Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дворец детского творчества»

Принята на заседании
Методического (педагогического) совета
от «30» 08 2022 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ДДТ
Жукова Н.Н.
«1» сент 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**
**художественной направленности**
**«Каденция»**

Возраст обучающихся: 8 - 18 лет
Срок реализации: 3 года обучения

Автор-составитель: Павлова Елизавета
педагог дополнительного образования

Гаврилов – Ям, 2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

**1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каденция»**……...3

1.1 Пояснительная записка…….3

1.2 Содержание программы (учебные планы и содержание учебных планов по годам обучения)……11

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**……..…...21

2.1 Календарные учебные графики……....….21

**3. Методическое обеспечение…**…….…….26

3.1 Методические рекомендации…….27

3.2 Условия для реализации программы…….31

3.3 Ожидаемые результаты обучения……..31

**4. Мониторинг образовательных результатов**……..……..33

**5. Список литературы** ……....33

**6. Приложения**……35

## 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каденция

### 1.1. Пояснительная записка

Существует распространённое мнение, что музыкальный слух – это уникальный божий дар и человеку, имеющему его, крупно повезло. Ведь ему можно петь, заниматься музыкой, и вообще, он, в некотором смысле избранный. Но надо помнить, что музыкальный слух у человека развивается одновременно с речью. Чтобы научиться говорить, нужно уметь различать звуки по силе, длительности, высоте и тембру. Собственно, именно это умение люди и называют музыкальным слухом.

Конечно, у разных людей слух развит по-разному, но у подавляющего большинства он развит вполне достаточно, чтобы заниматься музыкой.

Вопрос о том, что очень часто о музыкальных способностях человека судят по умению петь. Но надо понимать – чтобы хорошо петь, мало обладать музыкальным слухом, нужно ещё хорошо владеть своим голосом. А управлять голосом можно научиться так же, как рисовать, танцевать или плавать. Другими словами, обучаться музыке можно и нужно каждому человеку, и успешно заниматься пением может практически любой человек, если у него есть желание.

Итак, чтобы научиться петь, надо отбросить всякие сомнения в своих способностях, добиться с помощью упорного труда полного повиновения голоса, овладеть музыкальным слухом, чувством ритма, хорошим произношением и таким образом развить свои музыкальные способности.

Восприятие искусства через пение – важный элемент эстетического наслаждения и воспитания. Песнопение на Руси всегда отражало, прежде всего, общественное бытие, мысли и чувства, самые личные, глубоко индивидуальные переживания человека. Отражая действительность и выполняя познавательную функцию, текст песни и мелодия воздействуют на людей, воспитывают человека, формируют его взгляды, чувства.

Учитывая это, педагоги должны создавать условия для полноценного, разностороннего развития ребенка, способствовать раскрытию его творческого потенциала, духовного роста, созданию в детском коллективе эффективного образовательного и творческого пространства.

Эстрадное пение является наиболее популярным и доступным видом музыкального искусства и одним из важных средств воспитания детей. Правильно организованная и тщательно продуманная работа педагога способствует подъёму общей музыкальной культуры учащихся.

Данная программа разработана на основе программы «Эстрадное пение» Палашкиной Г.В. (ДДТ, Смоленская обл.) и является модифицированной, поскольку программа «Эстрадное пение» предназначена для ведения предмета в условиях музыкальной школы или школы искусств и рассчитана на пять лет обучения. Но дополнительное образование ставит своей задачей охватить как можно большее число детей и дать им стимул для дальнейшего развития, поэтому срок реализации программы сокращён до трёх лет. Очень многие выпускники по окончании курса обучения решают продолжить свой профессиональный рост.

***Направленность образовательной программы*** – художественная.

***Актуальность образовательной программы.*** Пение является весьма действенным методом эстетического воспитания. В процессе изучения вокала (в том числе эстрадного) дети осваивают основы вокального исполнительства, развивают художественный вкус, расширяют кругозор, познают основы актерского мастерства. Самый короткий путь эмоционального раскрепощения ребенка, снятия зажатости, обучения чувствованию и художественному воображению - это путь через игру, фантазирование. Именно для того, чтобы ребенок, наделенный способностью и тягой к творчеству, развитию своих вокальных способностей, мог овладеть умениями и навыками вокального искусства, самореализоваться в творчестве, научиться голосом передавать внутреннее эмоциональное

состояние, разработана программа дополнительного образования детей вокальной студии «Каденция».

***Цель образовательной программы.*** Цель образовательной программы «Каденция» - приобщение детей к основам мировой музыкальной культуры через развитие музыкально-эстетического вкуса и формирование исполнительских вокальных умений и навыков.

***Задачи образовательной программы***.

- На основе изучения вокальных произведений, современных эстрадных песен и прочего расширить знания ребят о певческой культуре. Воспитывать и прививать любовь и уважение к духовному наследию, пониманию и уважению певческих традиций.

- Научить воспринимать музыку, вокальные произведения как важную часть жизни каждого человека.

- Сформировать навыки и умения исполнения простых и сложных вокальных произведений, научить 2-х (3-х) голосному исполнению песен. Обучить основам сценической культуры, работе в коллективе.

- Развивать индивидуальные творческие способности детей на основе исполняемых произведений. Использовать различные приемы вокального исполнения. Способствовать формированию эмоциональной отзывчивости, любви к окружающему миру. Привить основы художественного вкуса.

- Сформировать потребности в общении с вокальной музыкой. Создать атмосферу радости, значимости, увлеченности, успешности каждого воспитанника ансамбля.

Реализация задач осуществляется через различные виды вокальной деятельности, главными из которых является сольное и ансамблевое пение, слушание различных интерпретаций исполнения, пластическое интонирование, добавление элементов импровизации, движения под музыку, элементы театрализации.

***Отличительные особенности программы.***

- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и музыкальных способностей обучающихся разных возрастных групп в вокальной студии за 3 года обучения соразмерно личной индивидуальности;

- включение в занятия упражнений дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой (см. приложение №1);

- применение речевых игр и упражнений развивают у детей чувство ритма, формируют хорошую дикцию, артикуляцию, помогают ввести их в мир динамических оттенков познакомить с музыкальными формами);

- использование игровых заданий, что повышает мотивацию детей к занятиям, развивает их познавательную активность;

- содержание программы вокальной студии «Каденция» может быть основой для организации учебно-воспитательного процесса по индивидуальной траектории, развития вокальных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых учеников;

- тематическая направленность программы позволяет наиболее полно реализовать творческий потенциал ребенка, способствует развитию целого комплекса умений, совершенствованию певческих навыков, помогает реализовать потребность в общении.

***Режим занятий.*** Содержание программы дает ясные представления об истории становления вокального искусства. Основы вокального искусства постигаются благодаря фонопедическому методу развития голоса В.В.Емельянова (см. приложение № 2), а так же «Упражнениям для постановки певческого голоса» из пособия Н. К. Бахуташвили, дыхательные упражнения и голосовой тренинг с применением движений И.Исаевой.

Занятия строятся обычно по отлаженной схеме, состоящей из следующих разделов:

*для поднятия эмоционального и энергетического тонуса:*

- дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, И.Исаевой, Е. Белобродовой

- артикуляционный массаж;

- «оживлялки» И.Васильевой;

- скороговорки – чтение, пение;

ВОКАЛ:

*в качестве разогрева голосового аппарата:*

- фонетико-интонационные упражнения; голосовые сигналы доречевой коммуникации;

- раздельное развитие регистров;

-комплекс упражнений Коротеевой и Тупольской; «Комплекс начинающий» Шереметьева;

ТЕОРИЯ:

- повторение пройденного – теория, практика;

РАБОТА НАД РЕПЕРТУАРОМ:

- отработка репертуара;

- актёрское мастерство; сценодвижение;

НОВОЕ:

– теоретические сведения;

СЛУШАНИЕ:

- слушание и анализ нового произведения;

- разбор нового произведения

***Система отслеживания и оценки результатов обучения.*** Система отслеживания и оценки результатов обучения представлена общим мониторингом учебно – воспитательной работы, мониторингом контингента, листом отслеживания и оценивания результатов.

***Формы аттестации, отслеживания и фиксации образовательных результатов.*** Для оценки уровня развития ребенка и сформированности основных умений и навыков 1 раз в полугодие проводятся контрольные занятия (занятия – прослушивания). Отслеживание развития личностных качеств ребенка проводится с помощью методов наблюдения и опроса. Основной формой подведения итогов работы являются концертные выступления.

***Адресат программы.*** Программа ориентирована на использование в системе дополнительного образования и предназначена для детей в возрасте от 8 до 18 лет.

На протяжении всех лет обучения необходимо развивать у учащихся тембровое чувство и мышление, пополнять ресурс выразительности исполнения вокальных произведений, создавать условия, в которых учащийся испытывает радость ощущения исполнительской свободы и творческого комфорта.

Занятия по вокалу включают в себя не только индивидуальные занятия пением, но и занятия ансамблевым пением. Работа с ансамблем предусматривает развитие навыков ансамблевого пения в малой вокальной форме (дуэт, трио, квартет) и большой вокальной форме (смешанный разновозрастной ансамбль). При ансамблевом исполнении учащиеся должны овладеть навыком сознательно слышать и слушать свою партию и партию партнёра, сочетая в совместном пении силу и характер звучания. При этом у учащихся формируются более сложные слуховые представления – гармонический слух, который соответственно расширяет и обогащает слуховые навыки учащегося.

В процессе ансамблевых занятий у школьников развивается «чувство локтя», общей ответственности за дело, где от вклада каждого зависит общий успех. Активность коллектива складывается из активности отдельных его участников.

Доктор медицинских наук, профессор И.П.Чукичев утверждает: «Подъем сил, обусловленный положительными эмоциями, не кажущийся, а реальный. Это следствие повышения жизненных возможностей всех органов, тканей и систем, участвующих в рабочем действии, эмоционально переживаемом». Пение – одно из наиболее эмоционально переживаемых рабочих действий!

Особенно сложной является работа по постановке голоса. Задача педагога состоит в обучении правильному пению в единстве его сложных

проблем: проблемы звукообразования и напевности голосоведения, певческого дыхания и дикции.

Во время работы над чистотой интонации одновременно следует добиваться полётности, звонкости и вибрато голоса, а также естественности звучания. Необходимо развить творческую индивидуальность исполнителя, культуру исполнения, высокий художественный вкус, оберегать детей и подростков от манерности и подражательства.

Вся вокальная работа должна проводиться на доступном учащимся материале. При составлении индивидуального плана учащегося необходимо учитывать его вокальные данные и на этой основе подбирать репертуар, постепенно усложняя его.

Выбор репертуара – наиболее трудная задача педагога. Правильно подобранный репертуар будет способствовать духовному и вокально-техническому росту учащегося, определит его творческое лицо, позволит решить воспитательные задачи.

Подбирая репертуар, следует руководствоваться следующими принципами:

- художественная ценность;
- воспитательное значение;
- доступность музыкального и литературного текста;
- разнообразие жанров и стилей.

Эстрадные исполнители участвуют в ярких, зрелищных концертах, поэтому особое значение приобретает работа над сценическим оформлением исполняемого репертуара, в котором используется пластика (танец или его элементы), свет, слайды, другие компоненты художественного целого. Существенную роль играет и артистизм исполнения.

Для успешного обучения необходимо вырабатывать у учащихся навыки самостоятельной работы, приучить к осознанному, упорному и кропотливому труду, нужному для преодоления многочисленных трудностей.

В основе процесса обучения лежат следующие методические принципы:

- единство художественного и технического развития певца;
- постепенность и последовательность в овладении мастерством пения;
- применение индивидуального подхода к учащемуся.

Последний принцип особо важен, так как эстрадный вокал отличается многообразием индивидуальных исполнительских манер. В связи с этим принципом, разрабатывается план индивидуальной работы с учащимся на основе его музыкальных способностей (наличие музыкального слуха, чувства ритма, координации слуха и голоса), вокально-исполнительских навыков и умений (стаккато; атакой звука; дыхания; специфическими приёмами, характерными для определённых жанров эстрадной музыки; чёткой дикции и т. д.). В соответствии с этим планом ставятся учебные и воспитательные задачи и подбирается репертуар.

Основными общими свойствами, характерными для эстрадной манеры пения, являются близость речевой фонетике, речевое, то есть не очень округлённое формирование звука.

В процессе работы педагог должен добиться освоения учащимися диафрагмального дыхания, чистоты интонации.

Работа над вокальной исполнительской техникой ведётся систематично, в течение всех лет обучения, на основе учебного материала, включающего разнообразные упражнения и вокализы.

Вокальные упражнения имеют первостепенное значение над исполнительской техникой, так как именно этот вид инструктивного материала даёт наибольший эффект, особенно на начальном этапе обучения.

Вокальная студия «Каденция» делится на 2 группы:

1 – индивидуальные занятия

2 – занятия в ансамбле.

***Форма обучения*** - очная

***Объем и срок освоения программы***. Программа рассчитана на 3 года обучения. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа (144 часа в год).

***Материально-техническое, информационное обеспечение*** - Реализация образовательной программы требует наличия учебного кабинета (класс для индивидуального, группового занятий), зал для концертных выступлений. Технические средства – наличие синтезатора, ноутбука, колонки, микрофона, флеш-накопители.

## 1.2 Содержание программы

Учебный план 1-го года обучения

| № | Название темы | Часы | | | Форма аттестации/ контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Вводное занятие, входной контроль, инструктаж по правилам безопасности | 0,5 | 0,5 | 1 | Опрос |
| 2 | Вокальная работа. (Дыхание, опора и атака звука, певческая артикуляция и дикция). | 8 | 20 | 28 | Наблюдение, прослушивание |
| 3 | Подбор репертуара. Мелодия. | 6 | 6 | 12 | прослушивание<br>опрос<br>наблюдение |
| 4 | Музыкально-теоретическая подготовка. Упражнения для развития диапазона голоса, работа над постановкой голоса. | 12 | 34 | 46 | прослушивание<br>практикум |
| 5 | Образно-художественное исполнение<br>Сценический образ | 12 | 30 | 42 | прослушивание<br>опрос<br>беседа |
| 6 | Концертно-исполнительская деятельность | 6 | 8 | 14 | практикум |
| 7 | Контроль ЗУН | 0,5 | 0,5 | 1 | опрос |
| | **Итого:** | **45** | **99** | **144** | |

Содержание учебного плана 1-го года обучения

| № | Тема | Теория | Практика |
|---|---|---|---|
| 1 | Вводное занятие, входной контроль | Инструктаж по правилам безопасности, индивидуальное прослушивание учащихся, ознакомление с правилами поведения на занятиях. | - Проверка знаний по ТБ.<br>- Диагностические занятия – знакомство с детьми,<br>- изучение способности к пению. |
| 2 | Вокальная работа | Дыхание, опора и атака звука, певческая артикуляция и дикция. | - Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой;<br>- Малое дыхание; (Зависимость качества пения от количества и скорости воздуха, протекающего через голосовую щель в единицу времени).<br>- Артикуляционная гимнастика методика и алгоритмы В.Емельянова.<br>- Упражнения на голосовые сигналы доречевой коммуникации.<br>- Дыхательные упражнения по методике И.О.Исаевой.<br>- Тренажер самоконтроля развития дикции;<br>- Упражнение на дикцию и артикуляцию.<br>- Отработка дикции: четкость произношения слов, букв, медленно, быстро;<br>- Проговаривание, пропевание скороговорок; |
| 3 | Подбор репертуара. Мелодия. | Репертуар.<br>Динамика звука.<br>Звуковедение.<br>Ритм. | - Песенный репертуар;<br>- Заучивание текста;<br>- Упражнения: устранение трудностей в работе с песней; |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | - ритмическое эхо;<br>- Механизм перехода от одной гласной к другой.<br>- Формирование звука.<br>- Пение на опоре звука.<br>- Пение на 2-3 голоса. (для ансамбля)<br>- Распевки - скороговорки. |
| 4 | Музыкально-теоретическая подготовка. Упражнения для развития диапазона голоса, работа над постановкой голоса. | Чистота интонирования. Ритмические упражнения. | - выявление регистрового порога в речи, а затем в пении с помощью глиссандо;<br>- пение упражнений отдельно в грудном и фальцетном регистрах;<br>- работа над унисоном;<br>- интонирование на гласных звуках;<br>- ритмический ансамбль;<br>- вокальные упражнения на различные ритмические рисунки. |
| 5 | Образно-художественное исполнение Сценический образ | Жесты вокалиста (солиста и участника ансамбля): движение рук, кистей, глаз, тела. Жестикуляция. Соответствие жестов и движений тексту песни и музыки. Мимика. Выражение лица, улыбка. Владение собой, устранение волнения на сцене. Песенный образ: своеобразие и неповторимость, манера движения, костюм исполнителя. Роль. | - Мимический тренинг (по методике И.О.Исаевой;<br>- Психологический тренинг;<br>- Упражнение «Как правильно стоять» по методике И.О.Исаевой;<br>- Упражнения на координацию движений;<br>- Практическая работа по формированию сценического образа;<br>- Просмотр и анализ выступлений вокалистов;<br>- Элементы ритмической гимнастики. |
| 6 | Концертно-исполнительская деятельность | Исполнение произведений в эстрадной манере. | - Концертно-исполнительская деятельность организована на основе |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | индивидуальных особенностей обучающихся, их потребностей, при сохранении свободы выбора музыкального произведения;<br>- Подготовка и участие в концертной деятельности. Фестивали, конкурсы и др. (Радуга талантов, Надежда и др.). |
| 7 | Контроль ЗУН | | - Подведение итогов работы за год;<br>- показ разученных песен. |

*Планируемые результаты после 1-ого года обучения:*

***знать:***

• тексты и мелодии не менее 6 вокальных произведений;

• правильное певческое дыхание и дыхательные упражнения;

• певческую установку;

• упражнения на артикуляцию.

***уметь:***

• пользоваться певческим дыханием;

• петь под фонограмму (без дублирования главной партии);

• правильно формировать гласные «у» и «о» при пении,

• правильно артикулировать.

Учебный план 2-ого года обучения

| № | Тема занятия | Часы | | | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Вводное занятие, входной контроль, инструктаж по правилам безопасности | 0,5 | 0,5 | 1 | Опрос |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | Вокально-интонационная работа.<br>Вокальные импровизации. | 8 | 20 | 28 | прослушивание<br>наблюдение |
| 3 | Подбор репертуара.<br>Развитие диапазона голоса. | 6 | 6 | 12 | прослушивание<br>Анализ |
| 4 | Исполнительские штрихи<br>Сценические движения. | 12 | 34 | 46 | опрос<br>наблюдение<br>прослушивание |
| 5 | Динамика звука. | 12 | 30 | 42 | прослушивание<br>наблюдение |
| 6 | Концертно-исполнительская деятельность. | 6 | 8 | 14 | прослушивание<br>наблюдение |
| 7 | Контроль ЗУН | 0,5 | 0,5 | 1 | опрос |
| | **Итого:** | **45** | **99** | **144** | |

Содержание учебного плана 2 – ого года обучения

| № | Тема | Теория | Практика |
|---|---|---|---|
| 1 | Вводное занятие, входной контроль | Инструктаж по правилам безопасности, ознакомление с правилами поведения на занятиях. | - Проверка знаний по ТБ.<br>- Диагностические занятия |
| 2 | Вокально-интонационная работа.<br>Импровизация. | Джазовые распевки.<br>Распевки на импровизацию.<br>Резонатор.<br>Интонация.<br>Штробас.<br>Дикция. | - Исполнение вокальных упражнений и произведений для закрепления навыка пения мягкой атакой звука;<br>- Процесс дыхания;<br>- Ровное распределение дыхания по фразам;<br>- Различные упражнения для развития навыка дыхания «в живот»;<br>- Пение упражнений и легких песен для развития навыка равномерного распределения дыхания на короткие фразы;<br>- Резонирование с помощью упражнения «штробас»;<br>- Пение упражнений для |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | закрепления навыка свободной работы артикуляционного аппарата;<br>- работа над дикцией;<br>- замыкание согласных на конце слова. |
| 3 | Подбор репертуара. Развитие диапазона голоса. | Репертуар.<br>Фразировка.<br>Певческое дыхание. | - Песенный репертуар;<br>- Заучивание текста;<br>- Упражнения: устранение трудностей в работе с песней;<br>- Упражнения для развития диапазона голоса;<br>- работа над постановкой голоса;<br>- Укрепление навыков работы певческого дыхания. |
| 4 | Исполнительские штрихи. Сценическое движение. | Унисон.<br>Гласные звуки.<br>Интонация.<br>Сценическое движение. | - работа над унисоном;<br>- интонирование на гласных звуках;<br>- вокальные упражнения на различные исполнительские штрихи;<br>- сценическое пространство;<br>- работа над мелкими длительностями и чистотой интонации хроматических звуков в песнях с быстрым темпом;<br>- инсценировка песен;<br>- движения под исполнение. |
| 5 | Динамика звука. | Кульминация во фразах, куплете, песне.<br>Динамические оттенки. | - работа над динамикой и нюансировкой;<br>- упражнение на динамику;<br>- динамические оттенки в произведениях;<br>- формировать все |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | гласные в одной позиции и при одном положении гортани. |
| 6 | Концертно-исполнительская деятельность | Исполнение произведений в эстрадной манере. | - Концертно-исполнительская деятельность организована на основе индивидуальных особенностей обучающихся, их потребностей, при сохранении свободы выбора музыкального произведения;<br>- Подготовка и участие в концертной деятельности. Фестивали, конкурсы и др. (Радуга талантов, Надежда и др.).<br>- Репетиции. |
| 7 | Контроль ЗУН | | - Подведение итогов работы за год;<br>- показ разученных песен. |

*Планируемые результаты после 2 – ого года обучения:*

***знать:***

• дыхание «в живот»;

• что такое «штробас» и дикция;

• упражнения для развития диапазона голоса.

***уметь:***

• формировать все гласные в одной позиции и при одном положении гортани

• исполнять джазовые распевки;

• правильно дышать во время пения;

• правильно артикулировать;

• осуществлять правильный посыл звука, мягкую атаку звука;

• правильно держаться на сцене.

Учебный план 3 – ого года обучения

| № | Тема занятия | Часы | | | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Вводное занятие, входной контроль, инструктаж по правилам безопасности. Отчего меняется голос? | 0,5 | 0,5 | 1 | Опрос |
| 2 | Дыхание и артикуляция. | 8 | 20 | 28 | Наблюдение прослушивание |
| 3 | Подбор репертуара. Музыкально-теоретическая подготовка. | 6 | 6 | 12 | Прослушивание Наблюдение практикум |
| 4 | Эстрадная и народная манера исполнения. | 12 | 34 | 46 | прослушивание наблюдение опрос |
| 5 | Строй. Интонирование. Фразировка. | 12 | 30 | 42 | прослушивание наблюдение |
| 6 | Драматургия номера. Сценическое движение. | 6 | 8 | 14 | опрос прослушивание наблюдение |
| 7 | Концертно-исполнительская деятельность. Образно-художественное исполнение произведение. | 0,5 | 0,5 | 1 | прослушивание |
| 8 | Контроль ЗУН | **45** | **99** | **144** | опрос |
| | **Итого:** | | | | |

Содержание учебного плана 3 – ого года обучения

| № | Тема | Теория | Практика |
|---|---|---|---|
| 1 | Вводное занятие, входной контроль | Инструктаж по правилам безопасности, ознакомление с правилами поведения на занятиях. | - Проверка знаний по ТБ.<br>- Диагностические занятия.<br>- беседа о ТБ. |
| 2 | Дыхание и | Дыхание. Подвижность. | - Упражнения на дыхание. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | артикуляция. | Артикуляция. Речевой аппарат. | - Различные упражнения для развития навыка дыхания «в живот»;<br>- Пение упражнений и легких песен для развития навыка равномерного распределения дыхания на короткие фразы;<br>- Упражнения для выработки правильного дыхания эстрадного исполнителя.<br>- речевой аппарат как голосовой инструмент.<br>- четкость произношения согласных звуков.<br>- артикуляция и подвижность речевого аппарата. |
| 3 | Подбор репертуара. Музыкально-теоретическая подготовка. | Музыкальный слух. Голос. Анализ произведения. Распевание. | - Упражнения на развитие музыкального слуха.<br>- Работа над координацией слуха и голоса.<br>- Обучение умению анализировать и кратко характеризовать исполняемое произведение.<br>- упражнения на звукообразование, развитие певческого диапазона.<br>- Распевание. |
| 4 | Эстрадная и народная манера исполнения. | Текст произведения. Вокальная партия. Народность. Технические навыки. | - работа над укреплением вокально-технических навыков и освоением эстрадного вокального репертуара.<br>- Показ педагога.<br>- Разучивание музыкального и поэтического текстов.<br>- Работа над вокальной |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | партией.<br>Выразительность исполнения - работа над закреплением технических навыков эстрадного вокала. |
| 5 | Строй. Интонирование. Фразировка. | Интонация. Фразировка. Гармонический строй. Ансамблевый (для работы в группе) | - правильное певческое формирование гласных звуков в сочетании с согласными,<br>- четкое произношение согласных;<br>- слуховое осознание чистой интонации;<br>- Пение элементарных вокальных упражнений в медленном темпе. |
| 6 | Драматургия номера. Сценическое движение. | Сценическое пространство. Сценическое обаяние. Работа с микрофоном. | - Элементы актерского мастерства.<br>- Развитие сценического обаяния.<br>-Работа с микрофоном.<br>- Формирование умения работать с профессиональной фонограммой «минус» и микрофоном.<br>- Работа над нахождением и становлением сценического образа обучающегося.<br>- Работа над произведением. |
| 7 | Концертно-исполнительская деятельность. Образно-художественное исполнение произведение. | Исполнение произведений в эстрадной манере. | - Развитие музыкально-образного мышления.<br>- Подготовка к концертным выступлениям, подготовка костюмов, сцены, реквизита, музыкальных записей. |
| 8 | Контроль ЗУН | | - Подведение итогов работы за год;<br>- показ разученных песен. |

*Планируемые результаты после 3 – го года обучения:*

***знать:***

• что такое распевание;

• как обращаться с речевым аппаратом;

• что такое сценическое движение и пространство.

***уметь:***

• формировать все гласные в одной позиции и при одном положении гортани

• анализировать вокальное произведение;

• работать с микрофоном и со звукоусиливающей аппаратурой;

• исполнять вокальные партии в медленном темпе;

• осуществлять правильный посыл звука, использовать твёрдую атаку звука;

• ощущать правильность интонации в вокальных произведениях.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарные учебные графики

***Первый год обучения***

| № | Дата | Тема занятия | Количество часов | | Форма занятия | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Т | П | | |
| 1 | Сентябрь Октябрь | Вводное занятие, входной контроль, инструктаж по правилам безопасности | 0,5 | 0,5 | Беседа | Опрос |
| 2-14 | | Диафрагмальное дыхание<br>Опора звука<br>Атака звука<br>Певческая артикуляция<br>Дикция. Дикционные упражнения | 8 | 20 | практикум<br>Выполнение упражнений | Наблюдение<br>Беседа<br>прослушивание |
| 15-21 | Ноябрь | Дикция. Дикционные упражнения<br>Подбор репертуара.<br>Разучивание мелодии | 6 | 6 | Выполнение упражнений<br>практикум<br>Мастер-класс | прослушивание<br>наблюдение<br>опрос |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | беседа | |
| 22 - 45 | Декабрь Январь Февраль | Исполнение мелодия без сопровождения Исполнительские штрихи Упражнения для развития диапазона голоса Фонопедические упражнения Емельянова Распевки-скороговорки Динамика звука. Кульминация во фразах, куплете, песне. Ритмические упражнения Чистота интонирования Пение на едином дыхании Речевые упражнения | 12 | 34 | практикум Исполнение произведений Выполнение упражнений | прослушивание наблюдение |
| 46 - 62 | Март | Образно-художественное исполнение Интонация в произведениях | 12 | 30 | Беседа, исполнение практикум Занятие-постановка | прослушивание опрос |
| 63 - 71 | Апрель<br>Май | Работа над репертуаром Эмоциональное исполнение. Применение на репертуаре Жестикуляция Исполнение произведений | 6 | 8 | беседа практикум видеоматериал | опрос беседа прослушивание |
| 72 | | Контроль ЗУН | 0,5 | 0,5 | беседа | опрос |
| | | Итого: | 45 | 99 | | |
| | | Всего: | 144 | | | |

***Второй год обучения***

| № | Дата | Тема занятия | Количество часов | Форма занятия | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|

| | | | Т | П | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Сентябрь Октябрь | Вводное занятие, входной контроль, инструктаж по правилам безопасности | 0,5 | 0,5 | Беседа | Опрос |
| 2-14 | | Дыхательная гимнастика<br>Вокально-интонационная работа.<br>Подбор репертуара<br>Атака звука | 8 | 20 | практикум<br>Выполнение упражнений | Наблюдение<br>Беседа<br>прослушивание |
| 15-21 | Ноябрь | Опора звука<br>Диафрагмальное дыхание<br>Певческая артикуляция<br>Дикция.<br>Дикционные упражнения<br>Вокальные импровизации | 6 | 6 | Выполнение упражнений<br>практикум<br>Мастер-класс<br>беседа | прослушивание<br>наблюдение<br>опрос |
| 22-45 | Декабрь Январь Февраль | Джазовые распевки<br>Интонирование, фразировка.<br>Применение на репертуаре<br>Интонирование.<br>Джазовые распевки<br>Исполнительские штрихи<br>Музыкальная память<br>Музыкальный слух<br>Фонопедические упражнения Емельянова<br>Распевки-скороговорки<br>Сценические движения.<br>Сценическое пространство | 12 | 34 | практикум<br>Исполнение произведений<br>Выполнение упражнений | прослушивание<br>наблюдение |
| 46-62 | Март | Динамика звука.<br>Кульминация во фразах, куплете, песне.<br>Динамика в произведениях<br>Распевание, для выравнивания голоса<br>Чистота интонирования<br>Ритмические упражнения | 12 | 30 | Беседа, исполнение<br>практикум<br>Занятие-постановка | прослушивание<br>опрос |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 63 - 71 | Апрель<br>Май | Эмоциональное исполнение. Применение на репертуаре<br>Эстрадная манера исполнения<br>Просмотр видеозаписей в «Евровидения»<br>Жестикуляция в концертном номере<br>Исполнение произведений с жестикуляцией | 6 | 8 | беседа<br>практикум<br>видеоматериал | опрос<br>беседа<br>прослушивание |
| 72 | | Контроль ЗУН | 0,5 | 0,5 | беседа | опрос |
| | | Итого:<br>Всего: | 45<br>144 | 99 | | |

***Третий год обучения***

| № | Дата | Тема занятия | Количество часов | | Форма занятия | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Т | П | | |
| 1 | Сентябрь<br>Октябрь | Вводное занятие, входной контроль, инструктаж по правилам безопасности | 0,5 | 0,5 | Беседа | Опрос |
| 2-14 | | Дыхательная гимнастика И.А. Стрельниковой. Упражнения для выработки нижнереберного дыхания<br>Артикуляционный массаж «Оживлялки».<br>Свободная работа артикуляционного аппарата<br>Эстрадная манера исполнения. Упражнения, направленные на эстрадную манеру исполнения. Подбор репертуара | 8 | 20 | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 15 - 21 | Ноябрь | Вокально-тембровая культура исполнения. Народное пение. Фольклор. Работа с микрофоном. Применение на народной песне. Усиление и ослабление звучности | 6 | 6 | | |
| 22 - 45 | Декабрь Январь Февраль | Классическое произведение. Исполнение фрагмента классического произведения. Исполнение мелодии без аккомпанемента Музыкальные штрихи Ровное распределение дыхания по фразам Фразировка. Применение на репертуаре Сценические движения. Сценическое пространство Образно-художественное исполнение Контрастные нюансы Пение с элементами двухголосия Интонирование | 12 | 34 | | |
| 46 - 62 | Март | Работа над репертуаром Вокальная позиция Мелодический строй Гармонический строй Эмоциональное исполнение. Применение на репертуаре Атака звука Интонирование. Применение на репертуаре. | 12 | 30 | | |
| 63 - 71 | Апрель<br>Май | Фразировка. Применение на репертуаре. Исполнительские штрихи Ритм. Пульс. Движение. Драматургия номера Кульминация номера Сценическая культура | 6 | 8 | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | номера<br>Постановка номера. Запись на видео<br>Анализ номера. Работа над ошибками<br>Репетиция в концертном зале | | | | |
| 72 | | Контроль ЗУН | 0,5 | 0,5 | беседа | опрос |
| | | Итого: | 45 | 99 | | |
| | | Всего: | 144 | | | |

## 3. Методическое обеспечение

| **Форма организации УВП** | **Формы организации деятельности обучающихся** | **Методы** | **Дидактический комплекс (оборудование)** | **Форма подведения итогов** |
|---|---|---|---|---|
| • учебное занятие;<br>• конкурсы;<br>• концерты;<br>• фестивали;<br>• мастер-классы;<br>• тренинги;<br>• просмотр и обсуждение видеоклипов, прослушивание аудиозаписей;<br>• прослушивание. | • групповая;<br>• индивидуальная | Репродуктивные<br>- словесные (рассказ, беседа, объяснение, разъяснение);<br>- наблюдение;<br>- наглядные (, демонстрация, исполнение);<br>- практические (вокальные Упражнения, развитие певческого дыхания и постановка певческой опоры звука, выработка вокальной дикции).<br>Продуктивные: проблемное изложение; технология дифференцированного обучения; КТ. | • методические рекомендации;<br>• литература для педагогов, детей;<br>• аудио и видеозаписи;<br>• комплекс дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой<br>• комплекс вокальных упражнений | • анкетирование;<br>• тестирование (по запросу родителей);<br>• опрос;<br>• участие в праздниках, концертах, фестивалях конкурсах. |

### 3. 1. Методические рекомендации

Основным направлением художественного творчества является всемерное содействие духовно-нравственному, интеллектуальному и эмоциональному развитию детей. Формирование духовного мира детей, развитие творческих способностей и профессиональной ориентации возможны при глубоком усвоении и знании вокальной культуры. В свете вышесказанного, воспитание самостоятельной активной личности ребёнка приобретает особую актуальность. Отсюда и необходимость продуманности учебно-воспитательной работы, основанной на принципах творческого обучения.

Для эффективности развития эмоциональности детей важно научить видеть, услышать красоту того, что есть в окружающем мире. Услышать красоту музыкальных звуков.

При отборе песенного репертуара нужно учитывать интересы и способности детей. Лучшие воспитанники участвуют в концертах, конкурсах. Контакт с родителями должен способствовать лучшему взаимопониманию с детьми.

При нормальном развитии ребёнка в формировании его голосовой функции и речи специалисты не вмешиваются. Голос и речь ребёнка формируются исключительно под влиянием семьи и средств массовой информации, т.е. отнюдь не в оптимальном направлении и с множеством случайных и вредных воздействий.

Результат – неравномерное развитие механизмов голосообразования, отсутствие координации между слухом и голосом, неадекватность эмоциональной детонации в речи, «гудошники» в пении, хриплые голоса при здоровой гортани и т.д. Поэтому решающим мотивационным фактором в приобщении воспитанников к вокальному искусству является постепенное формирование эталона певческого звука.

Воспитание вокальных навыков требует от детей постоянного внимания, а значит интереса и трудолюбия. Легкость обучения здесь только кажущаяся.

Пению, как любому виду искусств, необходимо учиться терпеливо и настойчиво. При этом необходимо обязательно помнить, что любое обучение не должно наносить ущерб духовному и физическому здоровью детей. Ведь для ребёнка обучение пению – это бесконечный путь развития и совершенствования своего голоса, певческой технологии, исполнительских возможностей, а через них – развитие и совершенствование своей личности.

Пение помогает личности развиваться, опираясь на основные моральные и нравственные критерии, понятия добра и зла. Такие качества как доброта, искренность, обаяние, открытость в сочетании с мастерством должны сопровождать маленького артиста всю жизнь.

Начальный этап формирования вокально-хоровых знаний, умений и навыков как особо важный для индивидуально-певческого развития каждого участника ансамбля.

Начало формирования всех основных вокальных навыков с самого начала занятия. Обучение умению соблюдать в процессе пения певческую установку; правильному звукообразованию (мягкой атаке); сохранению устойчивого положения гортани; спокойному, без поднятия плеч, сохранению вдыхательного состояния при пении, спокойно-активному, экономному вдоху.

Формирование у всех воспитанников основных свойств певческого голоса (звонкости, полетности, разборчивости, ровности по тембру, пения вибрато), сохранение выявленного педагогом у каждого воспитанника индивидуального приятного тембра здорового голоса, обучение умению петь активно, но не форсированно по силе звучания.

Обучение непринужденному, естественно льющемуся пению, гибкому владению голосом. Правильное формирование гласных и обучение детей четкому, быстрому произнесению согласных. Выработка унисона, обучение двухголосию (для ансамблей) при использовании для этого различных приёмов, последовательность которых и связи устанавливаются в зависимости от особенностей состава группы.

Обучение петь без сопровождения и с ним, слушать и контролировать себя при пении, слушать всю партию, всю группу, сливаясь с общим звучанием по звуковысотности, ритму, не выделяясь по силе, сохраняя индивидуальную красоту своего тембра, изживая недостатки в технике исполнения и в звучании голоса; одновременно со своей партией или группой усиливать или ослаблять звучность, выдерживать постоянный темп, а если нужно, вместе со всеми ускорять или замедляя его; правильно исполнять ритмический рисунок, одновременно с партией, группой произносить согласные, начинать и завершать произведение.

Формирование потребности неуклонно выполнять все правила пения, перенося отработанное на упражнениях в исполнение произведений.

Развивать творческие способности, используя импровизации и приобщаясь к осмыслению трактовки произведения. На этой основе обучение осмысленному, выразительному, художественному ансамблевому исполнительству.

При отборе песенного репертуара нужно учитывать интересы и способности детей. Лучшие учащиеся участвуют в концертах, конкурсах. Контакт с родителями должен способствовать лучшему взаимопониманию с детьми.

Методика проведения занятий предусматривает теоретическую подачу материала (словесные методы) с демонстрацией исполнения педагога (наглядные методы), а так же практическую деятельность, являющуюся основной, необходимой для закрепления информации в виде вокальной работы.

Важным является тематическое построение занятия, отражающее основные закономерности и функции музыкального искусства.

Важными методами изучения и освоения представленной программы являются:

• метод «забегания» вперёд и «возвращение» к пройденному материалу;

• метод общения;

• метод импровизации;

• метод драматизации.

Все методы и приёмы музыкального обучения находятся в тесной взаимосвязи. Взаимодействие разнообразных методов и принципов работы помогает педагогу реализовать цель – формировать музыкальную культуру детей.

Необходимо живое общение педагога с детьми, позволяющее легко переходить от хорошо знакомого материала к новому, от простого к сложному, поскольку носит эмоциональный характер. Методы музыкального воспитания представляют собой различные способы совместной деятельности учителя и детей, где ведущая роль принадлежит педагогу. Развивая воображение, эмоциональную отзывчивость, музыкальное мышление, педагог стремиться к тому, чтобы общение с искусством вызывало у ребят чувство радости, проявлению их активности и самостоятельности. Такой процесс восприятия информации наиболее эффективен.

Дидактический принцип построения материала «от простого к сложному» может быть реализован, например, в вокальной работе. Пение учебного материала начинается с упражнений, маленьких попевок, песен, и с постепенным усвоением материала песенный репертуар усложняется. По этому же принципу происходит и использование метода «забегания» вперед и «возвращения» назад. Педагог давая материал годового курса «забегает» вперед, приоткрывая завесу знаний будущих лет, в последствие повторяя пройденный материал.

При подготовке к конкурсам, выступлениям, фестивалям и др., привлекая детей к вокальной работе, следует учитывать желание и тягу каждого участника, его психологический настрой. «Зажатый» ребёнок плохо осваивает материал и ощущает страх, поэтому необходима дополнительная, индивидуальная работа.

В процессе межличностного общения в цепи «педагог – ребёнок» реализуется коммуникативный потенциал ребёнка и формируется его мировоззрение.

Получая информацию от педагога, каждый ребёнок и группа в целом включаются в диалог, совместный поиск решения. Дети учатся активно мыслить, применяя полученные знания в творческом процессе.

Разнообразие методов музыкального воспитания определяется спецификой музыкального искусства и особенностями музыкальной деятельности учащихся. Методы применяются не изолированно, а в различных сочетаниях.

В начальной стадии работы над произведением педагог использует: словесный, наглядно-слуховой, метод обобщения и метод анализа.

От педагога требуется умение сочетать различные методы и виды работы в зависимости от музыкального опыта детей.

### 3.2 Условия для реализации программы

- кабинет для занятий со стульями;
- синтезатор для распевок и занятий вокалом;
- ПК, доступ к интернету;
- Зеркало;
- фонотека (записи исполнения вокальных произведений, эстрадные произведения);
- тексты песен;
- звукоусиливающая аппаратура, микрофоны;
- записи репетиций, выступлений, концертов, фестивалей и др.

### 3.3. Ожидаемые результаты обучения

- чисто интонировать, петь на дыхании;
- петь чистым естественным звуком, легко, нежно;

- звонко, мягко, правильно формировать гласные и произносить согласные звуки;
- петь на одном дыхании более длинные фразы, тянуть звук;
- петь под фонограмму в группе и соло;
- уметь преодолевать мышечные зажимы;
- уметь вести себя в коллективе;
- должен быть развит гармонический и мелодический слух, эстетический вкус.
- соблюдать при пении певческую установку;
- уметь брать быстрый вдох в подвижных песнях;
- уметь петь выразительно, осмысленно несложную напевную песню;
- петь под фонограмму произведения.
- обладать артистической смелостью, непосредственностью и самостоятельностью;
- овладеть основами певческого дыхания;
- овладеть умением выстраивать унисон;
- исполнять одноголосные произведения;
- правильно формировать гласные звуки при пении;
- петь в унисон, слушая друг друга, одноголосные произведения с поддерживающим аккомпанементом;
- добиваться эмоционального исполнения произведения;
- петь в единой певческой позиции;
- овладеть пением 2-хголосных произведений с сопровождением (для ансамбля);
- владеть певческой дикцией;
- владеть музыкальной фразировкой;
- владеть различными штрихами в пении;
- образно и эмоционально исполнять произведения.

## 4. Мониторинг образовательных результатов

Для проведения мониторинга результативности образовательного процесса (см. приложение № 3), мною был взят ряд диагностических критериев: Звуковедение, ритм, динамика, дикция, артистичность. Диагностика проводится 3 раза в год. Основным способом диагностики является наблюдение за выполнением упражнений и исполнением произведений.

Оценки уровня обучающегося:

***Высокий (продвинутый):*** ребенок освоил теоретическую и практическую сторону обучения на высоком уровне, может без помощи педагога ответить на теоретические вопросы, выполнить вокальные упражнения, музыкальные способности ребенка и основы вокала развиваются заметно. Может самостоятельно разучить и проанализировать произведение.

***Средний (базовый) уровень:*** Ученик освоил теоретическую и практическую сторону обучения на среднем уровне, может ответить на некоторые вопросы, и самостоятельно и с помощью педагога, музыкальные и вокальные способности развиваются средне. Может частично самостоятельно разучить произведения и проанализировать его.

***Низкий (стартовый) уровень:*** Обучающийся слабо усвоил теорию и практику. Может ответить на вопросы в основном с помощью педагога. Музыкальные и вокальные способности развиваются слабо, самостоятельная работа с произведениями почти не проводиться.

Для отслеживания и оценивания результатов творческой активности используется инструментарий (см. приложение № 4).

## 5. Список литературы

1. Алиев Ю.Б. Настольная книга школьного учителя-музыканта. М., 2000.
2. Бахуташвили Н.К. Упражнения для постановки певческого голоса.

3. Белоброва Е. Техника эстрадного и рок – вокала. 2002.
4. Васильева И.В. Целитель набирает силу. М., 1993.
5. Вопросы вокальной педагогики. Сб. статей. Вып.7. М., 1984.
6. Все хотят быть счастливыми. Сб., Свердловск, 1991.
7. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики. М., 1996.
8. Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренаж. СПб.: Лань, 1997.
9. Знакомство детей с русским народным творчеством. Конспекты. СПб.: «Детство-Пресс», 1999.
10. Исаева И. Эстрадное пение. Экспресс-курс развития вокальных способностей. М.: АСТ: Астрель, 2006.
11. Кондрашин К.П. Мир дирижера. Л., Музыка, 1976.
12. Музыкальное воспитание в школе. Вып. 15. М., 1982.
13. Развитие детского голоса. Сб., М., 1963.
14. Станиславский К.С. Работа актера над собой. М., 1985.
15. Струве Г. Школьный хор. М.: Просвещение, 1981.
16. Стулова Г.П. Хоровой класс. М., 1988.
17. Хворостухина С.А. Дыхание по Стрельниковой. М.: АСТ, 2006.
18. Хоровая самодеятельность как средство воспитания. Сб. научных трудов. Л., 1981.
19. Шереметьев В.А. Пение и воспитание детей в хоре. Ч., 1998.

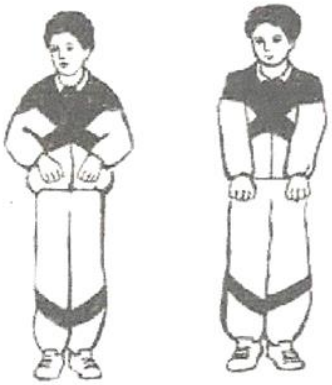
ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

# *Комплекс упражнений дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой*

### *1. «Ладошки»*

И.п. (исходное положение) – стоя: Встать прямо, руки согнуты в локтях (локтями вниз), а ладошки вперед – «поза экстрасенса». Стоя в этом положении следует делать короткие, ритмичные, шумные вдохи через нос при этом сжимая ладони в кулачки (так называемые хватательные движения). Без паузы сделать 4 ритмичных, резких вдоха через нос. Потом руки опустить и отдохнуть 4-5 сек. Затем сделать еще 4 шумных, коротких вдоха и опять пауза.В норме нужно сделать по 4 вдоха 24 раза.Это упражнение можно делать в любом исходном положении.В начале занятия может возникнуть головокружение, ничего страшного! Можно присесть и продолжать сидя, увеличив паузу до 10 сек.

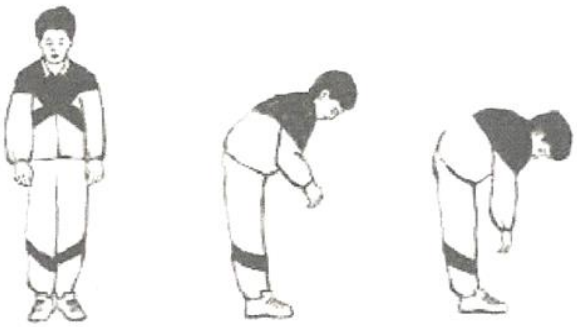
### *2. «Погончики»*



И.п. – стоя, руки сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. При вдохе необходимо резко толкнуть вниз к полу кулаки (плечи при этом не напрягать, руки выпрямлять до конца, тянувшись к полу). Затем вернуть кисти на уровень пояса в и.п. Сделать подряд 8 вдохов-движений. В норме 12 раз по 8.

### *3. «Насос» («Накачивание шины»)*

И.п. – стоя, ноги немного уже, чем ширина плеч,руки внизу (о.с. – основная стойка). Сделать легкий наклон (тянуться руками к полу, но не касаться) при этом во второй половине наклона делать короткий и шумный вдох через нос. Заканчивается вдох вместе с наклоном. Немного приподняться, но не полностью, и снова наклон+вдох. Можно представить, что Вы как будто накачиваете шину в автомобиле. Наклоны выполняются легко и ритмично, низко наклонятся не стоит, достаточно наклониться до уровня пояса. Спину округлить, голову опустить. Важно!! «Качать шину» в ритме строевого шага. В норме упражнение выполняется 12 раз.

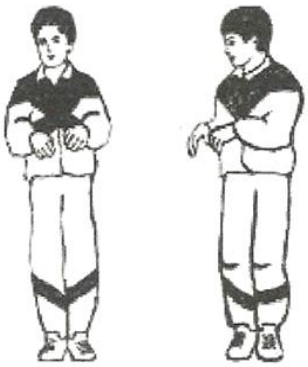


**Ограничения:**

Травмы позвоночника и головы, многолетние остеохондрозы и радикулиты, повышенное внутричерепное, артериальное и внутриглазное давление, камни в печени, мочевом пузыре, почках – не стоит наклоняться низко. Наклон делается чуть заметно, но коротки и шумный вдох выполняется обязательно. Выдох пассивный после вдоха через рот, при этом рот широко не открывать.

Данное упражнение достаточно результативное, способно остановить сердечный приступ, приступ печени и бронхиальной астмы.

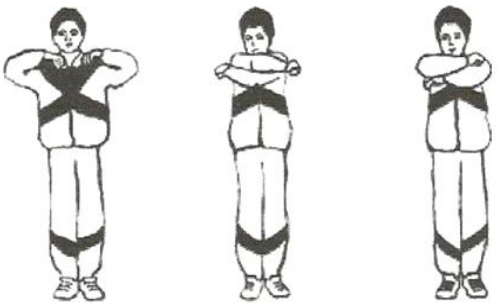
### *4. «Кошка» (полуприсед с поворотом)*



И.п. – о.с. (во время выполнения упражнения ступни ног от пола не отрываются). Сделать танцевальное приседание с поворотом туловища вправо и при этом короткий, резкий вдох.
Потом тоже самое с поворотом влево. Выдохи выполняются самопроизвольно. Колени немного сгибаются и выпрямляются (сильно не приседать, а легко и пружинисто). Руки слева и справа выполняются хватательные движения. Спина прямая, поворот в районе талии.
В норме упр. выполняется 12 раз.

### *5. «Обними плечи»*

И.п. – стоя, руки согнуть и подняты до уровня плеч. Необходимо очень сильно бросить руки, как буд-то бы хотите обнять себя за свои плечи. И с каждым движением делается вдох. Руки во время «объятия» должны быть параллельно по отношению друг к другу; очень широко встороны разводить не стоит.
В норме упражнение выполняется 12р – 8 вдохов-движ. Можно выполнять в разных исходных положениях.



**Ограничения**:
Ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт, врожденный порок сердца,– при данных заболеваниях не рекомендовано делать это упражнение. Начать его следует со 2 недели занятий. Если состояние тяжелое, то выполнять нужно вдвое меньше вдохов (по4, а можно даже и по 2).

Беременным примерно с 6 месяца (беременности) в этом упражнении назад голову не откидывать, упражнение выполняют только руки, ровно стоять и смотреть вперед.

### *6. «Большой маятник»*

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Наклониться вперед, руками потянуться к полу – вдохнуть. Сразу, не останавливаясь (немного прогнуться в пояснице) наклониться назад – руками обнять плечи. Тоже – вдохнуть. Выдыхать произвольно между в вдохами.
В норме: 12 раз. Упражнение можно выполнять сидя.

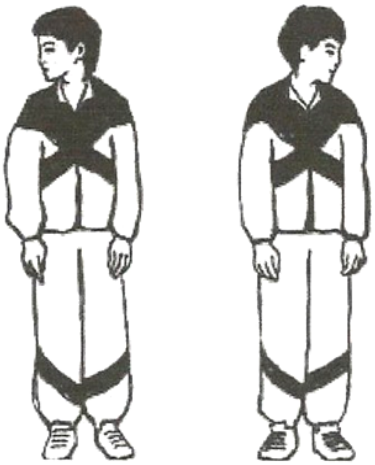
**Ограничения**:
Остеохондроз, травмы позвоночника, смещения межпозвоночных дисков.

При данных заболеваниях следует ограничивать движения, немного наклоняться вперед и во время наклона назад прогибаться немного.

Только после хорошего освоения первых 6 упражнений, следует приступать к остальным.

Добавлять можно одно упражнение каждый день из второй части комплекса, до освоения всех остальных.

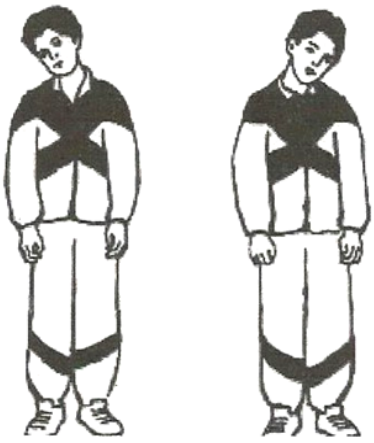
## *7. «Повороты головы»*



И.п. – стоя, ноги уже плеч. Поворот головы вправо – короткий, шумный вдох через нос. Тоже самое влево. Голово посередине не останавливается,
шея не напряжена.
Важно помнить! Выдох нужно делать ртом после каждого вдоха.

В норме: 12 раз.

## *8. «Ушки»*

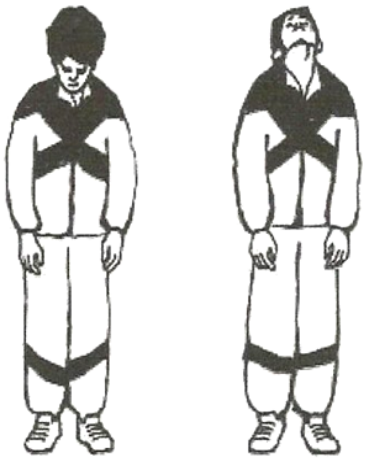


И.п. – стоя, ноги уже плеч. Легкий наклон головы вправо, ухо к правому плечу – вдох через нос. Тоже самое влево. Немного покачать головой, взгляд направлен вперед. Упражнение похоже на «китайского болванчика».
Вдохи выполняются вместе с движениями. Выдыхая, не открывать рот широко!

В норме: 12 раз.

## *9. «Маятник головой» (вниз и вверх)*

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Опустить голову вниз (смотреть в пол) – короткий, резкий вдох. Поднять голову вверх (смотреть в потолок) — вдох. Напоминаю, выдохи должны быть между вдохами и через рот.
В норме: 12 раз.



**Ограничения**:
Травмы головы, вегетососудистая дистония, эпилепсия,повышенное внутричерепное, внутриглазное, артериальное давление, остеохондроз шейно – грудного отдела.

При данных заболеваниях не стоит делать головой резких движений в таких упражнениях как «Ушки», «Повороты головой», «Маятник головой». Поворот головы выполняйте небольшой, но вдох – шумный и короткий.

Делать упражнения можно сидя.

## *10. «Перекаты»*

1) И.п. – стоя, левую ногу вперед, правая – назад. Тяжесть тела перенести на левую ногу. Корпус и нога – прямые. Согнуть правую ногу и поставить на носок, для равновесия (но опираться на нее не стоит). Немного присесть на левой ноге, одновременно вдыхая носом (левую ногу после приседания нужно сразу выпрямить). Сразу же перенести центр тяжести на другую ногу (корпус оставить прямым) и также немного присесть со вдохом (на левую ногу не опираемся).

**Важно помнить**:

1 – приседания делается вместе со вдохом;

2 – центр тяжести переносить на ногу, на которой выполняется приседание;

3 – после приседания ногу сразу следует выпрямить, и потом выполняется перекат с ноги на ногу.

В норме: 12 раз.

2) Упражнение выполняется также как описано выше, только необходимо поменять ноги местами. Данное упражнение делается только в положении стоя.

## *11. «Шаги»*

1) «Передний шаг».

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Поднять согнутую левую ногу вверх на уровень живота (от колена ногу выпрямить, носок натянуть). На правой ноге при этом немного присесть и шумно, коротко вдохнуть. После приседания ноги необходимо вернуть в исходное положение. Выполнить тоже самое, поднимая другую ногу вперед. Корпус должен быть прямой.

В норме: 8 раз – 8 вдохов.

Это упражнение можно делать в любом исходном положении.

**Ограничения**:

Ишемическая болезнь сердца, заболевания сердечно-сосудистой системы, перенесенный инфаркт, врожденные пороки.

В данных случаях не рекомендуют высоко поднимать ногу.

При наличии *травм ног* и тромбофлебитах выполнять упражнение нужно сидя и лежа, очень аккуратно. Паузу можно увеличить до 10 сек. При таком заболевании необходима консультация хирурга!

При беременности и мочекаменной болезни колено не поднимать высоко!

2) «Задний шаг».

И.п. — то же. Левая нога, согнутая в колене, отводится назад, при этом немного приседая на правой ноге и делаем вдох. Вернуть ноги в исходное положение – выдох. Тоже самое выполнить на другую ногу. Данное упражнение делаем только стоя.

В норме: 4 раза – 8 вдохов.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

# Фонопедический метод развития голосового аппарата В.В. Емельянова

Первый комплекс упражнений
развитие показателей певческого голосообразования.

1. Артикуляционная гимнастика
(словесные задания в тексте приложения)

2. Интонационно-фонетические упражнения

упр. 1. [А̌] Ш [А̌] Ш [А̌] Ш [А̌] Ш [А̌] и т.д. в последовательности: ш, с, ф, к, т, п, б, д, г, в, з, ж.

упр. 2. "Страшная сказка": У, УО, УОА, УОАЭ, УОАЭЫ, Ы, ЫЭ, ЫЭА, ЫЭАО, ЫЭАОУ.

упр. 3. "Вопросы-ответы":

У $\xrightarrow{п}$ у? $\xrightarrow{у}$ $\xrightarrow{п}$ У. У $\xrightarrow{п}$ о? $\xrightarrow{у}$ $\xrightarrow{п}$ О. О $\xrightarrow{п}$ а? $\xrightarrow{о}$ $\xrightarrow{п}$ А.

А $\xrightarrow{п}$ э? $\xrightarrow{а}$ $\xrightarrow{п}$ Э. Э $\xrightarrow{п}$ ы? $\xrightarrow{э}$ $\xrightarrow{п}$ Ы. Ы $\xrightarrow{}$ ы? $\xrightarrow{ы}$ $\xrightarrow{}$ Ы.

упр. 4. "Канючим": ××× А, ××× АО,

××× АОУ, ××× А, ××× АЭ, ××× АЭЫ,

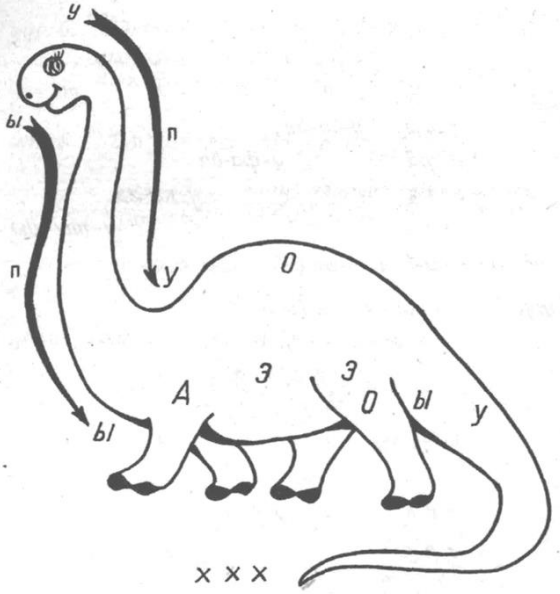
××× АОУ $\xrightarrow{п}$ у!, ××× АЭЫ $\xrightarrow{п}$ ы!

упр. 5. "Бронтозаврик".

у! у! $\xrightarrow{п}$ У, у! $\xrightarrow{п}$ УО, у! $\xrightarrow{п}$ УОА, у! $\xrightarrow{п}$ УОАЭ,

у! $\xrightarrow{п}$ УОАЭЫ ×××, ы! ы! $\xrightarrow{п}$ Ы, ы! $\xrightarrow{п}$ ЫЭ

ы! $\xrightarrow{п}$ ЫЭА, ы! $\xrightarrow{п}$ ЫЭАО, ы! $\xrightarrow{п}$ ЫЭАОУ ×××




упр. 6. "Вопросы-ответы с согласными": У $\xrightarrow{п}$ шу? у! $\xrightarrow{п}$ ШУ

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| у-шу | у-шо | у-ша | у-шэ | у-шы |
| у-су | у-со | у-са | у-сэ | у-сы |
| у-фу | у-фо | у-фа | у-фэ | у-фы |
| у-ку | у-ко | у-ка | у-кэ | у-кы |
| у-ту | у-то | у-та | у-тэ | у-ты |
| у-пу | у-по | у-па | у-пэ | у-пы |

упр. 7. "Вопросы-ответы трехсложные":

У $\xrightarrow{}$ ШУ $\xrightarrow{п}$ жу? у! $\xrightarrow{}$ ШУ $\xrightarrow{}$ ЖУ

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| у шу жу | о | а | э | ы |
| с з | у-со-зо | | | |
| ф в | | у-фа-ва | | |
| к г | | | у-кэ-гэ | |
| т д | | | | у-ты-ды |
| п б | у-по-бо | | | |

упр. 8 "Сонорные согласные":

××× У-МУ-МУ
(У)-МУ-МУ
(Р) У-МУ-МУ

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| у-му-му | о | а | э | ы |
| л л | у-ло-ло | | | |
| н н | | у-на-на | | |
| р р | | | у-рэ-рэ | |

3. Голосовые сигналы доречевой коммуникации (ГСДК)

упр. 1. Греть руки дыханием.

упр. 2. Перевести беззвучный выдох в шипение горлом — "ћ"

упр. 3. [А̌] ћ [А̌] ћ [А̌] ћ [А̌] ћ [А̌]

упр. 4. [А̌] ћ [А̌] А [А̌] ћ [А̌] А [А̌]

упр. 5. "Волна":

××× А ××× А ××× А ×××

упр. 6. "От шёпота до крика":

раз, два, (шёпот) три, четыре (тихий голос) пять, шесть, (средний голос)

семь, восемь, (громкий голос) девять, (очень громко) десять!!! (крикнуть)

упр. 7. "Крик":

раз.....десять! [А̌] А! [А̌] А! [А̌] А!!!

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

# МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ
## Обучающихся в вокальной студии «КАДЕНЦИЯ» в 20_____ -20_____

## учебном году

Группа № _____ год обучения _____пдо_____

| № п/п | Параметры контроля / ФИ | Входной | | | | | Текущий | | | | | Итоговый | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | звуковедение | ритм | динамика | дикция | артистичность | звуковедение | ритм | динамика | дикция | артистичность | звуковедение | ритм | динамика | дикция | артистичность |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

В – высокий уровень С – средний уровень Н – низкий уровень

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4

# Экран творческих достижений

# Вокальной студии «Каденция»

| № | Конкурс | Уровень (УДО, Город, Район, Область, Регион, Россия) | Результат | Фамилии участников |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |