**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ»**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании педагогического совета протокол №\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г. | УТВЕРЖДАЮИсполняющий обязанности директора ОГБУ ДО ДТДМ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Ю. Сергеева  приказ №\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**художественной направленности**

**«Мелодия. Лето. Соло»**

Объединение Арт-студия «Вояж»

Срок реализации**: 01.06.20 - 31.08.20**

Возраст обучающихся: **6-15 лет**

Автор-разработчик:

 педагог дополнительного образования

**Тимошина Юлия Владимировна**

Ульяновск, 2020

1. **Комплекс основных характеристик программы**
	1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Мелодия.Лето Соло» (далее Программа) разработана для предоставления образовательных услуг в условиях ОГБУ ДО «Дворец творчества детей и молодежи» города Ульяновска в рекомендована для использования в летний период.

***Нормативно-правовое обеспечение программы.***

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее- ФЗ № 273);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.

- СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Устав ОГБУ ДО ДТДМ (Распоряжение Министерства образования и науки Ульяновской области от 23.03.2017 № 506-р);

- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы (локальный акт ОГБУ ДО ДТДМ, утвержденный на заседании методического совета, протокол №1 от 30.08.2017);

- Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в ОГБУ ДО ДТДМ

- Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 №2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»

 Воспитание в условиях лета мы рассматриваем не как целенаправленное педагогическое воздействие, а как создание условий для взаимодействия, сотрудничества детей и взрослых. Летом ребенок становится активным, участником коллективного дела, а не пассивным его созерцателем. Используются различные методики и педагогические технологии, но суть их одна - саморазвитие ребенка в совместной творческой деятельности.

Летние каникулы являются, с одной стороны, формой организации свободного времени детей, с другой - пространством для оздоровления и развития ребенка. Мы предоставляем детям возможность получить дополнительные знания и умения, с пользой расходовать свободное время, оберегать от вредных привычек. Дополнительная общеразвивающая программа «Мелодия. Лето. Соло» (далее Программа) разработана для предоставления образовательных услуг в летний период и является спецкурсом.

Программа является *модифицированной*, основана на программе О.И. Поляковой, для детского эстрадного коллектива «Глобус» и программе Ю.Б. Алиева, для музыкальных школ (алгоритмы вокала, способствующие выработке певческого дыхания, воспитанию самоконтроля, слухового, зрительного, интонационного внимания, умения слышать и слушать себя). Мы предоставляем детям возможность получить дополнительные знания и умения в вокальном творчестве, с пользой расходовать свободное время, оберегать от вредных привычек, посредством дистанционного обучения. УМК данной программы представлен ссылками на интернет-ресурсы.

***Направленность-****х*удожественная.

***Дополнительность программы****.*

  Данная программа помогает понять и осознать, какое место и какую роль играет предмет вокала. Занятия по вокалу дают возможность активно участвовать в исполнительском процессе. На первом месте индивидуальная работа, которая способствует развитию музыкальных способностей, воспитывает музыкальный слух, умение работать в ансамбле, преследует здоровьесберегающие цели, на что уделяется мало внимания на уроках музыки в школе. Ребенок с помощью средств музыкальной выразительности (звуковедения, артикуляции, штрихов, нюансов) доносит до зрителя характер своего героя, его эмоции.

***Актуальность.*** В настоящее время детское вокальное творчество популяризировано, с каждым днем увеличивается число детских вокальных конкурсов, телепередач и фестивалей. В певческой деятельности происходит творческое самовыражение детей, которое формируется как в ансамблевом пении, так и в сольном. Дети удовлетворяют свои личные потребности быть увиденным и услышанным, обогащают свой вокальный опыт, получают яркие эмоциональные впечатления. Формируется атмосфера добра, доверия и взаимопонимания между педагогами и родителями. Это помогает создать условия для раскрытия всех творческих возможностей ребенка.

***Отличительные особенности*** *программы*.

***Новизна.*** Стоит отметить, что в современном обществе предмет «эстрадное пение» предполагает обучение не только правильному и красивому исполнению произведений в данном жанре, но ещё и умение работать с микрофоном, владение сценическим движением и актёрскими навыками, поэтому в программе предусмотрена интеграция различных видов образовательной деятельности обучающихся. А также регулярное участие детей в открытых занятиях и концертах( возможно дистанционно).

***Инновационность программы.***

Тематическое построениепрограммы позволяет объединить (сгруппировать) ряд занятий в тематические блоки, что обеспечивает целостный и комплексный подход в решении поставленных задач. Творчески подходя к программе, нельзя разрушать ее тематическое построение, потому что последовательное развитие определенных тем – основа основ данной программы. Материал, отобранный для занятий, является педагогически целесообразным, так как специфика вокального пения обусловливает и особенности методической работы с певцом. Подчинение всего материала занятия его основной теме дает возможность педагогу достаточно свободно заменять одно произведение другим с аналогичными художественно-педагогическими задачами, то есть свободно маневрировать.

***Адресат программы.***

Программа предназначена для детей 6-15 лет, отдельно учитывается индивидуальный подбор репертуара, с учетом возраста ребенка и его вокальных возможностей.

Программа является спецкурсом освоенной программы «Мелодия. Лето. Соло» и предназначена для занятий в летний период.

Особенности работы обусловлены, прежде всего, вокальными возможностями учащихся в воспроизведении вокального материала. Знание этих возможностей помогает педагогу выбрать посильный для освоения музыкальный и песенный материал, вызвать и сохранить интерес и желание заниматься сольным и ансамблевым пением.

 ***Объём и сроки освоения программы.***

Дополнительная образовательная программа «Мелодия. Лето. Соло» рассчитана на 14 часов (7 недель), для каждого солиста.

Программа «Мелодия. Лето. Соло» - это второй этап, на уровне исполнительской репродуктивной деятельности. Одаренные дети улучшают навыки чистого интонирования, пения на дыхании, чисто с фонограммой и акапелла. Ознакомятся более подробно со строением голосового аппарата, понятиями диапазон, тесситура, тембр, дикция. Научатся навыкам извлечения округлого звука, певческого дыхания (диафрагмального). Углубленно знакомятся со сценической грамотой, с элементами хореографии. И как результат концертная деятельность. Первый этап способствует развитию интереса к творчеству в коллективе. Учащиеся приобретут первичный опыт в представлении своей работы на концертах.

Полученные знания учащихся на практике создают условия для самостоятельного воплощения детьми своих эмоций и чувств в исполнении произведения. Итогом своего творчества является выступления на концертах и конкурсах в режиме онлайн или по видео записям.

***Форма обучения.*** Обучение по программе ведется с использованием электронноего обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий, индивидуальная

1 час в неделю отводятся на групповую работу в онлайн режиме посредством видеосвязи на платформе Zoom (1 онлайн занятие длительностью 30 минут), в ходе которых обучающиеся получают теоритическую информацию. 1 час в офлайн режиме – выполнение обучающимися творческих заданий.

Это позволяет создать грамотный рабочий процесс между обучающимися и педагогом.

|  |
| --- |
| **РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ** |
|  | **Пн** | **Вт** | **Ср** | **Чт** | **Пт** |
| **1**  |  | 11.20-11.50 |  |  | 11.20-11.50 |
| **2** |  | 12.00-12.30 |  |  | 12.00-12.30 |
| **3** |  | 12.40-13.10 |  |  | 12.40-13.10 |
| **4** |  | 13.20-13.50 |  |  | 13.20-13.50 |

 ***Режим занятий.*** Продолжительность занятий установлена на основании СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

 ***Уровень реализуемой программы***.

«Стартовыйуровень» предполагает развитие познавательных интересов детей, расширение кругозора, повышения уровня информированности в выбранной образовательной области, формирование и развитие устойчивого стремления к самообразованию.

Данный уровень реализуется через освоение минимума знаний, умений, навыков, необходимых для занятия вокальной деятельностью, знакомство с элементарными понятиями, терминами и определениями в данной области; овладение первоначальными умениями передачи, поиска, преобразования и хранения информации. Ребенок пройдет несколько ступенек личностного роста он приобретет социальные знания, опыт понимания социальной реальности и повседневной жизни. Обучающиеся получат возможность убедиться в правильности выбранного направления, попробовать себя в качестве вокального исполнителя и участника мероприятий.

 ***Форма сетевого взаимодействия.*** Онлайн-консультация **–** наиболее эффективная форма взаимодействия между педагогам и обучающимся. Преимущество таких консультаций в том, что, как при аудио и тем более видео контакте создается максимально приближенная к реальности атмосфера живого общения.      Именно на индивидуальных занятиях по вокалу можно проследить все линии музыкально-творческого развития учащегося, начиная с музыкальной восприимчивости на музыку и заканчивая творческим проявлением в исполнении различных музыкальных произведений.

Чат-занятие **–** это занятие, которые проводятся с использованием чатов - электронной системы общения, проводятся синхронно, т.е. все участники имеют доступ к чату в режиме онлайн. Занятия проводятся с помощью платформы Zoom.

С целью повышения эффективности реализации программы в рамках сетевого взаимодействия обучающиеся принимают участие в концертных и конкурсных мероприятиях городского и районного уровня ( дистанционное участие).

**Цель и задачи программы.**

***Цель***:

**Развитие самостоятельной творческой личности обучающихся с помощью интеграции музыкально-сценического искусства и современных технических средств.**

***Задачи:***

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся уважения и признания певческих традиций, духовного наследия, устойчивого интереса к вокальному искусству;

-воспитывать силу воли, самостоятельность, стремление доводить начатое дело до конца;

- воспитывать коммуникативные качества.

Развивающие:

-развивать музыкальный слух, чувства ритма, музыкальную память и восприимчивость, творческое воображение;

-формировать эмоционально-эстетического восприятие окружающего мира.

Образовательные:

-формировать знания о музыкальной грамоте и искусстве вокала, различных жанрах и стилевом многообразии вокального искусства, выразительных средствах, особенностях музыкального языка;

-знакомиться с техниками профессионального исполнительского искусства: постановкой дыхания, интонации и четкой дикции, расширением голосового диапазона, объема и силы голоса, звукоизвлечения;

-формировать представление о стилевых особенностях вокальных произведений.

**1.2. Содержание программы**

**Учебный план для обучающихся 6-15 лет.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N№ п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж. | 2 | 1 | 1 | Устный опрос. |
| 2 | Артикуляция и дикция.  | 1 | 1 |  | Творческое задание |
| 3 | Расширение диапазона.  | 1 | 1 |  | Творческое задание |
| 4 | Работа над ритмом.  | 1 | 1 |  | Творческое задание |
| 5 | Работа над выразительностью.  | 1 | 1 |  | Творческое задание |
| 6 | Работа над произведением. (для каждого солиста индивидуально) | 7 | 1 | 6 | Творческое задание |
| 7 | Итоговое занятие. | 1 |  | 1 | Видео разученного произведения.  |
|  | Итого | 14 |  6 | 8 |  |

**Содержание учебного плана для обучающихся 6-15 лет.**

**Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж.**

***Термины и понятия:*** Гигиена и охрана голоса, вокалист, композитор, музыкант.

***Теория:*** Беседа о правилах безопасности во время занятий. Гигиена и режим певца (как беречь свой голос). Закаливание организма и голосового аппарата. Щадящий режим пения. Инструктаж по технике безопасности. Рассказ о важности музыкальных профессий.

***Практика:*** Беседа по пройденному материалу.

***Контроль:*** Устный опрос.

**Тема 2.Артикуляция и дикция.**

***Термины и понятия:*** артикуляция, дикция.

***Теория:*** Развитие артикуляционного аппарата вокалистов по средствам отработки правильного произношения слова во время исполнения музыкального произведения.

***Практика:***

Артикуляционная гимнастика.

Упражнения на развитие артикуляции и дикции.

Вокальные упражнения.

* См. Приложение 1

Пение песни

***Контроль*:** творческое задание.

**Тема 3.Расширение диапазона.**

***Термины и понятия:*** диапазон.

***Теория:*** голосу нужны упражнения на растяжку, чтобы звучать одинаково свободно на высоких и низких звуках. Со временем такая растяжка станет привычна для голоса, и он с легкостью поднимется наверх, а у детей появляется больше рабочих нот в певческом диапазоне.

***Практика:***

Артикуляционная гимнастика.

Упражнения на расширение диапазона.

Работа над репертуаром.

* «Веселые нотки»

***Контроль*:** творческое задание.

**Тема 4.Работа над ритмом.**

**Термины и понятия:** Чувство ритма.

**Теория:** Рассказать о том, что такое ритм. О его значении в каждом музыкальном произведении. Доступно объяснить, как воспитать чувства ритма.

**Практика:**

Артикуляционная гимнастика.

. Ритмические упражнения.

Распевание. Вокальные упражнения.

* См. Приложение 1

Работа над репертуаром**.**

***Контроль*:** творческое задание.

**Тема 5.Работа над выразительностью.**

***Термины и понятия:*** характер произведения.

***Теория:*** вместе разобрать произведения и научить исполнять их в характере. Рассказать о важности выразительных средств в музыке и стихах.

***Практика:***

Артикуляционная гимнастика.

Работа над выразительностью.

* В процессе работы с детьми я стараюсь развивать эстетическое восприятие, которое помогает им обладать средствами художественной выразительности.

Распевание. Вокальные упражнения.

* См. Приложение 1

Работа над репертуаром.

***Контроль*:** творческое задание.

**Тема 6. Работа над произведением.**

***Практика:*** Изучение репертуара, работа с произведением.

Фразировка. Пение с фонограммой -1, по возможности с микрофоном. Создание сценического образа.

**Тема 7.Итоговое занятие.**

***Контроль:*** Проведение опроса на основе изученного материала. Запись видео разученного произведения.

**2.1.Календарный учебный график программы «Мелодия. Лето. Соло»**

Год обучения: первый год.

Количество учебных недель: 7 недель.

Количество учебных дней: 14 дней.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Тема занятий | Количество часов | Форма занятий | Форма контроля | Дата по плану | Дата по факту | Примечания |
|  | Вводное занятие. Инструктаж. | 1 | Лекция онлайн | Устный опрос  |  |  |  |
|  | Вводное занятие. Инструктаж. | 1 | Практическое занятие |  |  |  |  |
|  | Артикуляция и дикция.  | 1 | Практическое занятие | Творческое задание |  |  |  |
|  | Работа над произведением. (для каждого солиста индивидуально) | 1 | Практическое занятие |  |  |  |  |
|  | Расширение диапазона.  | 1 | Лекция онлайн  |  |  |  |  |
|  | Работа над произведением. (для каждого солиста индивидуально) | 1 | Практическое занятие | Творческое задание |  |  |  |
|  | Работа над ритмом. | 1 | Лекция онлайн |  |  |  |  |
|  | Работа над произведением. (для каждого солиста индивидуально) | 1 | Практическое занятие |  |  |  |  |
|  | Работа над выразительностью. | 1 | Лекция онлайн | Творческое задание |  |  |  |
|  | Работа над произведением. (для каждого солиста индивидуально) | 1 | Практическое занятие |  |  |  |  |
|  | Работа над произведением. (для каждого солиста индивидуально) | 1 | Практическое занятие |  |  |  |  |
|  | Работа над произведением. (для каждого солиста индивидуально) | 1 | Практическое занятие |  |  |  |  |
|  | Работа над произведением. (для каждого солиста индивидуально) | 1 | Практическое занятие |  |  |  |  |
|  | Итоговое занятие | 1 | Лекция онлайн | Опрос. Видеозапись |  |  |  |

**1.4.Планируемые результаты.**

*Воспитательные (личностные):*

-ответственно относиться к обучению,

-развивать готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

-осознанно, уважительно и доброжелательно относиться к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре.

-формировать представление о ценности здорового и безопасного образа жизни (в рамках деятельности объединения);

-давать критическую оценку своему исполнению;

-принимать активное участие в творческой жизни вокального коллектива.

-уметь общаться в коллективе.

*Развивающие (метапредметные):*

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения,

-уметь самостоятельно планировать пути достижения целей,

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения

результата,

-определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,

-корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-оценивать правильность выполнения задачи, собственные возможности еѐ решения;

-владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в образовательной деятельности;

-уметь находить смысл в любом текстовом материале;

-принимать активное участие во всех концертах, фестивалях, конкурсах.

*Образовательные(предметные):*

В результате обучения пению после первого года в вокальной студии воспитанник должен знать, понимать:

-особенности и возможности певческого голоса;

-гигиену певческого голоса;

-понимать по требованию педагога слова–петь «мягко, нежно, легко»;

-понимать элементарные дирижерские жесты и правильно следовать им(внимание, вдох, начало звукоизвлечения и его окончание);

-основы музыкальной грамоты;

-место дикции в исполнительской деятельности.

уметь:

-правильно дышать: делать небольшой спокойный вдох, не поднимая плеч;

-петь короткие фразы на одном дыхании;

-в подвижных песнях делать быстрый вдох;

-петь без сопровождения отдельные попевки и фразы из песен;

-петь легким звуком, без напряжения;

-на звуке «ля» первой октавы правильно показать самое красивое

индивидуальное звучание своего голоса, ясно выговаривая слова песни;

- делать распевку;

-к концу года спеть выразительно, осмысленно.

**2.2. Условия реализации программы**

*Требование к помещению:*

* оформление и техническое обеспечение кабинета или рабочего пространства педагога (если речь идет о дистанционном обучении), соответствующее содержанию программы, постоянно обновляющееся учебным материалом и наглядными пособиями;
* техническое обеспечение ребенка при дистанционном обучении;
* физкультминутки и др.;
* чистое и светлое пространство в помещении (кабинет или комната в квартире при дистанционном помещении), позволяющее свободно двигаться.
* техническое и материальное обеспечение:

*Организационное обеспечение:*

* Педагог дополнительного образования.

*Методическое обеспечение программы:*

* Методические работы московского педагога, заслуженного артиста, Владимира Хачатурова.–Москва, 1994.
* Песни из американских мюзиклов.–Москва. Изд-во, «Музыка», 1987.
* Риггз С. Пойте, как звезды. / Сост и ред. Дж. Д.Карателло .–СПб.: Питер , 2007.
* Шнеерсон Г. Американская песня.–Москва, 1977.
* Литература для учащихся
* Журавленко Н.И. Уроки пения.– Минск, 1998.
* Стрельникова А.Н. Дыхательная гимнастика.–Москва, 2003.

*Материально-техническое обеспечение:*

* Синтезатор;
* Компьютер;
* Электроаппаратура;
* Книги, ноты;
* Фонограммы;
* Записи аудио, видео;
* Записи выступлений, концертов, конкурсов.
* web-камера;
* локальная сеть Интернет;
* сотовый телефон
* Для электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, skype - общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.)

 *Кадровое обеспечение:*

* Педагог первой квалификационной категории – Тимошина Юлия Владимировна. Активный участник областных семинаров-практикумов. Поощрена почетной грамотой управления образования администрации города Ульяновска, 2018 год.

Награждена благодарственным письмом министерства образования и науки Ульяновской области, 2017 год.

Призер 2 степени областного конкурса «Педагогический дебют – 2018» в номинации «Молодые педагоги дополнительного образования».

**2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.**

Владение знаниями по программе.

Активность. Участие в конкурсах, фестивалях, смотрах (возможна дистанционная).

Умение работать как самостоятельно, так и в коллективе.

Уровень воспитанности и культуры учащихся.

Творческий рост и личностные достижения воспитанников.

Механизмы оценивания результатов:

1.Участие детей в концертных программах ДЮЦ 3, участие в городских, областных, российских, Международных фестивалях-конкурсах (дистанционно)

2. Индивидуальная контрольная сдача учебного материала педагогу (Дистанционно).

3. Контрольные уроки (онлайн конференция) с целью реальной и объективной оценки знаний, навыков и умений, полученных за 7 недель.

**2.4. Оценочные материалы***.*

Педагогический контроль знаний, умений и навыков обучающихся в объединении осуществляется в несколько этапов и предусматривает входящую, промежуточную и итоговую диагностику. Так же используется методика на выявление эмоциональной сферы ребенка и тесты творческого мышления.

* 1. Методика Радыновой О.П.

<http://ds52.edu-nv.ru/files/%D0%9B%D1%83%D0%BD%D1%91%D0%B2%D0%B0_%D0%A1.%D0%9B/proekt_prog/MONITORING_3-7.pdf>

* 1. Диагностика музыкальных способностей детей В.П. Анисимов

<http://music-fantasy.ru/content/diagnostika-muzykalnyh-sposobnostey-detey>

* 1. Графическая методика «Кактус» М.А.Панфилов

<http://testoteka.narod.ru/pm/1/14.html>

* 1. Тест творческого мышления П.Торренс

<http://www.86kamsch-okt.edusite.ru/DswMedia/metodikitorrensa.pdf>

**2.5. Методические материалы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N№ п/п** | **Название раздела, темы** | **УМК** |
| **1** | Вводное занятие. Инструктаж. | Инструктаж по технике безопасности на занятии в по вокалу: <https://docplayer.ru/48808612-Instrukcii-po-tehnike-bezopasnosti-dlya-obuchayushchihsya.html>Инструктаж по ТБ при работе со звукоусилительной аппаратурой: <http://yakit.ru/index.php?do=static&page=pbi> |
| **2** | Артикуляция и дикция. | Артикуляция и дикция как важные составляющие части методики вокального обучения: <https://nsportal.ru/kultura/muzykalnoe-iskusstvo/library/2016/06/10/artikulyatsiya-i-diktsiya-kak-vazhnye>Артикуляция в вокале. Проверенные упражнения: <https://www.youtube.com/watch?v=Q76XzXM4QUw> |
| **3** | Расширение диапазона. | Работа над развитием голосового диапазона детей: <https://nsportal.ru/shkola/muzyka/library/2014/10/16/rabota-nad-razvitiem-golosovogo-diapazona-detey-v-dmsh-i-dshi> |
| **4** | Работа над ритмом. | Работа над развитием чувства ритма: <http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/117-music/1967-2012-12-06-00-56-50.html> |
| **5** | Работа над выразительностью. | Художественный образ произведения:<https://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/410086/> |
| **6** | Работа над произведением | Сайт с фонограммами -1: https://x-minus.me/ |
| **7** | Итоговое занятие  | Проведение отчетного концерта с участием всех обучающихся. Концертная деятельность НК Арт-студия «Вояж»Instagram – voiazh\_voiazhВКонтакте – Арт-студия «Вояж» Татьяны Липницкой |

**2.6.Список литературы**

*Список литературы для педагога:*

1. Абдуллин Э.Б. Теория и практика музыкального обучения в общеобразовательной школе. – М.: Просвещение, 1983.
2. Алиев Ю.Б. Музыкальное развитие обучающихся общеобразовательной школы в процессе занятий хоровым пением : Автореф. дис…. канд. пед. наук. –М.: Моск. гос. пед. ин-т им. В.И. Ленина, 1965.
3. Алиев Ю.Б. Подросток – музыка – школа // Вопросы методики музыкального воспитания детей. Сборник статей. – М.: Музыка, 1975.
4. Алиев Ю.Б. Технические средства, используемые в музыкальном обучении : Методические рекомендации к урокам музыки в общеобразовательной школе. – М.: Музыка, 1971. – С.274-287.
5. Алиев Ю.Б. Формирование музыкальной культуры школьников-подростков : Автореф. дис…. доктора пед. наук. – М.: Моск. гос. пед. ин-т им. В.И. Ленина, 1987.
6. Алмазов Е.И. О возрастных особенностях голоса у дошкольников, школьников и молодежи // Материалы научной конференции. 1961. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1963.
7. Аракельян Е. Технические средства обучения музыканта 12 н,. М.: Сов. Музыка, 1981. - С.71-72.
8. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. – М.: Просвещение. 1983.
9. Беркман Т.Л., Грищенко К.С. Музыкальное развитие обучающихся в процессе обучения пению (1-2кл.). / Под ред. Л.В.Занкова. – М.: АПН РСФСР, 1961.
10. Венгрус Л.А. Начальное интенсивное хоровое пение. – С.-Пб., Музыка, 2000.
11. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. – М.: Просвещение, 1977.
12. Вопросы возрастной физиологии ребенка. / Сб. статей под ред. Л.А.Орбели. – М., АПН РСФСР, 1955.
13. Гиро Э. Учебник по инструментовке (1890, в русском переводе - Руководство к практическому изучению инструментовки ; 3-е изд. — Инструментовка, под редакцией Д. Рогаль-Левицкого, Москва, 1934).
14. Детский голос. Экспериментальные исследования. / Под ред. В.Н.Шацкой. – М., Педагогика, 1970. – 232с.
15. Дмитриев Л. Голосовой аппарат певца. – М.: Музыка, 1964.
16. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики. – М.: Музыка, 1968.
17. Дьяченко Н.Г. ТСО в систематизации комплексного воспитания музыканта (к постановке проблемы: Дис…. канд. пед. наук. – Л., 1983. – 121с.
18. Кабалевский Д.Б. Воспитание ума и сердца. – М: Просвещение, 1984.
19. Ланской М.И. Исследование взаимосвязи дикции, артикуляции и фонации в пении : Автореф. дис…. канд. пед. наук. – М.: ГМПИ им. Гнесиных. – М., 1990.
20. Левидов И.И. Охрана и культура детского голоса. – Л-М.: Музгиз, 1939.
21. Мещеркин А.П., Оленчик Н.В., Крошилина Т.Д. Комплексное исследование физических параметров певческого голоса // Вести. Ассоциация образовательных учреждений искусств Министерства культуры РФ. – 1999. – №8.
22. Морозов В.П. Вокальный слух и голос. – М.-Л. Музыка, 1965.
23. Морозов В.П. Тайны вокальной речи. – Л., 1967.
24. Орлова Н.Д. О детском голосе. – М: Просвещение, 1966.
25. Полякова О. И. Работа с детским вокально-инструментальным ансамблем (методические рекомендации) // Модернизация профессиональной подготовки педагога-музыканта. Сборник научных трудов. – М., МПГУ, 2002.
26. Полякова О.И. Детские вокально-инструментальные ансамбли в системе дополнительного образования // Материалы 1-й Международной межвузовской научно-практической конференции 29-31марта 2001. – Екатеринбург, 2001.
27. Полякова О.И. Детский эстрадный коллектив : Методические рекомендации. – М.: Московский Городской Дворец детского (юношеского) творчества, Дом научно-технического творчества молодежи, 2004.
28. Полякова О.И. К вопросу обучения детей эстрадному пению // Материалы 1-й Международной межвузовской научно-практической конференции 29-31марта 2001 года. – Екатеринбург, 2001.
29. Полякова О.И. Принципы подбора репертуара для детской эстрадной студии // Народно-певческая культура: региональные традиции, проблемы изучения, пути развития. – Тамбов: ТГУ им. Г.Р. Державина, 2002.
30. Полякова О.И. Проблема активизация творческого мышления обучающихся детской эстрадной студии // Научные труды Московского педагогического государственного университета. Гуманитарные науки: Сборник статей. – М., МПГУ, Прометей, 2001.
31. Полякова О.И. Теоретико-методические аспекты использования ТСО в процессе обучения пению подростков : Дис…. канд. пед. наук. – М., МПГУ им. Ленина, 2004. – 162 с.
32. Полякова О.И. ТСО как средство оптимизации вокального воспитания обучающихся среднего школьного возраста (в условиях детской эстрадной студии) // К 130-летию МПГУ. Музыкальное образование: сегодня и завтра. Материалы межрегиональной научно-практической конференции, 5-6 ноября 2002. – М, 2002.
33. Полякова О.И., Клипп О.Я. Теоретические и методические основы вокальной и инструментальной эстрадой музыки. Учебное пособие. – М., 2004.
34. Сенюрин А.А. Формирование способности к самоконтролю у младших школьников как условие эффективного обучения пению : Дис…. канд. пед. наук. – М.: МПГИ им. Ленина, 1988. – 116 с.
35. Сет Риггс. Как стать звездой. Аудиошкола для вокалистов. ГИД (гитарная школа на дому). – М., 119021, Г-21, а\я 568, ГИД.
36. Скучик Е. Основы акустики. Т.2. – М., 1959.
37. Стулова Г.П. Развитие детского голоса в процессе обучения пению. – М., Прометей, МПГУ им. В.И.Ленина, 1992.
38. Стулова Г.П. Современные методы исследования речи и пения. Вопросы физиологии пения и вокальной методики // Труды ГМПИ им. Гнесиных. Выпуск XXV.– М. 1975.
39. Чернова Л.В. Совершенствование способов самоконтроля в процессе формирования вокальной интонации у младших школьников: Дис…. канд. пед. наук. – М.: МПГИ им. Ленина, 1990.
40. Shmidt J. Basics of singing. – N.Y., 1994, p.304.

*Список литературы для обучающегося:*

1. Полякова О.И Лунная сказка. [Звукозапись] / Детский эстрадный коллектив Глобус Московского городского дворца детского и юношеского творчества. Для средних школьников (11-15 лет). – М. Весть-ТДА, 2000. - 1 мк.
2. Полякова О.И. Будильник. [Звукозапись] / Ольга Полякова; исп.: Детский эстрадный коллектив Глобус Московского городского дворца детского и юношеского творчества. Для младших и средних школьников. – М. ВЕСТь ТДА, 1999.- 1 мк.
3. Полякова О.И. Золотая сказка. [Звукозапись] / Ольга Полякова; исп.: Детский эстрадный коллектив Глобус Московского городского дворца детского и юношеского творчества. Для младших школьников. М. Весть ТДА. 2003.- 1 мк.
4. Полякова О.И. Караоке для детей. Глобус. Новые песни О.Поляковой. [Звукозапись] / Ольга Полякова; исп.: Детский эстрадный коллектив Глобус Московского городского дворца детского и юношеского творчества.– М. ВЕСТЪТДА. 2006 – 1CD
5. Полякова О.И. Караоке для детей. Зимние сны. Новые песни О.Поляковой. [Звукозапись] / Ольга Полякова; исп.: Детский эстрадный коллектив Глобус Московского городского дворца детского и юношеского творчества.– М. ВЕСТЪТДА. 2006 – 1CD
6. Полякова О.И. Конфеты. [Звукозапись] / Ольга Полякова; исп.: Детский эстрадный коллектив Глобус Московского городского дворца детского и юношеского творчества. Для младших школьников. – М. Весть-ТДА 2001. - 1 мк.
7. Полякова О.И. Пойте с нами. Моя Москва. Новые песни О.Поляковой. [Звукозапись] / Ольга Полякова; исп.: Детский эстрадный коллектив Глобус Московского городского дворца детского и юношеского творчества.– М. ВЕСТЪТДА. 2008 – 1C

**Приложение 1**

**Методическое пособие «Вокальные упражнения для начинающих»**

Содержание

1. Упражнения на уроке вокала. Их разновидности.
2. Первая часть вокальных упражнений.
3. Вторая часть вокальных упражнений.
4. Третья часть вокальных упражнений.

Приложение №1 Не вокальные упражнения

**Упражнения на уроке вокала. Их разновидности.**

Урок вокала должен начинаться с упражнений, потому что в формировании звука задействованы многие группы мышц. Распевка у певца – это та же разминка у спортсмена. Как и спортсмену, певцу необходимо разогреть мышцы, тем самым подготовив их к дальнейшим профессиональным нагрузкам.

*Первые упражнения*-распевки на уроке вокала носят разогревающий разминочный характер. В этих упражнениях певец должен разминаться на «серединке» своего диапазона, чтобы не травмировать свой голосовой аппарат. Мы делаем упражнения на укрепление опоры, на удлинение вокального дыхания. Следим за правильным формированием звука, разминаем язык, губы, челюсть, гортань, резонаторы.

*Вторая часть* вокальных распевок (на уже разогретом голосовом аппарате) направлена на расширение диапазона и развитие хорошей дикции. Упражнения носят «растягивающий характер». Важен максимально плавный переход от звука к звуку, не меняя качества звучания и одновременная рельефность и преувеличенная внятность дикции.

*Третья часть* упражнений на уроке вокала направлена на освоение различных технических приемов: скачки, отрывистое голосоведение, украшения.  Дается на продвинутом уровне (на начальном уровне все упражнения делаются на канителенном (плавном) голосоведении).

Иногда педагогами используются *Распевки в движении*: соединение пения и движения. Очень важная часть урока вокала, направленная на освобождение голоса, голосового аппарата, на налаживание координации, которая помогает пению.

Также в некоторых методиках используются Упражнения на *развитие актерского мастерства*: выражение идеи с помощью звука, интонации, жеста, мимики, образа.

Распевка занимает большую часть урока вокала на начальном и среднем уровне обучения (20-30 минут). В дальнейшем, по мере укрепления голосового аппарата и освоения основных вокальных приемов, время на распевку сокращается до 15 минут. Остальное время урока вокала отдается работе над репертуаром.

**Первая часть вокальных упражнений**

***Разминка***

В разминку, помимо вокальных упражнений входят невокальные, такие как:

* Упражнения для развития мимики
* Легкая гимнастика для мышц шеи
* Упражнения для развития подвижности языка. Губ
* Упражнения для развития дыхания

(подробности в приложении №1)

Вокальные упражнения этой части направлены на разогрев голосового аппарата, озвучивание резонаторов, работу над качеством фонационного выдоха, над верной атакой и фокусировкой звука.

***Методика Емельянова наиболее подходящая для разогрева голосового аппарата***

**Упражнение направленное на естественную фонацию** (по методике Емельянова)

Штром-бас с последующим «вываливанием» звука с открытым ртом и расслабленным языком. На 2-3 звука в примарной зоне

**Упражнение на озвучивание грудных резонаторов**

Резонирование губами на звук «тпру» на 2-3 звука в примарной зоне

**На поднятие небной занавески**

«тпры-ы-ы» с широко открытым ртом (возможно подставить к рту сжатый кулак для ощущения «большого» пространства во рту) выполняется на примарных тонах

**Упражнение на озвучивание головных резонаторов**

«Тпру» выполняется плотно прижатыми губами скольжением на квинту и обратно. Начинать упражнение следует от фа 1октавы и продолжать по полутонам вверх до предела «свистковым» приемом

***Следующие упражнения встречаются в различных методиках и направлены на установку верного звукообразования***

**Настройка на звукообразование в фальцетном режиме**:

Упражнение должно выполняться с мягкой атакой звука или же добавить перед гласной**звук Й**

Для поднятия небной занавески можно применить прием: «удивление»



Варианты гласных: о, а

Динамика: p, mp





**Упражнение, направленное на головное резонирование:**

Упражнение выполняется при плотном равномерном выдохе, а так же имеет значение точное попадание на звук без «подъезда» и аккуратная атака звука.



Для точного попадания на ноту можно предложить визуализацию: «капля, падающая сверху».

При слишком твердой атаке можно привести пример: «словно погладить котенка».

**Вторая часть вокальных упражнений**

В этой части упражнений необходимо уделять большое внимание формированию звука, певческому дыханию и атаке звука. Так же в этой части отрабатываются дикционные трудности, четкость и краткость произнесения согласных звуков.

**Упражнение на развитие головное резонирование и выравнивание гласных при смене высоты тона.**

При открытии рта на звук «йа» необходимо следить за поднятием небной занавески, так называемого «зевка», а так же за округлостью гласной **И**, избавляться от «уплощения» этой гласной.



Следует продвигаться по полутонам вверх до появления характерного «прижатого звука» и так же спускаться вниз до зоны грудного резонирования.

**Упражнение, направленное на сглаживание регистров.**

Выполняя упражнения на сглаживание регистров, следует особое внимание уделить ровности звука, избегать скачков гортани и сохраненять высокую позицию звука в головных резонаторах.



Звук **И** формируется округло с мягкой аккуратной атакой звука



Практика показывает, что при движении вниз наиболее сложно сохранить высокую позицию звука и его объем, поэтому данные упражнения следует выполнять только сверху вниз

**Упражнение на сглаживание регистров и выравнивание гласных.**

В данном упражнении следует обратить внимание не только на округлое формирование всех гласных и точную атаку, но и на снятие второго звука с помощью дыхательного толчка, избегая акцентирования слабой доли.



**Упражнение на единообразный уклад ротовой полости при формировании гласных.**

Следует четко формировать гласную губами, не меняя уклада внутри, не опуская небную занавеску. Так же немаловажную роль в этом упражнении играет плотный поток выдыхаемого воздуха и правильное распределение дыхания.



**У------------- О-------------А-------------Э---------------И------------**

Для начинающих вокалистов рекомендуется подставлять сонорную согласную **М**, с требованием произносить её быстро, не закрывая рта. Также обращать особое внимание на равномерный выдох без толчков.



**Упражнения, формирующие звукообразование в грудном режиме.**

 



При исполнении этого упражнения многие педагоги рекомендуют «погудеть», «опереть на грудь». Особое внимание следует обратить на постановку корпуса при пении, чтобы вокалист не опускал голову при пении.

**Упражнения на развитие дыхания, дикции, артикуляции.**

Данное упражнение следует выполнять, используя различные слоги**: ди…., зи…, ви….и т.п.**

Исполняется упражнение, уделяя особое внимание проблеме верного формирования гласных, четкой артикуляции и активному произношению слога на стаккато**.**



Еще один вариант этого упражнения: с расширенным диапазоном и исполнения на слоги гаммы до мажор. Усложненное упражнение исполняется для решения проблемы быстрой смены слога при предельно единообразном формировании гласных.



**Упражнение на развитие дикции и артикуляции**

При выполнении упражнения следует добиваться четкого произношения данных слогов.

Упражнение секвенцируется по полутонам вверх и вниз в пределах квинты.



Усложненный вариант упражнения.



**Третья часть вокальных упражнений**

Следующий раздел посвящен упражнениям, развивающим вокальную технику – подвижность голоса. Для этого используются упражнения с использованием широких скачков, техники стаккато, арпеджирование и т.п.

**Для младшего возраста** наиболее часто используется упражнение, в основе которого лежит мажорная восходяще-нисходящая гамма, состоящая из её первых 5-ти ступеней.

Поётся распевка с такими словами:

" Я-и-ду-до-мой, он и-дёт за-мной. А кто ско-рей?"

На последнюю фразу: «а кто скорей?» исполняется квинтовый интервал от V до I ступени.

**Пение интервалов**

Это упражнение требует точного попадания на различные звуки, расположенные друг относительно друга на различных расстояниях (интервалах) в быстром темпе.

Начинать это упражнение также следует с примарного тона, постепенно поднимая или опуская тональность по полутонам вверх или вниз. Петь его нужно на различных гласных: "а", "о", "и", "у", начиная с медленного и постепенно повышая темп.

В основе упражнения также лежит одно октавная мажорная гамма (с возвратом к нижнему основному звуку на восходящем движении или к верхнему - на нисходящем движении). Поётся упражнение в двух вариантах: на легато (слитно) и на стаккато (отрывисто).

**Упражнения для выработки певческого вибрато.**

Одна из сложных в освоении характеристика для певческих голосов, вибрато, вырабатывается при помощи следующего упражнения.

Суть его такова: исполняется восходящий отрезок мажорной гаммы из 5-ти первых ступеней. Пятая ступень повторяется пять раз, после чего следует нисходящая гамма, возвращающая нас к начальному звуку.

Для выработки вибрато необходимой частоты упражнение нужно выполнять в строго определённом темпе.

***1-е важное указание*** к исполнению данного упражнения. Желательно, чтобы эта пятая, повторяющаяся 5 раз, нота не звучала отрывисто. Вместо коротких пауз между звуками пятой ступени, у тебя должно быть понижение громкости. Таким образом, будут звучать не 5 коротких отдельных нот одной высоты, а одна длинная, с плавным волновым изменением громкости, где есть 5 пиков, соответствующих исходной громкости, и 4 впадины между ними. Главное добиться равномерности: чтобы расстояния между пиками были одинаковы по времени, а также, чтобы и пики между собой, и, соответственно, впадины между собой были одинаковой громкости.

При понижении громкости будет происходить и некоторое понижение высоты исполняемой ноты. Поначалу, возможно, это понижение будет не очень слышно. Впоследствии, когда упражнение будет хорошо отработано в отношении громкости, нужно продолжать добиваться, чтобы при волновом понижении громкости одновременно следовало бы и понижение звука на полтона.

***2-е важное указание.*** Необходимо чтобы данное упражнение выполнялось на опоре дыхания. Брюшной пресс должен быть всё время упруго напряжён.

Данное упражнение, на самом деле, достаточно выматывающее. Не следует выполнять его слишком долго. Оно требует недюжинной силы воли. На выработку правильного певческого вибрато уходит от нескольких месяцев до нескольких лет.

**Упражнение на развитие диафрагмы и опоры дыхания.**

Упражнение заключается в исполнении восходяще-нисходящей мажорной гаммы, каждый звук которой повторяется 6 раз на стаккато. Кроме выработки навыков отрывистого пения, тренировки диафрагмы и постановки опоры дыхания данное упражнение также может быть использовано в качестве развития певческого вибрато, если его регулярно пропевать в определённом темпе.

**Упражнение на развитие верхнего регистра и умения петь через порог.**

Начинается упражнение с исполнения ноты нижнего регистра, расположенной вблизи переходных нот на достаточно громком звуке. Дальше идёт плавное скольжение звука на октаву вверх. Где-то на этом скольжении срабатывает «переход», и вокалист начинает петь звуки верхним регистром голоса (фальцетом). Этот «переход» не должен смущать, главное - постараться спеть конечный звук так же громко и, по возможности так же насыщенно, как и первый звук. Затем исполняется первая нота, и звук опускается на ступень вниз (нисходящая мажорная гамма). Где-то в середине упражнения «перехода» в другой регистр уже нет. Здесь начинается тренировка умения «скользить» по нотам через октаву.

**Упражнение, развивающее подвижность голоса**

Исполняется на любой слог, на стаккато, секвенцируя по полутонам вверх и вниз.



Усложненный вариант этого упражнения.



**Упражнение на выравнивание диапазона и выработки единообразного формирования гласных звуков**

Данное упражнение относится к «сложным» и требует длительной подготовки.

Упражнение исполняется с названием нот – «сольфеджио» и требует внимательного отношения к четкости произношения согласных, а также следить за единообразной манерой пения гласных.



**До ре ми фа соль ля си до ре до си ля соль фа ми ре до**

Усложнённый вариант упражнения для выработки длительного выдоха



**До ре ми фа соль ля си до ре до си ля соль фа ми ре до ми соль до соль ми до**

**Упражнение для развития подвижности голоса**

Упражнение исполняется с названием нот или сочетанием слогов. В зависимости от поставленной задачи.

Например:



**Зи ма зи ма зи ма зи ма зи ма зи ма зи ма зи ма зи**

**Не вокальные упражнения**

**Дыхательные упражнения.**

1. Активно вдохнуть и выдохнуть через нос (6 раз).

2. Энергично вдохнуть через нос, выдохнуть через рот (6 раз). Своеобразный “массаж” связок.

3. Вдохнуть через рот, выдохнуть через нос (6 раз).

4. Вдохнуть через одну ноздрю, выдохнуть через другую, зажимая указательным пальцем то левой, то правой рукой противоположную ноздрю (6+6 раз).

5. Вдохнуть через нос, выдохнуть через плотно сжатые губы. С усилием проталкивать воздух на выдохе через губы. Это упражнение развивает мышцы губ и интенсивность выдоха (дыхания).

6. Надуть щеки, как шар. Резко “выхлопнуть” воздух через «губы-трубочку». Это упражнение активизирует мышцы щек и мышцы губ, что очень пригодится для хорошей артикуляции.

7. Беззвучно сказать “ы”. Говорить этот звук надо не глубоко, а у корней верхних зубов (как при зевоте). Упражнение активизирует мышцы мягкого и твердого неба.

8. Наклон головы попеременно к левому и правому плечу с преодолением сопротивления рук. Руки ставятся ладонями к щекам с двух сторон головы и затрудняют движение. Дыхание произвольное.

9. Дышать через губную гармошку, как через фильтр. Втянуть, как насосом, воздух через гармошку до полного объема ваших легких, а потом (опять через гармошку) выдохнуть (выдуть) постепенно весь воздух. Не надо пугаться головокружения. Сначала упражнение делается 15 секунд, постепенно увеличивается (через день) длительность упражнения: 15, 30, 60 секунд и так далее.

10. “Мычание” на удобной тесситуре, после дутья в гармошку (по 30 сек.). Мычать близко, “на зубах”, чтобы ощущать вибрацию на губах. Губы слабо сомкнуты, а зубы не сжаты. Хорошо перед “мычанием” открыть нешироко рот, а потом сомкнуть только губы. Мычать на хорошем продыхе.

11. После “мычания” потянуть звук на хорошем продыхе, через свободное горло. Держать его близко к зубам и губам, на удобной для вас тесситуре. Звук не глубить:

М\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ З\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Н\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Точно так же говорить слоги с ударением на втором. Второй слог потянуть.

ма-м`а на-н`а ва-в`а

ма-м`о на-н`о ва-в`о

ма-м`у на-н`у ва-в`у

ма-м`э на-н`э ва-в`э

ма-м`ы на-н`ы ва-в`ы

Следите за свободой и удобством. Дыхание брать перед каждой парой.

13. Приседать и одновременно говорить на резком выдохе: “ох, ах”. Не торопиться, не частить. Спокойно брать вдох. Приседать с выдохом, вставать со вдохом.

14. Неплохо делать легкий массаж лица. Подушечками пальцев надавливать на корни верхних зубов и щеки по направлению к ушам. Массаж носа: от крыльев носа вверх до переносицы и в стороны по подбровьям. Хорошо, если после массажа появится желание зевнуть. Целитель из Омска Васильева И.А. считает, что горло здорово тогда, когда его ткани хорошо снабжаются кислородом крови, а подпитка обеспечивается мышечной активностью.

**Упражнения для укрепления горла, снятия напряжения.**

1. “Лошадка”. Поцокать языком громко и быстро 10-30 сек.

2. “Ворона”. Произносите “Ка – аа – аа – ар”. Посмотрите при этом в зеркало. Постарайтесь как можно выше поднять мягкое нёбо и маленький язычок. Повторите 6-8 раз. Попробуйте делать это беззвучно.

3. “Колечко”. Напряженно скользя кончиком языка по нёбу, постарайтесь дотянуться до маленького язычка. Делайте это с закрытым ртом несколько раз.

4. “Лев”. Дотянитесь языком до подбородка. Повторите несколько раз.

5. “Зевота”. Зевоту легко вызвать искусственно. Вот и вызывайте несколько раз подряд в качестве гимнастики для горла. Зевайте с закрытым ртом, как бы скрывая зевоту от окружающих.

6. “Трубочка”. Вытяните губы трубочкой. Вращайте ими по часовой стрелке и против часовой стрелки. Дотянитесь губами до носа, затем – до подбородка. Повторить 6-8 раз.

7. “Смех”. Во время смеха положите ладонь на горло, почувствуйте, как напряжены мышцы. Подобное напряжение ощущается при выполнении всех предыдущих упражнений. Смех можно вызвать и искусственно. С точки зрения работы мышц не имеет значения смеётесь вы или просто произносите “ха-ха-ха”. Искусственный смех быстро пробудит приподнятое настроение, приведет к натуральному веселью.

**Упражнения для устранения мышечных зажимов3**

Предлагаемые упражнения помогут правильно организовать работу мышц. Прежде всего следует позаботиться о правильной осанке: спина прямая, плечи расправлены и опущены вниз, голова находится в среднем положении. Не задирайте голову вверх – это излишне напрягает гортань и голосовые связки. Работайте ритмично.

Упражнение №1

Шея расслаблена. Мягкие движения головы по кругу в правую и левую стороны.

Упражнение №2

Мягко опускаем нижнюю челюсть вниз , затем возвращаем на место. Выполнять мягко, осторожно. Правильное положение нижней челюсти можно найти, открыв рот на максимальную ширину, а затем немного ослабив мышцы.

Упражнение №3

Губы вытянуты в трубочку, выполняют движения влево-вправо, вращения по кругу вперед-назад и влево-вправо.

Упражнение №4

Язык принимает различные формы: сворачивается в трубочку, принимает форму ванночки /поднимаются боковые стенки и кончик языка/ или паруса /рот открыт, язык касается верхнего неба как можно дальше от передних зубов