем

выдыхая, слегка выпрямитесь, выпуская воздух через рот или нос.

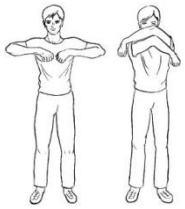
- ✓ УПРАЖНЕНИЕ “КОШКА”

  Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Делаем лёгкие, пружинистые, танцевальные движения, одновременно поворачивая туловище то вправо. То влево с одновременным коротким шумным вдохом делаем руками лёгкое “сбрасывающее” движение. Кисти рук далеко от пояса не уводим, чтобы вас “не заносило” на поворотах. Голова поворачивается вместе с туловищем то вправо, то влево. Колени то гнутся, то выпрямляются, приседание лёгкое



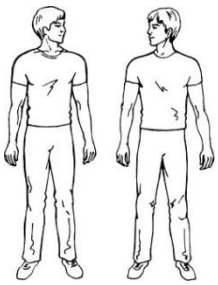
- ✓ УПРАЖНЕНИЕ “ОБНИМИ ПЛЕЧИ”

  Исходное положение: встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. 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.



- ✓ “ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ”

  И.П.: встаньте прямо. Поверните голову вправо и сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) поверните голову влево, шумно и коротко понюхайте воздух слева.



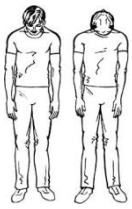
- ✓ “КИТАЙСКИЙ БОЛВАНЧИК”

  И.П.: встаньте прямо. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идёт к правому плечу - короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идёт к левому плечу - тоже вдох. Словно мысленно кому-то говорите: “Ай! Как не стыдно!”. Плечи при этом не дёргаются, голова посередине не останавливается.

- ✓ “КРУГОВОЙ МАЯТНИК” ГОЛОВОЙ.

  Исходное положение: встать прямо. Ноги чуть уже плеч. Опустить голову вниз,

посмотреть на пол – следует короткий вдох. Откинуть голову назад, вверх, посмотреть на потолок – вдох. Вдох внизу (на пол), вдох вверху (на потолок). Выдох пассивно делается в промежутке между двумя вдохами. Голова при этом не останавливается. Шея свободна, мышцы расслаблены.



Упражнения можно выполнять под музыку, до 32 раз .

Фонопедический метод развития голоса (по методике В.В.Емельянова)

Эта система представляет интерес не только для педагогов-практиков, занимающихся развитием голоса, а так же для тех, чья деятельность так или иначе связана с голосом. Это учебное пособие, методическая разработка работает на всех уровнях – от детского сада до консерваторий и оперных театров. Прямое направление—для тех, кто интересуется пением.

Методика состоит из нескольких уровней обучения. У каждого уровня свои развивающие цели и задачи. Но все вместе они направлены на развитие голосового аппарата и воздействуют не только на него, но и на весь организм в целом. Это и подчеркивает термин «фонопедический», который несет в себе общеоздоровительную и профилактическую функции. Этот метод является подготовительным, вспомогательным, без вмешательства в эстетические и исполнительские задачи, т.е. является координационно-тренировочным этапом работы.(Если проводить аналогию с инструменталистами—прежде, чем играть на инструменте, его необходимо сделать).

Координационно – тренировочный этап содержит в себе:

- создание материальной базы, инструмента, для решения музыкальных задач
- осознание действий мышц, участвующих в голосообразовании (прямое осознание – скелетной и лицевой мускулатуры, косвенное – внутренней дыхательной, гортанной, глоточной)
- осознание ощущений вибрации, давления, действия мышц отдельно от восприятия звука своего голоса
- осознание работы голосового аппарата в разных режимах (регистрах) через разные ощущения
- дозированную тренировочную нагрузку на разные группы мышц, участвующих в голосообразовании

И чем точнее в сознании педагога будут разведены тренаж и творчество, технология и искусство – тем легче будет делать все сразу, синхронно, комплексно, и незаметно для учеников.

I уровень обучения – это развивающие голосовые игры : Артикуляционная гимнастика, Интонационно – фонетические упражнения, Голосовые сигналы доречевой коммуникации. Три этих цикла - единый процесс, который начинается без звука голоса (А. г.), затем появляется голос (И-ф упр), и все переводится на высший уровень максимальных энергетических затрат (Гсдк)..

Упражнения этого уровня построены на материале «Стихийного(спонтанного) голосового музицирования» и служат для осознания его элементов, механики

голосообразования, энергетитчесских возможностей голоса.

II уровень обучения – развитие показателей певческого образования :Тренировочные программы для грудного регистра детского и женского голоса, Треноровочные программы на переходе из грудного регистра в фальцетный режим, Тренировочные программы для фальцетного регистра.

Все программы исполняются под сопровождение фортепиано, используются самые простые попевки

III уровень обучения - включение фонационной функции трахеи. Устранение неравномерности развития голосового аппарата и голосовой функции. Формирование навыков самонаблюдения, самоанализа, и самоимитации. Многократное повторение элементов системы включает в организме механизмы работы на максимальный результат с минимальными затратами, что рано или поздно, обязательно войдет в сознание. Это главная задача этого уровня.

IY уровень обучения – синхронный комплексный тренаж. Формирование специфического произношения.

Y уровень обучения – отслеживание критериев технологии академического пения.

Многие педагоги, применяющие в своей практике упражнения ФМРГ, отмечают улучшение слуховой координации у детей –«гудошников», а учителя словесники – исправление логопедических ошибок, а также повышение самооценки у замкнутых, стеснительных детей.

Артикуляционная гимнастика:

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.

1. Покусать кончик языка.
2. Покусывая язык, высовывать его вперед и убирать назад, покусывая всю поверхность
3. Пожевать язык попеременно левыми и правыми боковыми зубами.
4. Провести языком между губами и зубами, как бы очищая зубы
5. Проткнуть языком попеременно верхнюю и нижнюю губу, правую и левую щеки
6. Пощелкать языком, меняя объем рта так, чтобы звуковысотность щелчка менялась (например –игровое задание: разные лошадки по разному щелкают копытами. Большие лошадки цокают медленно и низко, маленькие-пони цокают быстро и высоко)
7. Покусать нижнюю губу по всей длине, так же покусать верхнюю губу.
8. Закусить изнутри щеки боковыми зубами
9. Оттопырить нижнюю губу, придав лицу обиженное выражение
10. Поднять верхнюю губу, открыв верхние зубы, придав лицу выражение улыбки
11. Совершать предыдущие два движения попеременно в ускоряющемся темпе
12. Провести надавливающий и сдвигающий массаж лица от корней волос до шеи собственными пальцами
13. Провести поколачивающий массаж лица кончиками пальцев так же
14. Положить указательные пальцы обеих рук на мышцы под глазами и сделать гимнастику лица, поднимая лицевыми мышцами пальцы как гантели. Повторить это упражнение попеременно правой и левой стороной.
15. Поставить указательные пальцы на переносицу, сильно наморщить её, и ощутить пальцами движение мышц

Наморщив переносицу (контроль пальцами), включив мышцы под глазами (контроль пальцами), широко открыть глаза

16. Поставить пальцы на челюстно-височные суставные сочленения и помассировать их, открывая рот
17. Взять левой рукой правый локоть, согнуть кисть правой руки под прямым углом и на образовавшуюся «полочку» положить подбородок. Челюсть вперед, глаза –назад, между подбородком и шеей прямой угол
18. Соединить предыдущее задание с оттопыриванием нижней губы и подъемом верхней (поочереди и одновременно)
19. выполнить последовательно в одном движении 16 и 19 задания
20. Максимально открыв рот, обнажив зубы, наморщив переносицу, включив мышцы подж глазами, широко открыв глаза, сделать 4 движения я зыком вперед-назад, при неподвижной челюсти и губах.

Интонационно – фонетические упражнения

1.. 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», «З-з-з-ы»).
2.. 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 псевдослова, которые складываются в псевдо-фразы.
3.. 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»).
4..Исходное положение: мышцы лица расслаблены, Это связано с включением расслабляющего регистра голоса, не имеющего фиксированной звуковысотности (в немецкой терминологии - «штро - бас»). 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.
5..Обратное предыдущему. В грудном регистре гласные переводятся одна в другую в установленной последовательности с переходом в штро-бас.
6.. Является тренировочным материалом для соединения навыка перехода из грудного в фальцетный регистр и обратно с произношением согласных.
7. Аналогично предыдущему с включением звонких согласных.
8.. 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.

Речевые игры

«Р» - распеваем на неопределенной высоте, с падающей интонацией, руками изображаем, как нас накрывает «волна» от спины, через голову, к коленям

«В» - ветер завывает… «Ввввьется Ввввьюга, Вввветер Вввоет». Руки выводят букву В

«С» - представляем себя воздушным шариком, издаем глухой «ссс» без голоса. « Ссссухонький…ссссогнутый….сссморщенный …сссстаричек…»

«Ф» - надуваем шарик (т.е. себя) «фффф» постепенно распрямляемся, и для важности расфффуфффффыриваем себя, ставя руки в боки, изображая букву Ф
«Ж, З» - проснувшийся весной жук и комар «жжж», «зззз» Жужжим и летаем при этом
«Пф» - фыркающий недовольный ежик
«ХХ» - котенок пугает щенка. Звук выдоха, отталкивания.Руки стряхивают с себя что-то, коготки выпускаются

«Л М Н» - приклеенный язык: так разговаривают овечки, барашки. Тянем их – жалобно, требовательно, пугая, радуясь
«А» - открытый, радостный. Рука ставим как А, Пропеваем все имена в группе на «А» с выделением буквы
«О» - закрытый, внутренний, ласкающий . Руки- в кольцо. Обволакивает, обнимает, охраняет. Все имена.
«У» - узкий звук. Уууводящий, пугающий. У-ходит..тУ-да…У-ходит…звУУк. Руки вытягиваем вперед
«И» - маленький, испуганный, так пищит мышка:пи..пи.. или синичка: тинь..тинь…
«Э» - удивление.. мягкий, развернутый..

Со времен самых древних цивилизаций человечества людям известна целительная сила отдельных звуков и звукосочетаний, произносимых
собственным голосом.

Чтобы поправить свое здоровье, не надо быть Анной Нетребко, Шаляпиным или Карузо. Не обязательно даже иметь сильный голос или безупречный
слух. Но важно знать, какое воздействие каждый звук имеет на органы и
системы, и тогда каждый из нас сможет сам составлять для себя лечебную
песенку.
Звук **«А»** воздействует на область сердца, снимает спазмы и лечит желчный пузырь.
Звук **«Е»** стимулирует трахею, улучшает деятельность паращитовидной железы («Е» желательно петь на высоких тонах).
Звук **«И»** стимулирует работу сердца, улучшает работу головного мозга, лечит
глаза, прочищает нос, улучшает работу тонкого кишечника.
Звук **«О»** положительно влияет на позвоночник, сердце, налаживает работу
поджелудочной железы.
Звук **«У»** воздействует на дыхание, почки, мочевой пузырь, предстательную железу и матку.
Звук **«Ы»** активизирует систему дыхания и лечит уши.
Звук **«Э»** улучшает работу головного мозга.
Звук **«Ю»** благотворно действует на почки и мочевой пузырь, снимает болевые спазмы.

Звукосочетания:

ОМ – снижает кровяное давление;
АЙ, ПА – снижают боли в сердце;
УХ, ОХ, АХ – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.
Согласные (лучше их пропевать):
В, Н, М – улучшает работу головного мозга;
С – лечит кишечник, сердце, легкие;
Ш – лечит печень;

Ч – улучшает дыхание;
К, Щ – лечат уши;
М – лечит сердечные заболевания.

Скороговорки

Используем любые скороговорки, например:
«Бык бык тупогуб, тупогубенький бычок, У быка бела губа была тупа..»
«Веники, веники, да веники – помелики, да напечи валялися, да с печи оборвалися..»

2. <u>Ритмотерапия</u>

На уроках хорового пения следует применять ритмотерапию – включать в ход занятия различные музыкально-ритмические упражнения. Они выполняют релаксационную функцию (переключение внимания на другой вид деятельности – уже отдых), помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребенка. Потребность в проведении ритмотерапии возникает и тогда, когда в разучиваемом произведении не получается тот или иной ритмический рисунок. Иногда заведомо трудное место подготавливают специальными ритмическими упражнениями, а уже потом разучивают. Для получения наибольшей эффективности полезно включать эти упражнения для музицирования на детских шумовых инструментах. Активизируя в целом организм детей, содействуя выпрямлению и разгрузке позвоночника, музыкально-ритмические минутки способствуют улучшению здоровья.

3. <u>Логоритмика</u>

Двигательные паузы просто жизненно необходимы для детей. Наиболее благоприятной формой активного отдыха на занятиях хоровым пением является лого ритмическая гимнастика. Это кратковременные физические упражнения под музыку, а также различные движения под собственное пение. Они снимают напряжение после долгого сидения, усиливают кровообращение, и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов мозга, вызывая возбуждение других. Лого ритмические упражнения объединены в комплексы общеразвивающих упражнений, которые выполняются в положении стоя и сидя. В них задействованы все группы мышц – как шейного отдела, плечевого пояса, так и мышцы спины и ног; некоторые упражнения направлены на укрепление мышц брюшного пресса. «Двигательные» песенки направлены на то, чтобы учащиеся не только радовались движениям, но и получали пользу для позвоночника и всех мышц своего тела. После такого короткого активного отдыха внимание детей повышается, а восприятие учебного материала улучшается.

4. <u>Улыбкотерапия</u>

Занятия музыкой, хоровым пением должны снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально-энергетический тонус учащихся, доставлять детям радость. Поэтому очень важно на занятии создание благоприятного эмоционально-психологического климата. В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости повышается работоспособность учащихся, усвоение знаний идет более качественно, появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей детей, решается задача предупреждения утомления учащихся. И здесь следует отметить огромную роль улыбки на уроке – улыбки и учителя, и учеников. В улыбающемся учителе дети видят друга и учиться им нравится больше, увеличивается их самоотдача и эмоциональная отзывчивость. Очень важна на уроке и

улыбка самого ребенка. Помимо того, что при пении за счет улыбки улучшается качество звука – он становится светлым, чистым, свободным, внешняя улыбка со временем становится улыбкой внутренней, и ребенок уже с ней будет смотреть на мир и на людей.

Надо сказать, что здоровьесберегающих технологий, применяемых на занятиях хоровым пением, существует достаточное множество. Мы рассмотрели лишь некоторые, наиболее существенные из них. Но есть еще такие здоровьесберегающие технологии как терапия творчеством, фольклорная арт-терапия, музыкально-рациональная психотерапия и др.

Таким образом, из всего вышесказанного можно сделать **выводы:**

- хоровые занятия с использованием здоровьесберегающих технологий очень эффективны в плане поддержания и сохранения здоровья учащихся;
- музыка в целом, и хоровое пение в частности, способствуют формированию здорового образа жизни.

Методическая разработка «Фонопедический метод развития голоса 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 активности (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:

- 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», «З-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 псевдослова, 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»). 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.

3.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 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.

4.ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ГРУДНОГО (НЕ ФАЛЬЦЕТНОГО) РЕГИСТРА ДЕТСКОГО И ЖЕНСКОГО ГОЛОСА

5.ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ НА ПЕРЕХОД ИЗ ГРУДНОГО РЕГИСТРА В ФАЛЬЦЕТНЫЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РЕГИСТРОВОГО ПОРОГА - «П»

6.ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ФАЛЬЦЕТНОГО РЕГИСТРА ДЕТСКОГО И ЖЕНСКОГО ГОЛОСА

Работа над 4-й, 5-й, 6-й группами упражнений первого комплекса фонопедического метода развития голоса значительно облегчается введением фиксированной интонации и метро - ритмики, позволяющим применить нотный текст. Первые три группы упражнений ориентированы на обучаемых самого начального уровня и предполагают игровое освоение элементарных навыков управления голосовым аппаратом, основанных на самых общих закономерностях голосообразования, одинаковых для любого возраста. . При достаточно уверенном освоении двигательной стороны приемов, музыкальной развитости обучаемых - приемы могут быть перенесены на любой художественный материал.

Упражнения 4-й, 5-й, 6-й групп развивают следующие показатели:

Активный фонационный выдох, специфическую форму ротоглоточного рупора

Развивается и тренируется висцеральная (внутренняя) дыхательная мускулатура

Действуют приемы: непривычное движение, отключение управляемой мускулатуры

Вводится дополнительный регистр (2-3 октавы)

Певческое вибрато.

В хоровой практике тоны третьей октавы не имеют художественного применения и в сольных произведениях встречаются редко, лишь в произведениях повышенной сложности, тренаж голоса на них создает энергетический резерв, запас звуковысотности, позволяющий без напряжения голосового аппарата и его амортизации исполнять высокую тесситуру, а также позволяют полноценно развивать голоса женщинам и детям, исполняющим партию альтов. В ходе упражнений голоса получают нагрузку, не встречающуюся в партиях.

Дополнительная программа упражнений используется для развития певческого вибрато механическим способом.

ДОЗИРОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ, СОСТАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО АЛГОРИТМА

Приемы и упражнения фонопедического метода должны быть освоены и выучены. Скорость освоения зависит от того времени, которое руководитель хора и педагог пения может уделить методу. Большое значение имеет возраст поющих. Чем меньше дети, тем больше должна быть доза игровых упражнений и меньше - тренировочных. Такие сложные координации. Как вибрато и нейтральная гласная, целесообразно осваивать с маленькими детьми (5-7 лет) очень медленно, не добиваясь акустического результата, а тренируя подготовительные шаги программ. Средний и старший возраст могут работать сразу над 4-6 группах упражнений, прибегая ко 2-й и 3-й только в силу необходимости, если прием не получается сразу и его надо освоить в более простой координации.

Упражнения 1-3 групп выполняются по 4 раза. При уверенном выучивании упражнений первые три группы могут быть пройдены за 5- 7 минут. Взрослые певцы и певицы могут использовать только одну первую группу для разминки артикуляционного аппарата. Что является абсолютно необходимым компонентом любой профессиональной работы с голосом.

Упражнения 4-5 групп могут использоваться в одной тональности или со сменой по полутонам с учетом первого ограничения. В любом случае целесообразно не более

чем четырехкратное повторение одного и того же шага программы. Менее 4 раз исполнять нецелесообразно, т.к. не будет возникать необходимой тренировочной нагрузки. При четырехкратном исполнении каждого шага 4-й, 5-й, 6-й групп упражнения могут быть исполнены в среднем за 12 - 15 минут, что является необходимым и достаточным для подготовки голосового аппарата к работе над художественным материалом.

Полностью весь первый комплекс фонопедического метода может быть исполнен за время от 15 до 30 минут, в зависимости от темпа исполнения и времени, затрачиваемого педагогом на показ упражнения, или напоминание их последовательности, или индивидуальную проверку качества исполнения.

Наблюдения автора за хоровыми коллективами. Применяющими фонопедический метод как базовый в вокально-хоровом обучении, показывают, что при хорошем освоении упражнений и 20-ти - 30-ти минутном тренаже 2 -3 раза в неделю, через 3-4 месяца в среднем происходит качественный перелом в звучании коллектива , а через 6-9 месяцев возникает новое качество звучания, которое экспертами характеризуется как приближение суммарного хорового тембра детского коллектива к тембру взрослого академического женского хора. Процентное соотношение в хоре мальчиков и девочек не существенно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В методическом пособии изложен комплекс упражнений для первого начального этапа работы. Появление показателей певческого голосообразования позволяет включить в работу более сложные приемы, вести более тонкое самонаблюдение, как традиционными методами, так и принципиально новыми. Мне данная система упражнений, которую я импользую фрагментально, особенно помогает в работе с трудноинтонирующими детьми. В своей практике я вижу положительные результаты, помогающие детям »найти « свой голос в любом регистре, наиболее активно применяя упражнения доречевой коммуникации. Ребенок запоминает свои ощущения и затем переносит их в нужный музыкальный материал в зависимости от регистра. Все это дает возможность почувствовать себя значительно увереннее и продолжить развитие певческих возможностей. Можно развить голос, если этого очень захотеть. Фонопедический метод В.В. Емельянова дает возможность каждому ребенку раскрыть возможности своего голоса, а значит сказать себе самому: «Я могу», « Я пою».