



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА
«У ВОЗНЕСЕНСКОГО МОСТА»
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Методические рекомендации
для учащихся и их родителей
эстрадно - вокального класса
Образцового ансамбля «Музыкальный серпантин»

Организация домашних вокальных занятий

Автор:
педагог ДО высшей категории
Церковникова Ольга Олеговна

г. Санкт-Петербург

Пояснительная записка

Данные методические рекомендации **Организация домашних вокальных занятий** – предназначены в помощь учащимся Эстрадного вокального класса Образцового ансамбля «Музыкальный серпантин» для самостоятельных домашних занятий по развитию голоса. Сами дети редко задумываются о природе певческого голоса, и чем певческий голос отличается от речевого голоса. Работа над развитием певческого голоса сложна, но интересна. Главный принцип в работе над голосом – это слияние техники голоса и художественной стороны исполнения. Голос – это инструмент, заключенный в тело, и каждый исполнитель должен понимать принцип работы собственного вокального инструмента.

Моя педагогическая задача – разъяснить детям, как правильно воздействовать на свой инструмент, чтобы голос слушался. Нельзя развить певческий голос, если петь от случая к случаю. Только систематические занятия благотворно влияют на развитие певческого голоса.

Возраст учащихся вокального Эстрадного класса ансамбля колеблется от 6 до 17 лет, поэтому каждому возрастному уровню Эстрадного вокального обучения должно быть понятно, как именно нужно заниматься дома, чтобы правильно развивать и контролировать свой голос. Необходимо нарабатывать определенные голосовые навыки для укрепления вокальных мышц. А как самостоятельно развивать силу собственного певческого голоса, вы узнаете, ознакомившись с настоящей методической рекомендацией. Предлагаемый вариант домашнего занятия подходит даже неусидчивым воспитанникам, которым не хватает терпения, чтобы заниматься чем-либо вообще. Но при определенной поддержке, помощи и контроле родителей, успехи по развитию голосов будут несомненны, если они внимательно прочтут мои рекомендации по организации вокальных занятий дома.

Организация домашних вокальных занятий.

Ребенок, пришедший на вокал, понятия не имеет, что голосом как-то нужно управлять. Он просто поет, как поётся. Ему и в голову не приходит, что певческий процесс как-то можно контролировать. Для этого и нужны наши занятия. Чтобы научиться владеть своим голосом, то есть петь устойчиво, свободно и чисто интонируя, надо вооружиться терпением, так как это сложная и долгая, каждодневная работа, результат которой сразу незаметен. Кому-то понадобятся месяцы вокальных тренировок, а кому-то – годы! Нельзя петь лишь от случая к случаю. Необходимо заниматься часто и правильно – без напряжения голоса.

Расписание наших занятий во Дворце творчества (раз в неделю) предполагает только получение вами нужных сведений по теории пения и управления певческим голосом, но не дает возможности на уроках полноценно развивать певческую мускулатуру вашего голоса, по практике пения. Мускулатуру голоса вы должны нарабатывать самостоятельно, во время домашних занятий.

Что такое певческий голос? Это ваш **ОСОБЫЙ** инструмент, который находится внутри вашего тела, и никто, кроме вас, не может на него воздействовать. Поэтому, основная работа по развитию и становлению вашего певческого голоса происходит внутри вас, зависит только от вас и происходит по большей части дома, – это самостоятельное пение, индивидуальная работа каждого учащегося, как физкультура: «хочешь развить мышцы – занимайся!».

Как же правильно строить певческие занятия дома? Для школьника оптимальная продолжительность домашних занятий составляет полчаса ежедневных тренировок голоса, а для дошкольников – 20 минут ежедневных певческих тренировок, и конечно же под контролем мамы, папы, или бабушки.

Для каждого своего ученика я записываю аудио-диск, предназначенный для самостоятельных занятий дома, с распевками, вокальными упражнениями и разучиваемыми песнями. Этот диск не нужно пропевать целиком, от начала до конца. Нужно выбрать для сегодняшнего домашнего занятия любые два упражнения с аудио-диска, чтобы распеться, а затем, перейдя к песне, поучить любой фрагмент разучиваемой песни – куплет, или припев. А для завтрашнего занятия дома, вы выбираете уже два других упражнения с вашего аудио-диска, и другой фрагмент вашей песни. При таком минимуме построения домашних занятий вы не успеете утомиться, и пение не будет вам в тягость.

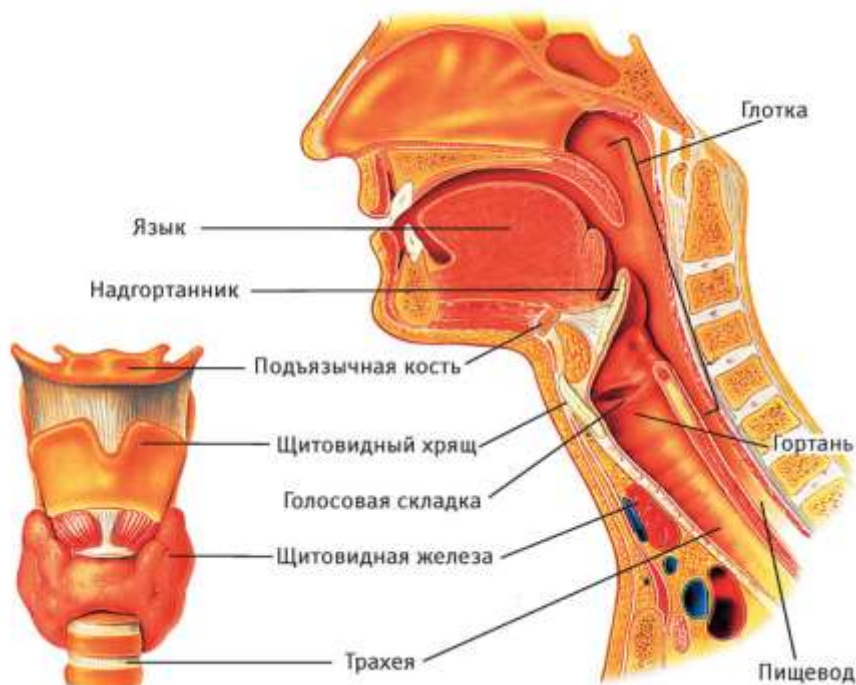
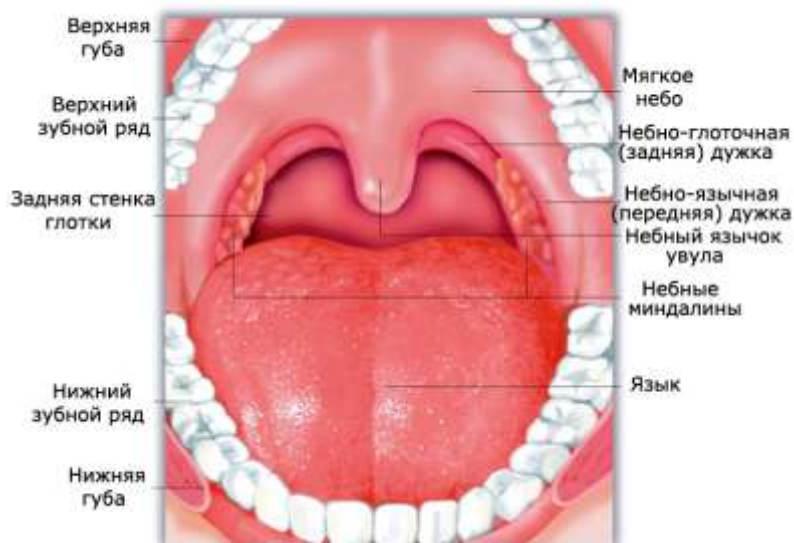
Регулярная вокальная работа дома будет незаметно для вас укреплять ваши певческие мышцы и развивать ваш голос.

Главное, чтобы пение было для вас приятным, и не вызывало неудобных ощущений. Для начала надо освоить простые упражнения, которые помогут выработать мышечную готовность и собранность, которая так необходима при пении, ведь при вялом пении голос не зазвучит. Надо правильно стоять при пении и освоить певческую стойку:

1. Поза поющего человека должна быть удобной, естественной и упругой. Он должен устойчиво и уверенно стоять на двух(!) ногах. Устойчивость тела, так же как мышечная собранность, обеспечит оболочке голоса равномерное распределение нагрузки на все мышцы и мускулы поющего, и даже мобилизует нервную систему.
2. Плечи поющего должны быть хорошо развернуты на прямом позвоночнике. Это поможет полноценно дышать животом и расширять нижние ребра.
3. Голову не опускать и не запрокидывать, держать прямо перед собой, на свободной, не зажатой шее - что обеспечит естественную позицию и свободу гортани и глотки. Все должно способствовать полноценному звучанию голоса.
4. Лицо поющего должно быть свободно от гримас, губы и щеки достаточно упруги и подчинены общей задаче –содержанию исполняемого произведения. Следите, чтобы губы поющего не были вялыми: вялые губы – фальшивое пение. В процессе работы над песней улыбка важна как фактор, как удовольствие от своего дела. Не случайно старые итальянские педагоги требовали во время пения и перед ним улыбаться, делать "ласковые глаза": "Как чувство радости вызывает улыбку и блеск в глазах, так улыбка на лице заставляет поющего ощутить приподнятость, радость творчества". Все эти действия, по закону рефлекса, вызывают нужное внутреннее состояние, создают готовность к выполнению певческого задания, Именно эта работа подготовит вашу внутреннюю сценическую раскрепощенность.
5. Руки поющего должны быть свободны, не напряженные и не вялые, не зажаты за спиной или на груди, а опущены по бокам, чтобы в нужный момент сделать свободный, произвольный упругий жест.

Не будет лишним также иметь представление о своих вокальных органах.

Анатомия ротоглотки



Специальные термины, типа *надгортанник*, или *подъязычная кость* на наших занятиях практически не употребляются, но что такое *язык*, *нёбо*, или *глотка* знает каждый ребенок. Любое незнакомое слово на занятии подробно объясняется.

Наверное, не каждый знает, что пением можно лечить больное горло, так как при пении происходит разогрев голосовых складок, и горло проходит. На клинических примерах было доказано, что пение у больных бронхиальной астмой снижает частоту приступов удушья в 2-3 раза, и улучшает показатели функции внешнего дыхания, улучшает показатели крови. Показан вокал и при сердечно-сосудистых заболеваниях, частых простудах, стрессах, различных хронических заболеваниях, так как вызывает только положительные эмоции.

Вокальные упражнения (вокалотренинг).

Каждое вокальное занятие дома должно начинаться с тренинга: с распевки, записанной на СД-диск. Распевка разогревает голосовые складки и, заряжая их энергией, подготавливает к активной вокальной работе. Без распевки невозможно чисто попадать в ноты, несмотря на хороший слух и голос. Без распевки, во время пения песни, может

запершить в горле, или тебе вдруг захочется откашляться, а это недопустимо на выступлении. Распевка для певца – как разминка для спортсмена - обязательна.

Ниже представлена методика *вокалотренинга*, любой фрагмент которого можно использовать на домашнем вокальном занятии, в зависимости от состояния готовности ребенка.

1. Упражнения на снятие напряжения и расслабление мышц лица, шеи, туловища (5 минут) проводятся на звук Р-rrrrrrrrr

2. Дыхательная гимнастика (5 минут): дышим носом, раздвигая нижние ребра, не поднимая плечи, считаем до 5-ти – вдох носом, считаем до 7-ми – выдох ртом.

3. Вокальные упражнения (3 – 5 минут) записанные на диск.

4. Упражнения-скороговорки для активизации дикции и артикуляции (3 – 5 минут).

5. Творческое задание (5 –10 минут).

Первый раздел включает физические упражнения, связанные с растяжением, напряжением и последующим расслаблением мышц лица, шеи и туловища. Как правило, у большинства обучаемых существуют проблемы, связанные с общей скованностью, зажатостью подчелюстных мышц, неумением расслабляться. Затем физические упражнения переходят в вокальные. При пении используют звуки Х, Р, сочетание БР(имитацию звука «Р» вибрацией губ.).

Второй раздел состоит из комплекса дыхательной гимнастики. Нужно учиться правильно дышать животом, расширяя нижние рёбра и не поднимая плечи.

Третий раздел занятия начинается с настройки на вокальные упражнения. «Петь – как говорить», – развитие речевой позиции поющего.

Четвертый раздел призван переключить внимание на произношение отдельных звуков, слогов, фраз и текстов. Необходимо работать над дикцией и артикуляцией. Здесь тренируется выразительная, эмоционально окрашенная, четкая речь. Артикуляция – это активная работа органов речи. Это губы, челюсти, язык, нёбо, щёки. Артикуляционная гимнастика обычно проводится перед зеркалом для правильного раскрытия рта, для формирования гласных и согласных звуков.

Пятый, заключительный раздел *тренировочных упражнений* – творческое задание. Обычно, это работа над фрагментом разучиваемой песни, или работа над чистотой интонирования мелодии разучиваемой песни, либо над поэтическим текстом разучиваемого вокального произведения, и др.

Цель – пробуждение способности к анализу своего пения, к творческому самовыражению. Все умения и навыки, приобретаемые в процессе самостоятельных *вокальных тренировок*, творчески поднимают самооценку личности, чувство уверенности в своих силах и способностях.

И только в результате регулярных занятий (не реже трех раз в неделю) уже через 2-3 месяца можно наблюдать положительные результаты в укреплении голоса и здоровья.

Если при самостоятельном пении появляются неприятные ощущения в голосе, такие как першение, покашливание, или какое-то неудобство, то следует убрать излишнее давление на голос и следить за своим дыханием (не дышать ртом). Если нет неудобных ощущений – значит, вы правильно управляете своим голосом. Удачи в освоении вашего голоса!