

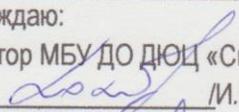
Управление образования администрации Губахинского городского округа

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Детско – юношеский Центр «Спектр»

Отдел художественного творчества



Принята на заседании Педагогического совета МБУ ДО ДЮЦ «Спектр» протокол № <u>1</u> от « <u>26</u> » августа 2021_года	Утверждаю: директор МБУ ДО ДЮЦ «Спектр»  /И.Н. Головченко/ приказ № <u>117-оп</u> от « <u>26</u> » августа 20 <u>21</u> года
--	---



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности**

**«Уроки музыки»**

(наименование программы)

Уровень программы: Базовый  
(стартовый (ознакомительный), базовый, углублённый)

Срок реализации программы: 5 лет (180 часов)  
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 6 – до 11 лет

Вид программы: модифицированная  
(модифицированная, авторская, комплексная)

Составитель:

**Газизуллина Екатерина Владимировна,**  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории

г. Губаха, Пермский край,  
2019 г.

## Информационная карта

Название организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Детско-юношеский центр «Спектр»
Адрес организации	618250 Пермский край, г. Губаха, пр. Ленина, д. 31
Рабочие телефоны	код 8-34-248 4-71-81 (общий) 4-70-81 (директор)
Форма учебного объединения	группа
Название программы	КП «Радуга. Уроки музыки»
Цель программы	приобщение учащихся к вокальному искусству, обучение пению и развитие их певческих способностей.
Направленность программы	художественная
Вид программы	модифицированная
Уровни усвоения	общекультурный
Форма организации образовательного процесса	групповая

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Хоровое пение** – одна из самых массовых форм музыкального искусства. Эта важнейшая дисциплина музыкально-эстетического образования обучающихся играет большую роль в формировании их духовной культуры, расширяет художественно-эстетический кругозор.

В России уделяется огромное внимание развитию эстетического образования детей и подростков. На это направлена деятельность сети учреждений дополнительного образования, школ искусств, Дворцов Творчества детей и молодежи, клубов и студий.

С раннего возраста дети чувствуют потребность в эмоциональном общении, испытывают тягу к творчеству. Именно в период детства важно реализовать творческий потенциал ребенка, сформировать певческие навыки, приобщить детей к певческому искусству, которое способствует развитию творческой фантазии. Каждый ребенок находит возможность для творческого самовыражения личности через сольное и ансамблевое пение, пение народных и современных песен с музыкальным сопровождением.

Данная образовательная программа была написана на основании анализа государственных программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ; «Учите детей петь» М. «Просвещение» 1988 г.; программа «Певческая Школа» В. В. Емельянова; «Народное пение» И. А. Ильина; «Хоровое пение» Е.В. Жарова; «Сольное пение» Р.А. Жданова и другие. Все перечисленные программы имеют свою ценность: в одних предусматривается знакомство с каким-то одним видом работы, другие слишком углубленные и взаимодействуют с другими видами музыкального искусства. Содержание программ носит или краткий, сжатый характер и нацелено на первоначальное знакомство и овладением простейшими приёмами работы, или же более углубленное и расширенное изучение, применяемое только в детских музыкальных школах, школах искусств.

**Актуальность программы** у современных подростков ярко выражены стремление к общению с современной музыкой, тяга к творчеству, стремление проявить себя. Идея программы заключается в развитии вокальных способностей у детей, расширении их музыкального кругозора. Вокал служит одним из важнейших факторов развития слуха, музыкальности обучающихся, помогает формированию интонационных возможностей, необходимых для овладения исполнительским навыком. Во время обучения дети знакомятся не только с лучшими образцами музыкального творчества, но и учатся исполнять и анализировать музыку, из пассивных слушателей превращаются в активных исполнителей. Музыка как вид деятельности имеет не только познавательную и воспитательную силу, но и является огромным потенциалом для развития творчества детей.

**Новизна программы:** в данной программе представлена структура индивидуального педагогического воздействия на формирование певческих навыков обучающихся последовательности, сопровождающая систему практических занятий.

#### **Педагогическая целесообразность программы**

В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Можно утверждать, что кроме развивающих и обучающих задач, пение решает еще немаловажную задачу - оздоровительно-коррекционную. Пение благотворно влияет на развитие

голоса и помогает строить плавную и непрерывную речь. Групповое пение представляет собой действенное средство снятия напряжения и гармонизацию личности. С помощью группового пения можно адаптировать индивида к сложным условиям или ситуациям. Для детей с речевой патологией пение является одним из факторов улучшения речи. Для детей всех возрастов занятия музыкой - является источником раскрепощения, оптимистического настроения, уверенности в своих силах, соматической стабилизацией и гармонизацией личности. Программа обеспечивает формирование умений певческой деятельности и совершенствование специальных вокальных навыков: певческой установки, звукообразования, певческого дыхания, артикуляции, ансамбля; координации деятельности голосового аппарата с основными свойствами певческого голоса (звонкостью, полетностью и т.п.), навыки следования дирижерским указаниям; слуховые навыки (навыки слухового контроля и самоконтроля за качеством своего вокального звучания).

Со временем пение становится для ребенка эстетической ценностью, которая будет обогащать всю его дальнейшую жизнь.

#### **Цель программы:**

Приобщение учащихся к вокальному искусству, обучение пению и развитие их певческих способностей.

#### **Задачи программы:**

- Формировать устойчивый интерес к пению
- Обучать выразительному пению
- Развивать слух и голос детей.
- Формировать голосовой аппарат.
- Развивать музыкальные способности: ладового чувства, музыкально-слуховых представлений, чувства ритма.
- Сохранять и укреплять психическое здоровье детей.
- Приобщать к концертной деятельности (участие в конкурсах и фестивалях детского творчества).
- Создавать комфортный психологический климат, благоприятную ситуацию успеха.

#### **Для успешной реализации поставленной цели используются следующие принципы:**

- От простого к сложному. Систематическое развитие знаний умений и навыков с учетом основных особенностей детей.
- Индивидуальный подход к обучению. Подбор репертуара, гибкость в подборе тональностей, протяженностей, протяженность занятий с учетом индивидуальных, возрастных и психологических особенностей детей.
- Дифференцированность и вариативность. Проведение занятий с детьми с учетом природной одаренности и музыкальной подготовки.

#### **Формы и режим занятий:**

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

Занятия 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Всего в году – 36 занятий, 36 часов. Состав участников в группе не более 15 человек.

#### **Структура учебного занятия:**

- Дыхательная гимнастика
- Распевание
- Речевые упражнения
- Работа над произведением
- Анализ занятия

Место проведения занятий : учебный класс

Итогом реализации дополнительной образовательной программы являются отчетные концерты для учеников школы, родителей, преподавателей и жителей города. Дети, проявившие яркую индивидуальность, участвуют в концертах, конкурсах и фестивалях детского творчества.

#### **Ожидаемый результат:**

##### **К концу 1-го года обучения обучающиеся должны:**

- овладеть первоначальными основами пения (петь чисто, тянуть звук плавно без напряжения, соблюдая певческую установку; правильно пользоваться певческим дыханием; отчетливо произносить слова в пении, откликаясь на дирижерский жест);
- применять в пении знания по музыкальной грамоте, полученные на занятиях хорового пения; знать первоначальные сведения о хоре, певческих голосах, хоровом исполнительстве;

- овладеть навыками культурного общения;
- с интересом заниматься хоровым пением;
- иметь рабочий диапазон певческого голоса в пределах септимы и октавы;
- уметь передавать в пении образное содержание музыки, исполнять ее эмоционально и выразительно.

#### **К концу 2-го года обучения:**

- петь светлым, естественным звуком в разных темпах, применяя агогические оттенки (замедление, ускорение), подвижные нюансы (крещендо, диминуэндо);
- понимать выразительные возможности основных элементов музыкальной речи;
- дифференцированно воспринимать в музыке мелодию и аккомпанемент, звучание двух и более голосов;
- иметь рабочий диапазон певческого голоса в пределах октавы – ноты (децимы);
- овладеть элементарными навыками культуры общения;
- воспринимать, переживать и исполнять музыку как живое образное искусство;
- проявление интереса к музыкальным занятиям.

#### **К концу 3-го года обучения:**

- уметь изменять звуковую краску при исполнении различных по содержанию произведений, сохранять при этом естественное, свободное звучание голоса;
- применять в пении различные динамические оттенки, петь в различных темпах;
- исполнять несложные двухголосные произведения;
- овладеть уровнем музыкальных знаний и впечатлений, стремиться его пополнять путем посещения концертов, спектаклей, слушания музыкальных записей;
- овладеть навыками культуры общения;
- соотносить возможности своего голоса с художественно-исполнительскими задачами; стремиться осмысленно и эмоционально создать образ музыкального произведения.

#### **К концу 4-го года обучения:**

- уметь пользоваться микстовым режимом голосообразования в пределах рабочего диапазона, точно интонировать мелодические и гармонические интервалы в произведениях;
- уметь филировать звук, не форсируя при исполнении и не теряя ощущения «опоры», при уменьшении звука; уметь пользоваться цепным дыханием;
- овладеть навыками культурного общения и поведения в общественных местах и на занятиях;
- исполнять уверенно двухголосные произведения;
- осознанно вести поиск средств создания художественного образа, анализировать качество вокальных навыков и хоровой звучности.

#### **К концу 5-го года обучения:**

- петь светлым, полетным звуком в разных темпах, применяя агогические оттенки, подвижные нюансы;
- правильно пользоваться певческим дыханием; отчетливо произносить слова в пении;
- овладеть навыками культурного общения;
- стремиться осмысленно и эмоционально создать образ музыкального произведения.

При анализе прогнозируемых результатов любой группы учитывается то, что не все обучающиеся способны достичь подобных результатов в силу физиологических особенностей, личных качеств, других обстоятельств. Ведь обучающиеся принимались в коллектив без специального отбора. Некоторые же могут опережать программные требования, поэтому важно выявить причины успеха детей и неудач детей, помочь им закрепить достижения и по возможности избавиться от недостатков.

#### **Формы проведения итогов реализации программы:**

1. Мониторинг;
2. Концерты для родителей;
3. Праздники;
4. Отчетный концерт;
5. Фестивали, встречи хоровых коллективов города;
6. Конкурсы, смотры песен.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Хоровое пение** – одна из самых массовых форм музыкального искусства. Эта важнейшая дисциплина музыкально-эстетического образования обучающихся играет большую роль в формировании их духовной культуры, расширяет художественно-эстетический кругозор.

В России уделяется огромное внимание развитию эстетического образования детей и подростков. На это направлена деятельность сети учреждений дополнительного образования, школ искусств, Дворцов Творчества детей и молодежи, клубов и студий.

С раннего возраста дети чувствуют потребность в эмоциональном общении, испытывают тягу к творчеству. Именно в период детства важно реализовать творческий потенциал ребенка, сформировать певческие навыки, приобщить детей к певческому искусству, которое способствует развитию творческой фантазии. Каждый ребенок находит возможность для творческого самовыражения личности через сольное и ансамблевое пение, пение народных и современных песен с музыкальным сопровождением.

Данная образовательная программа была написана на основании анализа государственных программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ; «Учите детей петь» М, «Просвещение» 1988 г.; программа «Певческая Школа» В. В. Емельянова; «Народное пение» И. А. Ильина; «Хоровое пение» Е.В. Жарова; «Сольное пение» Р.А. Жданова и другие. Все перечисленные программы имеют свою ценность: в одних предусматривается знакомство с каким-то одним видом работы, другие слишком углубленные и взаимодействуют с другими видами музыкального искусства. Содержание программ носит или краткий, сжатый характер и нацелено на первоначальное знакомство и овладением простейшими приёмами работы, или же более углубленное и расширенное изучение, применяемое только в детских музыкальных школах, школах искусств.

**Актуальность программы** у современных подростков ярко выражены стремление к общению с современной музыкой, тяга к творчеству, стремление проявить себя. Идея программы заключается в развитии вокальных способностей у детей, расширении их музыкального кругозора.

Вокал служит одним из важнейших факторов развития слуха, музыкальности обучающихся, помогает формированию интонационных возможностей, необходимых для овладения исполнительским навыком. Во время обучения дети знакомятся не только с лучшими образцами музыкального творчества, но и учатся исполнять и анализировать музыку, из пассивных слушателей превращаются в активных исполнителей. Музыка как вид деятельности имеет не только познавательную и воспитательную силу, но и является огромным потенциалом для развития творчества детей.

**Новизна программы:** в данной программе представлена структура индивидуального педагогического воздействия на формирование певческих навыков обучающихся последовательности, сопровождающая систему практических занятий.

### **Педагогическая целесообразность программы**

В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Можно утверждать, что кроме развивающих и обучающих задач, пение решает еще немаловажную задачу - оздоровительно-коррекционную. Пение благотворно влияет на развитие голоса и помогает строить плавную и непрерывную речь. Групповое пение представляет собой действенное средство снятия напряжения и гармонизацию личности. С помощью группового пения можно адаптировать индивида к сложным условиям или ситуациям. Для детей с речевой патологией пение является одним из факторов улучшения речи. Для детей всех возрастов занятия музыкой - является источником раскрепощения, оптимистического настроения, уверенности в своих силах, соматической стабилизацией и гармонизацией личности. Программа обеспечивает формирование умений певческой деятельности и совершенствование специальных вокальных навыков: певческой установки, звукообразования, певческого дыхания, артикуляции, ансамбля; координации деятельности голосового аппарата с основными свойствами певческого голоса (звонкостью, полетностью и т.п.), навыки следования дирижерским указаниям; слуховые навыки (навыки слухового контроля и самоконтроля за качеством своего вокального звучания).

Со временем пение становится для ребенка эстетической ценностью, которая будет обогащать всю его дальнейшую жизнь.

### **Цель программы:**

Приобщение учащихся к вокальному искусству, обучение пению и развитие их певческих способностей.

### **Задачи программы:**

- Формировать устойчивый интерес к пению
- Обучать выразительному пению
- Развивать слух и голос детей.
- Формировать голосовой аппарат.
- Развивать музыкальные способности: ладового чувства, музыкально-слуховых представлений, чувства ритма.
- Сохранять и укреплять психическое здоровье детей.
- Приобщать к концертной деятельности (участие в конкурсах и фестивалях детского творчества).
- Создавать комфортный психологический климат, благоприятную ситуацию успеха.

Для успешной реализации поставленной цели используются следующие

### **принципы:**

- От простого к сложному. Систематическое развитие знаний умений и навыков с учетом основных особенностей детей.
- Индивидуальный подход к обучению. Подбор репертуара, гибкость в подборе тональностей, протяженностей, протяженность занятий с учетом индивидуальных, возрастных и психологических особенностей детей.
- Дифференцированность и вариативность. Проведение занятий с детьми с учетом природной одаренности и музыкальной подготовки.

### **Формы и режим занятий:**

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

Занятия 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Всего в году – 36 занятий, 36 часов. Состав участников в группе не более 15 человек.

### **Структура учебного занятия:**

- Дыхательная гимнастика
- Распевание
- Речевые упражнения
- Работа над произведением
- Анализ занятия

Место проведения занятий : учебный класс

Итогом реализации дополнительной образовательной программы являются отчетные концерты для учеников школы, родителей, преподавателей и жителей города. Дети, проявившие яркую индивидуальность, участвуют в концертах, конкурсах и фестивалях детского творчества.

### **Ожидаемый результат:**

#### **К концу 1-го года обучения обучающиеся должны:**

- овладеть первоначальными основами пения (петь чисто, тянуть звук плавно без напряжения, соблюдая певческую установку; правильно пользоваться певческим дыханием; отчетливо произносить слова в пении, откликаясь на дирижерский жест);
- применять в пении знания по музыкальной грамоте, полученные на занятиях хорового пения; знать первоначальные сведения о хоре, певческих голосах, хоровом исполнительстве;
- овладеть навыками культурного общения;
- с интересом заниматься хоровым пением;
- иметь рабочий диапазон певческого голоса в пределах септимы и октавы;
- уметь передавать в пении образное содержание музыки, исполнять ее эмоционально и выразительно.

#### **К концу 2-го года обучения:**

- петь светлым, естественным звуком в разных темпах, применяя агогические оттенки (замедление, ускорение), подвижные нюансы (крещендо, диминуэндо);

- понимать выразительные возможности основных элементов музыкальной речи;
- дифференцированно воспринимать в музыке мелодию и аккомпанемент, звучание двух и более голосов;
- иметь рабочий диапазон певческого голоса в пределах октавы – ноты (децимы);
- овладеть элементарными навыками культуры общения;
- воспринимать, переживать и исполнять музыку как живое образное искусство;
- проявление интереса к музыкальным занятиям.

### **К концу 3-го года обучения:**

- уметь изменять звуковую краску при исполнении различных по содержанию произведений, сохранять при этом естественное, свободное звучание голоса;
- применять в пении различные динамические оттенки, петь в различных темпах;
- исполнять несложные двухголосные произведения;
- овладеть уровнем музыкальных знаний и впечатлений, стремиться его пополнять путем посещения концертов, спектаклей, слушания музыкальных записей;
- овладеть навыками культуры общения;
- соотносить возможности своего голоса с художественно-исполнительскими задачами; стремиться осмысленно и эмоционально создать образ музыкального произведения.

### **К концу 4-го года обучения:**

- уметь пользоваться микстовым режимом голосообразования в пределах рабочего диапазона, точно интонировать мелодические и гармонические интервалы в произведениях;
- уметь филировать звук, не форсируя при исполнении и не теряя ощущения «опоры», при уменьшении звука; уметь пользоваться цепным дыханием;

- овладеть навыками культурного общения и поведения в общественных местах и на занятиях;
- исполнять уверенно двухголосные произведения;
- осознанно вести поиск средств создания художественного образа, анализировать качество вокальных навыков и хоровой звучности.

#### **К концу 5-го года обучения:**

- петь светлым, полетным звукам в разных темпах, применяя агогические оттенки, подвижные нюансы;
- правильно пользоваться певческим дыханием; отчетливо произносить слова в пении;
- овладеть навыками культурного общения;
- стремиться осмысленно и эмоционально создать образ музыкального произведения.

При анализе прогнозируемых результатов любой группы учитывается то, что не все обучающиеся способны достичь подобных результатов в силу физиологических особенностей, личных качеств, других обстоятельств. Ведь обучающиеся принимались в коллектив без специального отбора. Некоторые же могут опережать программные требования, поэтому важно выявить причины успеха детей и неудач детей, помочь им закрепить достижения и по возможности избавиться от недостатков.

#### **Формы проведения итогов реализации программы:**

7. Мониторинг;
8. Концерты для родителей;
9. Праздники;
10. Отчетный концерт;
11. Фестивали, встречи хоровых коллективов города;
12. Конкурсы, смотры песен.

### Учебно-тематическое планирование 1 г.о. 36 часов

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы учебных занятий	Формы и методы отслеживания результатов
		Всего	теория	практика		
1	Вводное занятие. Инструктаж.	1	1	-	Беседа	Метод устного контроля
2	Диагностика. Прослушивание детских голосов.	1	-	1		
3	Понятие о сольном и ансамблевом пении	1	1	-	Беседа	Метод устного контроля
4	Народные игры	2	1	1	Беседа, практические упражнения	Метод устного контроля, наблюдение
5	Певческое дыхание	2	1	1	Беседа, практические упражнения	Метод устного контроля, наблюдение
6	Вокально-певческая установка	2	1	1	Беседа, практические упражнения	
7	Дирижерские жесты	1	1	-	Беседа, упражнения,	Метод устного контроля, наблюдение
8	Разучивание репертуара	2	2	-	Беседа, упражнения, тренинг	Наблюдение, самоконтроль
9	Работа над репертуаром	8	-	8	Беседа, упражнения, тренинг	Наблюдение, самоконтроль
10	Дикция	2	1	1	Беседа, упражнения	наблюдение
11	Основы музыкальной грамоты	2	2	-	Беседа, упражнения, тренинг	Метод устного контроля, самоконтроль
12	Развитие музыкального слуха, памяти	2	1	1	Беседа, упражнения, тренинг	Метод устного контроля, самоконтроль
13	Развитие чувства ритма	2	1	1	Упражнения, игры	Метод устного контроля, самоконтроль
14	Беседа о гигиене певческого голоса	1	1	-	Беседа	

15	Концерт для родителей	3	-	3		самоконтроль
16	Мониторинг	4	2	2	Проверка практических и теоретических знаний	Тест, отчетный концерт

### Содержание программы

#### 1 год обучения.

- **Вводное занятие.** Знакомство с детьми; обсуждение режима работы хора и правил поведения. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.
- **Прослушивание голосов.** Прослушивание обучающихся и определение их степени одаренности. Составляется конкретный план развития данной группы детей.
- **Понятие о сольном и ансамблевом пении.** Пение как вид музыкально-исполнительской деятельности. Общее понятие о солистах, вокальных ансамблях (дуэте, трио, квартете и так далее), хоровом пении. Организация занятий с певцами-солистами и вокальным ансамблем. Правила набора голосов в партии ансамбля. Понятие об ансамблевом пении. Ансамбль в одноголосном и многоголосном изложении.
- **Народные игры.** Разучивание народных музыкальных игр. Соединение исполнения песни и движения.
- **Певческое дыхание.** Понятие о дикции и артикуляции. Положение языка и челюстей при пении; раскрытие рта. Соотношение дикционной чёткости с качеством звучания. Формирование гласных и согласных звуков.
- **Вокально-певческая установка.** Понятие о певческой установке. Правильное положение корпуса, шеи и головы. Пение в положении «стоя» и «сидя». Мимика лица при пении. Положение рук и ног в процессе пения. Система в выработке навыка певческой установки и постоянного контроля за ней.
- **Дирижерские жесты.** Знакомство с дирижерскими жестами и их значением: внимание, дыхание, вступление, снятие.
- **Дикция.** Понятие о дикции. Положение языка и челюстей при пении; раскрытие рта. Соотношение положения гортани и артикуляционных

движений голосового аппарата. Развитие навыка резонирования звука. Формирование высокой певческой форманты. Соотношение дикционной чёткости с качеством звучания. Формирование гласных и согласных звуков. Правила орфоэпии.

- **Основы музыкальной грамоты:** солист, дуэт, трио, ансамбль, виды дуэтов. Гвидо – основатель музыкальной грамоты, ноты, нотный стан, музыкальные ключи; звуки и регистры. Размер и такт. Динамические оттенки. Лад в музыке. Длительности. Гамма до мажор.

- **Развитие музыкального слуха, памяти:** умение анализировать прослушанную мелодию, ее направление, лад, характер, движения, умение повторять заданную мелодию.

- **Развитие чувства ритма.** Устные ритмические задания (картотека), игры «Отгадай мелодию», «Выложи ритм песенки».

- **Беседа и гигиене певческого голоса.** Строение голосового аппарата, элементарные правила пользования своим голосом.

- **Концерт для родителей.**

- **Мониторинг.** Проверка теоретических и практических знаний.

#### Учебно-тематическое планирование 2 г.о.36 часов

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов			Формы занятий	Формы отслеживания результатов
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие	1	1	-	Беседа	
2.	Вокально-певческая установка	2	1	1	Беседа,	Метод устного контроля
3	Вокальные упражнения	5	-	5	наглядный метод обучения, практические упражнения	Наблюдение, самоконтроль
4.	Работа над вокально-хоровыми навыками	1	-	1	Беседа, наглядный метод обучения	Наблюдение, самоконтроль
5.	Дыхание	2	1	1	наглядный	Наблюдение,

					метод обучения, практические упражнения	самоконтроль
6.	Дикция и артикуляция	2	1	1	наглядный метод обучения, практические упражнения	Наблюдение, самоконтроль
7.	Упражнения на дыхание по методике А.Н. Стрельниковой	1	-	1	наглядный метод обучения, практические упражнения	Наблюдение, самоконтроль
8.	Речевые игры	2	1	1	Игры, для освоения полученных вокальных данных	Наблюдение, самоконтроль
9.	Работа в ансамбле	4	1	3	Практические упражнения, репетиция	Наблюдение, самоконтроль
10.	Разучивание песенного репертуара	4	-	4	практика	Наблюдение, самоконтроль
11.	Работа над репертуаром	6	-	6	практика	Наблюдение, самоконтроль
12.	Концертная деятельность	2	-	2	выступление	Самоконтроль
13.	Мониторинг	4	2	2	Проверка теоретических и практических знаний	Тест, практические задания

### Содержание программы

#### 2 год обучения

- **Вводное занятие.** Беседа о музыкальных впечатлениях обучающихся за летний период и сообщение педагога о содержании занятий в новом учебном году. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

- **Вокально-певческая установка.** Певческая установка хористов: посадка хорового певца; положение корпуса, головы во время пения. Навыки пения сидя и стоя.

- **Вокальные упражнения** Концентрический метод обучения пению. Его основные положения. Упражнения на укрепление примарной зоны звучания детского голоса; выравнивание звуков в сторону их «округления»; пение в нюансе *mf* для избежания форсирования звука.
- **Работа над вокально-хоровыми навыками.** формирование певческих навыков: мягкой атаки звука; звуковедение *legato* при постепенном выравнивании гласных звуков; свободного движения артикуляционного аппарата; естественного вдоха и постепенного удлинения дыхания.
- **Дыхание.** Знакомство с цепным, коротким, задержанным дыханием. Взаимосвязь звука и дыхания. Короткий и длинный вдох, формирование навыка экономного выдоха.
- **Дикция и артикуляция.** Формирование навыков правильного певческого произнесения слов. Работа, направленная на активизацию речевого аппарата с использованием речевых и музыкальных скороговорок, специальных вокальных упражнений, формирующих навык твердой и мягкой атаки. Правильное произношение гласных и согласных звуков.
- **Упражнения на дыхание по методике А.Н. Стрельниковой.** Тренировка легочной ткани, диафрагмы («дыхательный мускул»), мышц гортани и носоглотки. Упражнения: «Ладшки», «Погончики», «Маленький маятник», «Кошечка», «Насос», «Обними плечи», «Большой маятник».
- **Речевые игры.** Развитие чувства ритма, дикции, артикуляцию, динамических оттенков. Знакомство с музыкальными формами. Учить детей при исполнении упражнения сопровождать его выразительностью, мимикой, жестами. Раскрытие в детях творческого воображения фантазии, доставление радости и удовольствия.
- **Работа в ансамбле.** Понятие единства элементов хоровой звучности. Закрепление навыков, полученных на 1 году обучения. Работа над формированием совместного хорового звучания с использованием всех вышеуказанных форм. Понятие однородной звучности хора.
- **Концертная деятельность.** Концерт для родителей.
- **Мониторинг.** Проверка теоретических и практических знаний.

**Учебно-тематическое планирование 3 г.о.36 часов**

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов			Формы учебных занятий	Формы и методы отслеживания результатов
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие. Инструктаж.	1	1	-	Беседа	Метод устного контроля
2.	Вокальные упражнения	4	-	4	практические упражнения, наглядный метод обучения	Наблюдение, самоконтроль
3.	Дикция и артикуляция	2	-	2	практические упражнения, наглядный метод обучения	Наблюдение, самоконтроль
4.	Упражнения на дыхание по методике А.Н. Стрельниковой	1	-	1	Беседа, практические упражнения, наглядный метод обучения	Наблюдение, самоконтроль
5.	Развитие музыкального слуха и памяти	2	1	1	Беседа, практические упражнения, наглядный метод обучения	Наблюдение, самоконтроль
6.	Музыкально-исполнительская работа	2	1	1	практические упражнения, тренинг	Наблюдение, самоконтроль
7.	Беседа о композиторах	3	3	-	Беседа	Метод устного контроля
8.	Народное творчество и игры	2	1	1	Беседа, практика	Метод устного контроля, наблюдение, самоконтроль
9.	Развитие чувства ритма	2	1	1	практические упражнения, наглядный	Метод устного контроля, наблюдение,

					метод	самоконтроль
10.	Разучивание песенного репертуара	4	-	4	практика	Метод устного контроля, самоконтроль
11.	Работа над песенным репертуаром	7	-	7	практика	самоконтроль
12.	Концертная деятельность	2	-	2	Выступление	Самоконтроль
13.	Мониторинг	4	2	2	Проверка теоретических и практических знаний	Тест, практические задания

### Содержание программы

#### 3 год обучения

- **Вводное занятие.** Беседа о музыкальных впечатлениях обучающихся за летний период и сообщение педагога о содержании занятий в новом учебном году. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.
- **Вокальные упражнения.** Концентрический метод обучения пению. Его основные положения. Упражнения на укрепление примарной зоны звучания детского голоса; выравнивание звуков в сторону их «округления»; пение в нюансе *mf* для избежания форсирования звука.
- **Дикция и артикуляция.** Закрепление навыков правильного певческого произнесения слов. Работа, направленная на активизацию речевого аппарата с использованием речевых и музыкальных скороговорок, специальных вокальных упражнений, формирующих навык твердой и мягкой атаки. Правильное произношение гласных и согласных звуков.
- **Упражнения на дыхание по методике А.Н. Стрельниковой.** Тренировка легочной ткани, диафрагмы («дыхательный мускул»), мышц гортани и носоглотки. Упражнения: «Ладочки», «Погончики», «Маленький маятник», «Кошечка», «Насос», «Обними плечи», «Большой маятник», «Большой маятник», «Шаги», «Перекаты», «Ушки», «Повороты головы».

- **Развитие музыкального слуха и памяти.** Интонирование малых, больших, чистых интервалов. Разнообразные формы работы над интервальной цепочкой: работа над унисоном в 2-голосии, развитие внутреннего слуха, координация между слухом и голосом.
- **Развитие чувства ритма.** Ритмические упражнения, каноны, музыкальные и речевые скороговорки. Длительности. Размеры. Музыкальные игры: «Повтори ритм», «Отгадай песню».
- **Работа в ансамбле.** Понятие единства элементов хоровой звучности. Закрепление навыков, полученных на 1 году обучения. Работа над формированием совместного хорового звучания с использованием всех вышеуказанных форм. Понятие однородной звучности хора.
- **Музыкально-исполнительская работа.** Отработка динамических оттенков и штрихов в упражнениях, распевках и репертуарных произведениях. Знание динамических оттенков. Работа над снятием форсированного звука. Адекватное восприятие дирижерского жеста.
- **Беседа о композиторах.** Жизнь и творчество Д.Б. Кабалевского, М.И. Глинки, П.И. Чайковского.
- **Народное творчество.** Основополагающее звено любой культуры, механизм создания народной песни, условия ее существования, особая манера исполнения.
- **Концертная деятельность.** Концерт для родителей.
- **Мониторинг.** Проверка теоретических и практических знаний.

#### Учебно-тематическое планирование 4 г.о. 36 часов

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов			Формы учебных занятий	Формы и методы отслеживания результатов
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие. Инструктаж.	1	1	-	Беседа	Метод устного контроля
2.	Вокальные упражнения	3	-	3	практические упражнения, наглядный метод обучения	Самоконтроль

3.	Дикция и артикуляция	4	-	4	практические упражнения, наглядный метод обучения	Самоконтроль
4.	Упражнения на дыхание по методике А.Н. Стрельниковой	3	1	2	Беседа, практические упражнения, наглядный метод обучения	Самоконтроль
5.	Развитие музыкального слуха и памяти	3		3	практические упражнения, наглядный метод обучения	
6.	Работа в ансамбле	4	-	4	практические упражнения, наглядный метод обучения	
7.	Исполнительские навыки	4	1	3	практические упражнения, тренинг	
8.	Беседа о композиторах	3	3	-	Беседа	
9.	Основы музыкальной грамотности	2	1	1	Беседа	
10.	Развитие чувства ритма	3	-	3	практические упражнения, наглядный метод	
11.	Концертная деятельность	2	-	2	Выступление	Самоконтроль
12.	Мониторинг	4	2	2	Проверка теоретических и практических знаний	Тест, практические задания

## Содержание программы

### 4 год обучения

- **Вводное занятие.** Беседа о музыкальных впечатлениях обучающихся за летний период и сообщение педагога о содержании занятий в новом учебном году. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.
- **Вокальные упражнения.** Упражнения второго уровня – совершенствование певческих навыков: утверждение мягкой атаки звука как основной формы звукообразования; навык кантиленного пения при сохранении единого механизма образования гласных звуков; сохранение дыхательной установки и развитие навыка пения на опоре дыхания. Концентрический и фонетический метод обучения пению. Метод аналитического показа с ответным подражанием услышанному образцу. Пение в «щадящем» режиме звучания голоса на нюансах *mp-mf*.
- **Дикция и артикуляция.** Развитие дикционных навыков в разных темпах. Сохранение дикционной активности при различных нюансах. Выявление соотношения стиля музыки с содержанием литературного текста.
- **Упражнения на дыхание по методике А.Н. Стрельниковой.** Тренировка легочной ткани, диафрагмы («дыхательный мускул»), мышц гортани и носоглотки. Упражнения: «Ладони», «Погончики», «Маленький маятник», «Кошечка», «Насос», «Обними плечи», «Большой маятник», «Большой маятник», «Шаги», «Перекаты», «Ушки», «Повороты головы».
- **Развитие музыкального слуха и памяти.** Умение анализировать прослушанное произведение, его лад, направление мелодии, характер движения, повторять заданную мелодию. Все это осуществляется на более сложном материале.
- **Развитие чувства ритма.** Устные ритмические диктанты. Музыкальные игры: «Необычный ритм», «Эхо», «Отгадай песню».
- **Работа в ансамбле.** Совершенствование ансамбля и строя в произведениях различного склада изложения с различными средствами музыкального языка. Выработка чистой интонации и выразительного исполнения при 2-голосном пении.

- **Исполнительские навыки.** Анализ литературного текста (содержание, его тема, идея, образы). Музыкально-выразительные средства. Членение на мотивы, периоды, предложения, фразы.
- **Беседа о композиторах.** Жизнь и творчество С.С. Рахманинова, М. П. Мусоргского, Н. А. Римского-Корсакова.
- **Основы музыкальной грамотности.** Виды оркестров. Жанры. Музыкальные инструменты. Национальная музыка.
- **Концертная деятельность.** Концерт для родителей.
- **Мониторинг.** Проверка теоретических и практических знаний.

### Учебно-тематическое планирование 5 г.о. 36 часов

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов			Формы учебных занятий	Формы и методы отслеживания результатов
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие. Инструктаж.	1	1	-	Беседа	Метод устного контроля
2.	Вокальные упражнения	4	-	4	практические упражнения, наглядный метод обучения	Самоконтроль
3.	Дикция и артикуляция	4	-	4	практические упражнения, наглядный метод обучения	Самоконтроль
4.	Упражнения на дыхание по методике А.Н. Стрельниковой	3	-	3	Беседа, практические упражнения, наглядный метод обучения	Самоконтроль
5.	Развитие музыкального слуха и памяти	3	-	3	практические упражнения, наглядный метод обучения	

6.	Работа в ансамбле	5	-	5	практические упражнения, наглядный метод обучения	
7.	Исполнительские навыки	4	1	3	практические упражнения, тренинг	
8.	Беседа о композиторах	3	3	-	Беседа	
9.	Основы музыкальной грамотности	2	1	1	Беседа	
10.	Развитие чувства ритма	3	-	3	практические упражнения, наглядный метод	
11.	Концертная деятельность	2	-	2	Выступление	Самоконтроль
12.	Мониторинг	4	2	2	Проверка теоретических и практических знаний	Тест, практические задания

### Содержание программы

#### 5 год обучения

- **Вводное занятие.** Беседа о музыкальных впечатлениях обучающихся за летний период и сообщение педагога о содержании занятий в новом учебном году. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

- **Вокальные упражнения.** Упражнения второго уровня – совершенствование певческих навыков: утверждение мягкой атаки звука как основной формы звукообразования; навык кантиленного пения при сохранении единого механизма образования гласных звуков; сохранение дыхательной установки и развитие навыка пения на опоре дыхания. Концентрический и фонетический метод обучения пению. Метод

аналитического показа с ответным подражанием услышанному образцу.

Пение в «щадящем» режиме звучания голоса на нюансах *mp-mf*.

- **Дикция и артикуляция.** Развитие дикционных навыков в разных темпах. Сохранение дикционной активности при различных нюансах. Выявление соотношения стиля музыки с содержанием литературного текста.

- **Упражнения на дыхание по методике А.Н. Стрельниковой.** Тренировка легочной ткани, диафрагмы («дыхательный мускул»), мышц гортани и носоглотки. Упражнения: «Ладшки», «Погончики», «Маленький маятник», «Кошечка», «Насос», «Обними плечи», «Большой маятник», «Большой маятник», «Шаги», «Перекаты», «Ушки», «Повороты головы».

- **Развитие музыкального слуха и памяти.** Умение анализировать прослушанное произведение, его лад, направление мелодии, характер движения, повторять заданную мелодию. Все это осуществляется на более сложном материале.

- **Развитие чувства ритма.** Устные ритмические диктанты. Музыкальные игры: «Необычный ритм», «Эхо», «Отгадай песню».

- **Работа в ансамбле.** Совершенствование ансамбля и строя в произведениях различного склада изложения с различными средствами музыкального языка. Выработка чистой интонации и выразительного исполнения при 2-голосном пении.

- **Исполнительские навыки.** Анализ литературного текста (содержание, его тема, идея, образы). Музыкально-выразительные средства. Членение на мотивы, периоды, предложения, фразы.

- **Беседа о композиторах.** Современные композиторы Пермского края.
- **Основы музыкальной грамотности.** Виды вокальной музыки.
- **Концертная деятельность.** Концерт для родителей.
- **Мониторинг.** Проверка теоретических и практических знаний.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Наличие специального кабинета (кабинет музыки).
2. Фортепиано, синтезатор.
3. Музыкальный центр, компьютер.
4. Записи фонограмм в режиме «+» и «-».
5. Зеркало.
6. Шумовые инструменты (кубики, палочки, самодельные инструменты из бросового материала).
7. Видео-записи выступлений, концертов.

### **Методическое обеспечение:**

1. Конспекты занятий
2. Нотный материал, подборка репертуара
3. CD-записи для слушания
4. Беседы (см. приложение)
5. Дидактический материал

## **Приложение 1**

### **Певческий голос.**

Пение – это естественный процесс, не надо напрягаться, дергаться, особенно это относится к артикуляционному аппарату. Во время пения лицо должно оставаться всегда спокойным и естественным. Если лицо напрягается, то неизбежно напрягается и весь артикуляционный аппарат. Чем более спокойными останутся лицо, челюсть, рот, язык, тем раньше появится положительный результат.

Наиболее типичной ошибкой является поджатая, выдвинутая вперед или очень напряженная при пении нижняя челюсть и напряженный язык. Это приводит к неправильному формированию звука и, как результат, к невнятному произношению текста и форсированному звучанию. Челюсть должна свободно «ходить» и нигде не зажиматься. Положение языка тоже должно быть естественным, он не должен ни вставать горкой, что

способствует задиранию гортани, ни излишне глубоко укладываться, что может привести к горловому призвуку.

### **Певческая установка.**

Сегодня мы займемся очень важным делом – будем учиться правильной вокально-певческой постановке корпуса во время пения.

От того, как вы держите «корпус», зависит осанка и даже самочувствие. Хорошая осанка необходима всегда, а во время пения – особенно.

Чтобы голос звучал свободно, легко, нужно, чтобы ему ничто не мешало: плечи должны быть опущены, спина прямой, не нужно вытягивать шею и высоко поднимать подбородок (а то сразу же станешь похожим на петуха, который всех хочет перекричать).

Очень важно психологически почувствовать в себе наличие своеобразного стержня, который объединяет все части тела от головы до ног. Для нахождения этого же ощущения надо, взявшись кистями за локти, поднять руки в согнутом положении и положить их за голову.

Заниматься пением лучше всего стоя. Только при большой продолжительности занятий можно сидеть, не касаясь спинки, на краю стула.

Если приходится петь сидя, не ставьте ноги на стул того, кто сидит перед вами, чтобы не горбиться: это очень мешает свободному звучанию голоса. Нужно сесть прямо, руки положить на колени.

### **Поговорим о дыхании.**

Дыхание не должно быть прерывистым, коротким и чрезмерно длинным. Дыхание должно быть ровным! Старайтесь вдыхать ртом и носом одновременно. Рот чуть приоткрыт. Ощущение такое, как будто вы нюхаете цветок. При таком положении аппарата все мышцы правильно сокращены.

Не старайтесь говорить очень длинную фразу или несколько фраз на одном дыхании. Это вредно. Из-за нехватки дыхания голос будет угасать и

перейдет на горло, а в таком состоянии аппарат очень быстро устает, слушатель же через некоторое время от нехватки воздуха начнет зевать и чувствовать дискомфорт.

### **Слух является основным регулятором голоса.**

Голос напрямую связан со слухом. Без участия слуха голос не может правильно формироваться. Качество голоса зависит от состояния здорового слухового аппарата точно так же, как слуховой аппарат от состояния здоровья голосового аппарата: здесь связь двусторонняя – одно не может существовать без другого.

Слуховые восприятия через деятельность голосовых органов, слушая речь, музыку или пение, мы «про себя», а иногда и вслух, повторяем их и только после этого воспринимаем. Перед тем как воспроизвести звук, необходимо представить себе его будущее звучание. Для воспитания внутреннего слуха детей важно научить их сознательному интонированию. Этому способствует пение по нотам, пение без сопровождения (выработка более сосредоточенного внимания поющего).

### **Берегите свой голос.**

Человек наделен от природы чудесным даром – голосом. Это голос помогает человеку общаться с окружающим миром, выражать свое отношение к различным явлениям жизни.

Соответственно разным чувствам по-разному может звучать голос в разговоре. Разнообразны интонации человеческой речи. Но какую чарующую силу приобретает человеческий голос в пении!

Сравнение звучания скрипки, альты, виолончели, флейты, валторны с красотой пения человеческого голоса является для исполнения особой похвалой. Голос – бесценное богатство – его надо уметь беречь и развивать.

Человеческий голос очень хрупок и нуждается в бережном к нему отношении. Что такое голос? Как он возникает?

У нас в горле есть голосовые складки. Когда они смыкаются, возникает звук – голос. А если не беречь горло, напрягать его постоянной болтовней есть мороженое после горячего чая или долгого бегания складки воспаляются и голос получается грубым, сиплым.

Закаляй свое горло полосканием. Каждое утро, почистив зубы, набери глоток воды в рот и, запрокинув назад голову, произноси протяжно следующие звуки:

*A – a – a*

*Э – э – э*

*И – и – и*

*O – o – o*

*У – у – у*

Звуки нужно произносить поочередно: на каждый новый глоток воды – новый звук. Так ты закаляешь горло – это как обливание холодной водой – и прочищаешь его, удаляя остатки пищи.

Голос хорошо звучит только тогда, когда певец здоров, бодр и в хорошем настроении. От настроения певца очень часто зависит качество репетиции. Если певец пришел на урок расстроенным, подавленным, угнетенным, то занятие продуктивным не будет. Настроение – эмоциональная настройка – влияет на активность нервной системы и на общий тонус организма.

Кратко рассмотрим наиболее распространенные из простудных заболеваний. Самое частое простудное заболевание – это насморк (воспаление слизистой оболочки носа). Заболевание несерьезное, но неприятно способностью спускаться вниз на гортань. В таком состоянии наступает длительное расслабление голосовых мышц, и голос надолго теряет свою настоящую звучность. Бывают и длительные – хронические насморки. И те, и другие необходимо серьезно лечить, так как при них выключается

полностью или частично нос как резонатор, а это ухудшает качество озвученной речи. Насморк часто бывает вместе с острым воспалением верхних дыхательных путей, и его не следует путать с гриппом, вирусным заболеванием, которое очень часто дает осложнения на гортань. После гриппа может долго наблюдаться ослабленное смыкание или даже несмыкание голосовых складок.

При простудных заболеваниях гортани – острых ларингитах – поражается не только слизистая оболочка, но и голосовые складки, наблюдается их несмыкание. Простудные ларингиты быстро проходят, но не смыкание складок после них может затянуться.

Всякое заболевание носа или глотки не проходит бесследно для гортани. Она в той или иной степени вовлекается в болезненный процесс.

Острые заболевания миндалин в обыденной жизни называют ангинами. Острые и нечастые ангины быстро излечиваются и не оставляют следа. Но ангины хронические, часто повторяющиеся, или так называемые хронические тонзиллиты, не проходят бесследно для всего организма и для гортани в частности. При них слизистая оболочка глотки находится почти постоянно в воспаленном состоянии, в это воспаление вовлекается и гортань. В случае безрезультатного длительного лечения больные миндалины удаляют оперативным путем.

Очень неблагоприятны для голосовых складок все простудные заболевания дыхательных путей, сопровождающиеся кашлем. Сам по себе этот симптом несерьезен. Но кашель связан с сильными выдыхательными толчками на голосовые складки, с их травмированием. Поэтому даже небольшой кашель может ухудшить звучание голоса. А после сильного приступообразного кашля, особенно без мокроты, голос может надолго потерять свою звучность.

## Искусство музыки

Всюду, где живет, трудится и отдыхает человек, – звучит музыка.

Древние греки сложили миф о певце Орфее. Песня Орфея делала чудеса. Когда он играл на кифаре и пел под мелодичный звон её струн, ветер переставал колыхать листву, далекие скалы двигались навстречу песне, море замирало, дикие звери выбирались из своих логовищ и смиренно шли за удивительным певцом, замороженные его музыкой. Вот так в далекой древности почувствовали силу музыки.

Слово «музыка» в переводе с греческого языка означает «искусство муз». Музыка рождалась из слова, из пения птиц и криков животных, из вздохов ветра, шума листвы и журчания воды, из ритмических возгласов людей, занятых общим делом, из магических заклинаний... Музыку древних нельзя было отделить от их повседневной жизни, и нам трудно себе представить, как она звучала. Известно только, что её исполняли на разнообразных дудочках из кости с дырочками, на раковинах и деревянных свистульках. С течением времени наиболее музыкальные для нашего уха звуки выстроились в ряд по высоте, стали различаться по длительности – люди научились связывать их в мелодию.

Музыка может выражать самые высокие чувства и самые тонкие переживания, рисовать звуковыми красками картины природы, создавать портреты, раскрывать характер и рассказывать целые истории. Музыка воспекает борьбу человека за счастье, мир, за светлое будущее.

Музыка дарит людям радость, надежды, мечты. Трудно представить жизнь человека без музыки.

### Вокальная музыка.

Итальянское *vokale* означает голосовой. То есть это музыка для голоса или многих голосов. Петь человек научился в глубокой древности – сначала это скорее всего были звуковые сигналы, связанные с охотой, войной или совместным трудом. Постепенно вокальная музыка стала самостоятельным

искусством, отделившись от ритуалов, которые она сопровождала, и от танца.

Вокальная музыка звучит в различных жанрах – это может быть песня, романс, опера, оратория, кантата. За немногими исключениями вокальные произведения состоят не только из музыки, но и из слов. Наибольшее развитие вокальная музыка получила в эпоху средневековья.

### **Мелодия.**

Греческое слово «мелодия» означает «пение», «напев». Мелодию можно напеть или сыграть на каком-нибудь музыкальном инструменте.

Мелодия лежит в основе любого музыкального произведения. Она является, как часто говорят, душой музыки. Благодаря мелодии музыка способна передать любые наши переживания и чувства.

Мелодия всегда имеет тот или иной ритм. Греческое слово «ритмос» означает «соразмерность», «стройность». Ритмом называется чередование звуков, различных по длительности и силе звучания. Короткие звуки сменяются более длинными, протяжными, слабые – сильными.

Из чего складывается мелодия? Из семи основных звуков лада. Все семь звуков лада могут быть повышены или понижены на полтона.

Чтобы обозначить в нотной записи эти повышения и понижения звуков, к ним прибавляются знаки альтерации, то есть знаки изменения высоты звуков (латинское слово «альтераре» означает «изменять».) Основных знаков альтерации три – диез, бемоль, бекар.

Диез повышает звук на половину тона. Полтона – это самое короткое расстояние (интервал) между двумя звуками. Бемоль – понижает звук на полтона. Бекар – знак отказа от ранее написанного диеза или бемоля. Всех вместе музыкальных звуков – простых и со знаками альтерации – двенадцать.

Сколько же можно сложить мелодий из двенадцати звуков?

Миллиарды! Бесчисленное множество! И ни одна не будет повторять другую.

### **Песня.**

Песня относится, прежде всего, к вокальной музыке и к народному музыкальному творчеству. Именно в песне каждый народ выражает свои чувства, настроения, желания, намерения, мечты.

В песне закрепляется образ мыслей и чувств народа, его философия, его отношение к жизни, к любви, к детям, к природе – животным, цветам, растениям; к своей истории, к своей Родине.

Каждая эпоха имеет свои песни – по ним можно понять, чем жили люди.

Песни бывают самые разные по жанрам, количеству исполнителей, тематике. Это лирические, былинные, революционные, «цыганские» – в духе городского романса, авторские, эстрадные, массовые, хоровые. Есть песни-плачи и жалобы, а есть песни, зовущие на подвиг, песни протеста. Есть песни времен Гражданской и Великой Отечественной войн, песни-баллады, написанные на какой-то развернутый сюжет. Есть песни детские (фольклорного происхождения) – веселые считалки, дразнилки, прибаутки, теплые, душевные колыбельные. Большое признание у детей получили песни на современные эстрадные мотивы – песни из мультфильмов, сказок, художественных фильмов.

Композиторы бережно и любовно относятся к народной песне. Для них это – неисчерпаемый мелодический источник, а главное – заповедное слово о душе народа.

Если авторы (композитор и поэт) люди талантливые, то их песня может жить очень долго, иногда становясь как бы народной. Так, например, произошло с песней «Утес Стеньки Разина», а ведь у нее есть и авторы – музыка А. Рашевской, стихи А. Навроцкого, или, например, с французской

«Марсельезой», ставшей во Франции государственным гимном, а в России – революционной песней наряду с «Варшавянкой», пришедшей из Польши.

Необычайно широкое распространение имеет песня и в наши дни. Поскольку она отличается сравнительной простотой формы, то пишут песни многие – от профессионалов до любителей. Одни песни носят лирико-исповедальный характер, выражая настроения нашего современника, другие же – просто развлекательные, цель их другая: дать человеку отдохнуть, забыться и забыть о делах насущных.

В современной России огромное количество авторов песен. Музыканты рок-групп поют, как правило, только свои собственные песни. Тексты таких песен обычно не имеют литературной ценности и должны восприниматься лишь наряду с мелодией, инструментальным сопровождением и голосом исполнителя. Но иногда сочинители песен пишут музыку на шедевры русской поэзии – стихи С. Есенина, М. Цветаевой, О. Мандельштама, Б. Пастернака. В таких случаях мелодия, как правило, является лишь музыкальным аккомпанементом к гениальным строкам.

### **Русская песня.**

Много веков человечество передавало накопленные знания и умения последующему поколению, обеспечивая прогресс общественной мысли. Пословицы, песни, обряды, сказки давали людям эстетическое наслаждение, но одновременно и определенный объем жизненно необходимой информации. В дошедших до нас времен язычества календарных обрядах и сейчас можно проследить главенствующую линию поклонения человека труду как основному средству своего существования. Заботы о хлебе насущном, о продолжении рода заставляли людей устраивать свою жизнь, придерживаясь годового календаря, ориентированного на погодные и природные условия. Непреложное выполнение календарных и семейно-бытовых обрядов учило человека нормам жизни и поведения.

Фольклор отражает особенности исторического развития народа. Русская история, полная ярких и часто трагических событий, стимулировала рост способности народа к песнетворчеству. На тесную и непосредственную взаимосвязь национальной истории и музыкального народного творчества указывал Н. В. Гоголь: «Ничто не может быть сильнее народной музыки, если только народ имел поэтическое расположение, разнообразие и деятельность жизни; если натиски насилий и непреодолимых вечных препятствий не давали ему ни на минуту уснуть и вынуждали из него жалобы и если эти жалобы не могли иначе и нигде выразиться, как только в его песнях».

Создатели народных песен воспевают добро, мужество, человеколюбие, справедливость. В их творчестве, полном жизни, энергии, простоты и искренности, отражается нравственное здоровье народа.

Сама природа русской песни сочетает в себе поэзию, музыку и пластику движений. Слово, несущее смысл песни, играет ведущую роль в музыкальной речи. Выразительная речевая интонация – основа русского народного пения. Вызванное им эмоциональное состояние находит у исполнителей отклик, проявляющийся в способах передачи через характерные интонации и движения. В результате одна и та же песня может иметь разную жанрово-стилевую окраску, зависящую от исполнения в той или иной песенной традиции. Народное пение опирается на естественную фонетику разговорной речи со свойственным ей богатством и индивидуальным характером смысловых интонаций и тембровых красок.

*Календарные песни* – ранний пласт художественного народного творчества. Народная песня органично взаимосвязана с годовым календарным циклом земледельческих работ и приуроченных к ним обрядам.

*Народные свадебные песни* – это песни, в которых отражаются мудрость, жизненный опыт, «свод законов» народного быта и эстетическое отношение к действительности.

Разнообразны песенные формы народной песни, сюжеты, драматические линии, действующие лица.

### **Исторические песни.**

В песнях отражаются героическая история народа и его повседневная жизнь, сокровенные думы и мечты о счастье.

Песня – это душа народа, правдивое зеркало его жизни и быта.

Исторические песни всегда рассказывают о людях, действительно живших и чем-либо заслуживших известность, прославившихся своими заслугами или геройством. Песню интересуют, прежде всего, реальные факты. Рассказ о них важнее искусства художественного вымысла. Если собрать все вместе исторические песни, то получится целая история – не писанная, а рассказанная, спетая. Песни эти правдивы, реалистичны, одновременно носят поучительный характер: как относиться к поступкам, делам людей.

В исторических песнях выразилось поэтическое воодушевление певцов, их отношение ко всему, о чем они рассказывают. Песни печалились, негодовали, обличали, высмеивали, славили, осуждали, радовались.

В Нижнем Новгороде Кузьма Минин убеждает народ, что нельзя ничего жалеть для спасения родины. Речь Минина к горожанам передана с энергией настоящего призыва:

Оставляйте вы свои дома,

Покидайте ваших жен, детей,

Вы продайте все свое злато-серебро,

Накупите себе вострых копьев,

Вострых копьев, булатных ножей.

С необычайным воодушевлением говорится в песнях об удачных действиях «разбойного атамана» Степана Разина. Нашим глазам предстает

бурный лик – река: мимо крутых берегов она несет желтые пески поверх воды, а по реке стремительно бежит струг – гребное судно. Оно впереди других стругов «как сокол летит»:

Уж как этот-то стружочок узукрашен был,

Узукрашен был знаменами он,

Дубовыми весельцами,

Копьями, будто лесом усажен.

На струге сам атаман – Степан Тимофеевич Разин. Эта картина просится на полотно: и атаманский струг, и гребцы, и казаки.

Песни народа перенесут нас в далекое прошлое: в эпоху татаро-монгольского нашествия, во времена царя Ивана Грозного. Сколько песен создано о крестьянских войнах Разина и Пугачева, о войнах, которые вел царь Петр Первый, о знаменитых походах Александра Васильевича Суворова и полководцах и героях Отечественной войны 1812 года.

Песни народа убеждают в том, что каждое значительное историческое событие вызвано движением самого народа. Исторические песни – русская история, рассказанная самим народом.

### **Хороводные и протяжные песни.**

Исторические песни – песни о судьбе русского народа.

– А о чем рассказывается в лирических песнях?

– О судьбе каждого человека. О том, что его тревожит, волнует, радует, о чем он мечтает.

– Что же самое ценное, что есть у человека? В каких песнях об этом говорится?

– Свободная, вольная жизнь.

*(Педагог напоминает, или сами дети вспоминают песню «Ах ты, степь широкая».)*

– А что самое дорогое, что есть у человека в жизни? Как об этом повествуется в песнях?

– Родной дом, его родные и близкие люди. *(Вспоминают песню «Степь да степь кругом».)*

– Без чего еще человеку плохо, и вянет он, как «аленький цветочек без красного солнышка»?

– Без любви. *(Поют песню «То не ветер ветку клонит».)*

– А как, жалея русскую женщину за ее тяжелую судьбу, народ в песнях обращался к ней?

– Лебедушка, утушка луговая, березонька, яблонька, рябинушка, павушка.

– Верно. И пелись эти песни неторопливо, неспешно, задумчиво, по внешне очень строго, ни одного лишнего жеста.

– А вот те песни, о которых мы поведем речь сегодня, наоборот, при исполнении сопровождалась самыми разнообразными движениями, выразительной мимикой и жестами. Это *хороводные и плясовые* песни.

Представьте себе: долгий зимний вечер... В избе собрались девушки-подружки. Они занимаются рукоделием и тихо поют. Одна из девушек, задумавшись, посмотрела в окно. А на стекле такой узор, что глаз не отвести. Понравился узор всем. И одна из девушек перенесла его в свое кружево, другая украсила им рождественский пирог, а третья весной, когда стаял снег и девушки вышли на лужок, повела этим узором подружек в хороводе.

Хоровод, в рисунке которого угадывается узор, или орнамент, называется *орнаментальным*. *(Дети записывают это определение в тетрадь.)* Яркими примерами таких фигурных, узорчатых хороводов служат: «Плетень», «Змейка», «Косичка», «Корзинка», «Капустка».

Были и другие хороводы, когда юноши и девушки образовывали круг и в нем разыгрывали песню. Это действие выглядело как будто маленький спектакль. Такой хоровод называется *драматическим или игровым*. (Дети записывают в тетрадях определение.)

– Послушайте пример драматического хоровода в исполнении Воронежского хора «Как на реченьке плыла лодочка».

– Попробуйте представить, как этот хоровод мог бы быть разыгран. Что делали девушки, парни, как они двигались, какой сюжет составлял основу их действия?

Самые древние хороводы – *магические*. Они пришли к нам из тех далеких времен, когда люди еще верили в то, что солнце, дождь и ветер – живые существа. И для того чтобы вырастить хороший урожай, люди водили специальные хороводы, в которых старательно изображали, как они охотятся, как растят лен, мак, лук и т. д. Люди верили, что это поможет им вырастить хороший урожай.

Среди русских народных песен есть трудовые и протяжные, ямщицкие и бурлацкие, рекрутские и солдатские, городские песни и частушки. К музыкально-поэтическому виду народного творчества, кроме песен, относят и древние былины, имеющие мелодию и исполняемые нараспев.

### **Лирические песни о любви**

Человек не может жить без любви, даже если он свободен и у него есть родной дом. Человек вянет, как вянет аленький цветочек без тепла красного солнышка.

И об этом народ сочинил самое большое количество песен. В них – о счастливой любви, когда добрый молодец с красной девицей, как голубь с голубушкой, рядом и глядят, не наглядятся друг на друга. И люди все на них любят, и радости их завидуют. Но таких песен немного. Чаще добрый молодец и красна девица разлучаются, потому что предстоит «ясному

соколу» дальняя дороженька или потому, что любил-любил молодец девицу да «спокинул».

Ванечка ты мой,

Миленький дружок,

Да куда же ты, соколик, уезжаешь,

На кого ты меня спокидаешь?

Остаюсь одна я в горе,

Во слезах, как в море.

Особенно тяжела разлука, когда выдали девицу замуж за нелюбимого парня. И поет добрый молодец: «Прощай, радость, жизнь моя!».

### **Русские народные инструменты**

*Баян.*

Он очень похож на аккордеон, только справа у него не клавиши, а кнопки. Он из рода гармоник, но если первая хроматическая гармоника появилась в России в 1870 году, то баян родился уже в нашем веке – в 1907 году. Назван он был по имени древнерусского певца-сказителя Бояна.

Так называемые тембровые баяны имитируют звучание различных оркестровых инструментов.

*Балалайка.*

Русский струнный щипковый инструмент. У нее три струны и треугольной формы корпус. Известна в России с начала XVIII в. и постепенно заменила собой домру, на которой обычно играли скоморохи. Балалайка стала исключительно любимой в народе, особенно среди сельских жителей. Под нее модно было и петь, и плясать, она оказалась прекрасным солирующим и ансамблевым инструментом. У нее характерный звонкий солнечный голос.

В конце XIX в. балалайка была усовершенствована и русский виртуоз игры на балалайке Василий Васильевич Андреев создал из балалаек и домр настоящий оркестр. Теперь их называют оркестрами русских народных инструментов, куда входят не только струнные, но и духовые инструменты – всяческие пастушьи рожки и пищалки, ну и, конечно, баяны.

Звук на балалайке извлекают «бряцанием», быстро размахивая кистью и касаясь струн кончиками трех пальцев (вторым, третьим и четвертым). Можно также играть щипком или пользоваться медиатором.

#### *Гудок.*

Если вы думаете, что это какая-то дудочка, в которую гудят, то ошибаетесь. Вовсе и не дудочка, а русский народный смычковый инструмент, притом пришедший к нам из глубокой старины. Впрочем, едва ли кто сегодня на нем играет – это был любимый инструмент скоморохов. У гудка было три струны – две нижние непрерывно «гудели», верхняя служила для исполнения мелодии. Смычок у гудка был изогнут в форме лука.

#### *Гусли.*

О гусях можно рассказывать долго. На них играл царю морскому еще былинный купец Садко, гость новгородский. Легендарного древнерусского певца-сказителя Бояна тоже нельзя себе представить без гуслей. Помните «Слово о полку Игореве»? Это действительно очень древний многострунный щипковый инструмент, похожий и на лиру, и на арфу, и на гитару, и все же совсем другой, самостоятельный и самобытный. Гусли широко известны у народов Прибалтики и Поволжья, а на Руси появились в XI в. Они представляют собой ящик-резонатор, на который натянуты струны. Эти ящики были разными по форме – крыловидными и шлемовидными. Во время игры их держали на коленях. Крыловидные гусли назывались еще звончатыми. Струны первых защипывали специальной пластинкой-плектром, а на вторых играли пальцами. В XVII в. в России появились более совершенные гусли, с большим количеством струн. Их ставили не на колени,

а на стол, потому они и назывались настольными. Корпус у них был прямоугольный.

В начале XX в. настольные гусли стали еще совершенней. В ту пору в России приобрели популярность оркестры русских народных инструментов, и к гуслиям вернулась их былая слава. Было создано целых четыре вида гуслей, от маленьких до больших: пикколо, прима, альт и бас.

Сейчас в оркестре народных инструментов применяются и клавишные гусли – на них можно исполнять даже сложные полифонические вещи, поскольку диапазон таких гуслей – от пяти до семи октав.

### *Жалейка.*

Это русский народный духовой инструмент. Звук у нее довольно пронзительный и резкий. А по названию можно подумать, что она играет так, будто жалуется или жалеет. Но, может быть, так оно и есть. А жалеть есть о чем – сегодня ее уже нигде не встретишь, разве что лишь в оркестре народных инструментов. А раньше она была распространена не только в России, но и на Украине, в Литве и Белоруссии.

Устройство у нее простое – это небольшая трубка из дерева или камыша, на которую надет коровий рог, усиливающий звук. В трубке – несколько отверстий, которые при игре зажимают и открывают пальцами. Диапазон небольшой – всего октава.

### *Ложки.*

Это русский народный музыкальный инструмент, на нем и теперь играют в различных ансамблях на концертной эстраде. Для игры нужны две ложки. В этом смысле они похожи на испанские кастаньеты, только ударяются друг о друга выпуклыми частями, а не наоборот. Звук у них сухой, четкий, как щелчок. Иногда к ложкам привязывают вдобавок бубенчики. Есть большие мастера исполнения на ложках – их зовут ложечниками или ложкари.

### *Роговой оркестр.*

Такие оркестры появились в России в XVII в. и состояли из музыкантов численностью до ста человек. У каждого из музыкантов был медный рог, издававший только один определенный звук. Поэтому, чтобы исполнять мелодию, то есть весь звукоряд, набиралось много рожечников. Такой способ игры был для исполнителей крайне изнурительным, требовал огромного внимания и напряжения. Подобные оркестры просуществовали до середины XIX в. – играли в них крепостные музыканты. Самый известный роговой оркестр выступал в начале прошлого века в Санкт-Петербурге и принадлежал К. С. Нарышкину.

### *Рожок.*

Старинный русский духовой инструмент, пастуший рожок, делается из дерева с раструбом и отверстиями в трубке. Рожки и сейчас вводятся в состав оркестра русских народных инструментов. Ближайшая родственница русского рожка – жалейка. На Руси издавна была распространена игра на рожке. В некоторых губерниях создавались даже инструментальные ансамбли рожечников.

## **Жанры вокальной музыки**

*(терминологический словарь)*

- Оперный.
- Ораториальный.
- Камерный.
- Оперетта.
- Джаз.

**Опера** – (от латинских слов «труд, изделие»). Вид синтетического искусства.

Художественное произведение, содержание которого воплощают в сценических и музыкально-поэтических образах. Опера соединяет в едином театральном действии вокальную (соло), ансамбль (хор), инструментальную музыку (симфонический оркестр), драматургию, изобразительное искусство (декорации, костюмы), хореографию (балет).

В опере воплощаются все формы вокальной музыки – ария, ариозо, песня, монолог, речитатив, дуэт, трио, квартет, большие финалы с хором.

**Оратория** – (от латинских слов «говорю, молю»).

Крупное музыкальное произведение для певцов (солистов), хора и симфонического оркестра. Писались обычно на драматический и библейский сюжеты.

**Камерный** – (от латинских слов «камера, комната»).

Очень обширный пласт вокальной музыки, возникший в эпоху возрождения и барокко. В это время пишутся мадригалы, кантаты, мессы.

Пение требует виртуозности и шикарности.

Пишутся произведения для солистов, небольшого хора и малого состава оркестра.

**Мадригал** – (от латинского выражения «песня на родном языке» или «куплеты, припевы»).

В XVI веке становится вокальной поэмой (обычно 4–5 человек).

В XVII веке лирические стихотворения, обращенные женщине.

**Кантата** – произведение торжественного или лирико-эпического характера. Отличается от оратории меньшим составом оркестра, менее развитым сюжетом. Содержание светское и духовно-церковное.

**Романсы** – (от слов «по-романски», «по-испански») занимают очень большое место в камерном вокальном жанре. Романсы – песни любви, в XV–XVI веках сочинявшиеся композиторами Испании и исполнявшиеся с

инструментальным (преимущественно гитарным) сопровождением. Начиная с XVIII века, романсы стали распространяться по другим европейским странам. В России они появились в конце XVIII века. Многие музыканты стали сочинять так называемые «бытовые» романсы – несложные, куплетные по построению, мало отличавшиеся от обычной песни. Мелодия бытового романса часто сопровождалась простым аккордовым аккомпанементом. Позднее возник и классический романс, отличавшийся от бытового романса. К каждой его строфе появлялась новая музыка: она следовала за всеми изменениями поэтического текста. Романс М. И. Глинки «Я помню чудное мгновенье» – ярчайший тому пример.

***Оперетта*** – (от итальянских слов «маленькая опера»).

Музыкально-сценическое произведение комедийного характера, сочетающее в своей драматургии музыку, танец, диалог. В спектакле задействованы солисты, хор, оркестр, в небольшом количестве балет.

Оперетта как самостоятельный жанр сложилась во Франции в середине XIX века. Создателями были драматург Ф. Эрвэ и композитор Ж. Оффенбах.

***Джаз*** – это настоящий герой нашего времени. Джаз буквально ошеломил всех невиданными ритмами, громким звучанием, диссонансами, непривычными танцами, такими как буги-вуги, фокстрот.

Джаз – род современного искусства, продукт уникального смешения музыкальных культур различных народов. Родился он на рубеже XIX–XX веков на юге США в Новом Орлеане – городе, где великая река Миссисипи впадает в океан.

**Ансамбль**

Если ты увидишь и услышишь несколько музыкантов, которые играют совместно, то знай – это ансамбль. Слово «ансамбль» в переводе с французского означает «вместе».

Самые маленькие ансамбли называют камерными, то есть комнатными («камера по-итальянски – «комната»). Все камерные ансамбли имеют одну

особенность: каждый его участник владеет самостоятельной партией – своим голосом, своей линией мелодии. Но все в ансамбле подчинено общему замыслу музыкального произведения. Совсем как на строительной площадке: каждый занят своим делом, но цель у всех одна – построить дом.

Камерные ансамбли в два человека составляют дуэт, в три человека – трио. В четыре, пять, шесть, семь и восемь человек – квартет, квинтет, секстет, септет и октет. Все эти наименования происходят от латинских названий чисел.

В ансамбль может входить и большая группа музыкантов.

Знаменитый танцевальный коллектив «Березка» тоже называется ансамблем. В нашей стране впервые возник огромный ансамбль А. В. Александрова. Известный советский композитор Александр Васильевич Александров был его организатором и первым художественным руководителем. В состав этого прославленного коллектива входят певцы-солисты, певцы хора, танцоры, оркестранты.

## **Ноты**

Монах Гвидо из итальянского города Ареццо жил 900 лет тому назад. Он был учителем пения. Его подопечные – мальчики из церковного хора – ежедневно собирались на спевки. И, как всегда, начинали занятия с распевного латинского гимна, который был очень популярен в то время.

Особенность этого гимна была в том, что каждая новая строка начиналась тоном (звуком) выше. Когда кто-нибудь из хористов начинал фальшивить, Гвидо громко поправлял его, то есть сам пел нужный звук. При этом он четко произносил первый слог начального слова фразы:

– Ут! – гремел голос Гвидо под сводами церкви.

Малышки, широко раскрыв рты, подхватывали – «ут».

За «ут» следовало «ре», «ми», «фа», «соль» и «ля» – все первые слоги начала каждой строки гимна.

Но вот что удивительно: эти слоги навсегда остались названиями нот. Слово «нота» в переводе с латинского означает «знак». Правда, слог «ут» переделали в «до» и прибавили к шести названиям нот еще одну – «си». И получили мажорно-минорный лад, который знает каждый человек: *до, ре, ми, фа, соль, ля, си, до...*

Гвидо придумал нотные линейки, на которых удивительно просто и наглядно разместились нотные знаки, указывающие движение мелодии. Сначала было три линейки – красная, желтая и черная. Значки-ноты были квадратные.

Но время шло. Один век сменял другой. Бурно развивалось музыкальное искусство. К XVII веку появилась простая и всем доступная нотная запись. И ноты навсегда заняли свои места на нотном стане (на пяти линейках).

Часто звуки *до, ре, ми, фа, соль, ля, си* исполняются голосом или на каком-нибудь музыкальном инструменте. Именно в таком порядке – словно по «ступенькам», вверх или вниз. Такой порядок исполнения звуков, начиная от любого из них, но без пропуска «ступенек», называется гаммой.

Для нотной записи были также придуманы музыкальные ключи, бемоли и диезы – знаки, обозначающие повышение или понижение звуков на полтона. Придумали способ обозначения длительности нот, то есть запись ритма.

Нота целая – самая длинная и равна по продолжительности четырем размеренным шагам человека. От целой ноты стали вести отсчет и другим длительностям.

И какое счастье, что музыкальные произведения, которые создавались великими композиторами на протяжении веков, дошли до нас в нотных записях! Иначе услышать их было бы невозможно. Ведь записи на пластинках появились гораздо позднее нот.

## Дирижер

Французское слово «дирижер» означает «управлять».

Дирижерами называют музыкантов – руководителей инструментальных ансамблей, оркестров, хоров.

Сначала роль дирижера сводилась к отбиванию такта. Потом роль дирижера выполнял музыкант, который играл на клавесине. Затем в роли дирижера стал выступать первый скрипач оркестра, которого стали называть концертмейстером.

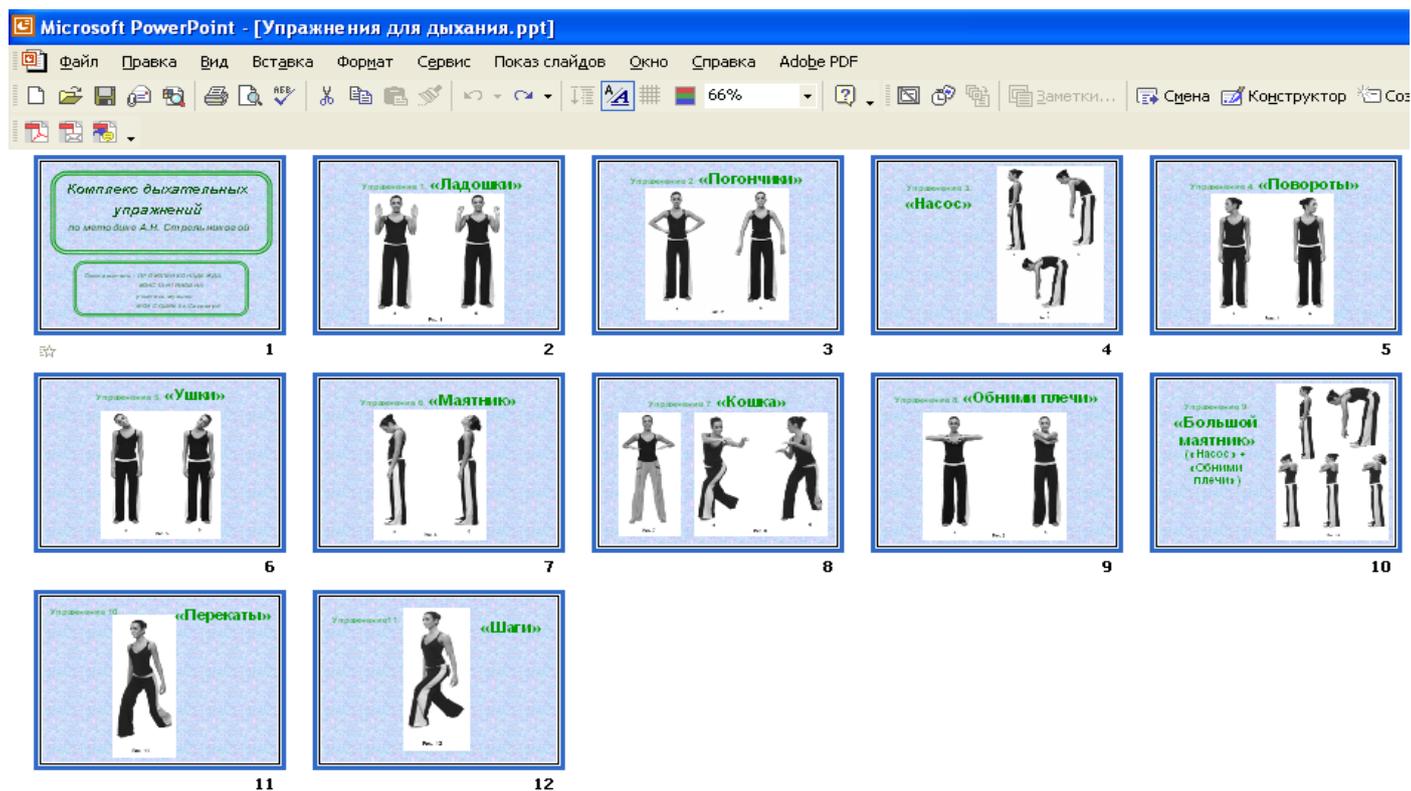
Концертмейстер стоял спиной к оркестру. Он играл на скрипке и одновременно дирижировал смычком. Но в середине XIX века оркестры увеличились. В их составе появились новые инструменты. Усложнилась нотная запись многоголосных произведений. Теперь дирижер повернулся лицом к оркестру. Ему нужно хорошо видеть и слышать всех музыкантов. В правой руке у него тонкая костяная палочка. Взмах дирижерской палочки показывает, когда нужно вступать скрипкам, виолончелям или сразу нескольким различным группам инструментов. От дирижёра зависит темп, то есть скорость исполнения музыки. Он может «приказать» оркестру играть форте-фортиссимо (громко, очень громко) или пиано-пианиссимо (тихо, едва слышно). Одним взмахом палочки сможет поднять в оркестре бурю и мгновенно успокоить ее.

Перед дирижерами на пюпитре – подставке для нот – лежит партитура – нотная запись оркестрового произведения. В ней записаны все партии оркестра. Дирижер смотрит в партитуру и следит за игрой каждого музыканта.

Дирижера можно назвать и главным музыкантом оркестра. Не случайно говорят: «Я слушал дирижера...», хотя сам дирижер во время выступления ни на чем не играет.

Дирижёров хора называют хормейстерами, а дирижёров военных оркестров – капельмейстерами.

## Комплекс дыхательных упражнений по методике А.Н. Стрельниковой



## Упражнение 1. «Ладочки»

Исходное положение: станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и «покажите ладони зрителю» — «поза экстрасенса».

Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких, ритмичных вдоха носом (то есть «шмыгните» 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3—4 секунды — пауза.

Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза.

Норма: «прошмыгайте» носом 24 раза по 4 вдоха. Упражнение «Ладочки» можно делать стоя, сидя и лежа.

Помните! Активный вдох носом — абсолютно пассивный, неслышный выдох через рот.

В начале урока возможно легкое головокружение. Не пугайтесь: оно пройдет к концу урока. Если головокружение сильное, сядьте и проделайте весь урок сидя, делая паузы после каждого 4 вдохов-движений (отдыхать можно не 3—4 секунды, а от 5 до 10 секунд).

## Упражнение 2. «Погончики»

Исходное положение: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены — выдох «ушел». Выше пояса кисти рук не поднимайте. Сделайте подряд уже не 4 вдоха-движения, а 8. Затем отдых 3—4 секунды и снова 8 вдохов-движений.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Погончики» можно делать стоя, сидя и лежа.

## Упражнение 3. «Насос»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно — шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох «с пола». Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны вперед делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая (а не прямая), голова опущена. «Накачивать шину» нужно в темпоритме строевого шага.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Насос» можно делать стоя и сидя.

**Ограничения:** при травмах головы и позвоночника, при многолетних радикулитах и остеохондрозах; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; при камнях в печени, почках и мочевом пузыре не кланяйтесь низко. Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха пассивно через рот, но не открывайте его широко.

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

## Упражнение 4. «Повороты головы»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо — сделайте шумный, короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево — «шмыгните» носом с левой стороны. Вдох справа — вдох слева. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть! Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно,

через  
Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

рот.

### Упражнение 5. «Ушки»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — шумный, короткий вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, как будто кому-то мысленно говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Смотреть нужно прямо перед собой. (Это упражнение напоминает «китайского болванчика»).

Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот!).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

### Упражнение 6. «Маятник головой»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) — резкий, короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) — тоже вдох. Вниз—вверх, вдох «с пола» — вдох «с потолка». Выдох должен успевать «уходить» после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить либо через рот, но не видно и не слышно, либо в крайнем случае — тоже через нос).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

**Ограничения:** при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника не делайте резких движений головой в упражнениях «Повороты головы», «Ушки» и «Маятник головой». Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно «шмыгайте» носом. Делайте эти упражнения сидя, а «Повороты головы» и «Ушки» можно даже лежа.

## Упражнение 7. «Кошка»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола).

Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо — резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо — влево, вдох справа — вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот — только в талии. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение «Кошка» можно делать также сидя на стуле и лежа в постели (в тяжелом состоянии).

## Упражнение 8. «Обними плечи»

Исходное положение: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч.

Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не крест-накрест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху — правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение «Обними плечи» можно делать также сидя и лежа.

**Ограничения:** сердечникам с ишемической болезнью сердца, врожденными пороками, перенесенным инфарктом в первую неделю тренировок не делать упражнение «Обними плечи». Начинать его нужно со второй недели вместе с другими упражнениями стрельниковской гимнастики. В тяжелом состоянии нужно делать подряд не по 8 вдохов-движений, а по 4 вдоха-движения или даже по 2, затем отдых 3—5 секунд и снова 2 или 4 вдоха-движения.

## Упражнение 9. «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»)

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Наклон вперед, руки тянутся к полу — вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад — руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед — откидывайтесь назад, вдох «с пола» — вдох «с потолка». Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Большой маятник» можно делать также сидя.

**Ограничения:** при остеохондрозе, травмах позвоночника и смещениях межпозвонковых дисков упражнение «Большой маятник» делайте, ограничивая движения: слегка кланяясь вперед и почти не прогибаясь при наклоне назад.

Только хорошо освоив первые шесть упражнений комплекса, можно переходить к остальным. Добавляйте каждый день по одному упражнению из второй половины комплекса, пока не освоите все основные упражнения.

## Упражнение 10. «Перекаты»

**Упражнение 10А** Исходное положение: станьте левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус — тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на нее не опираться). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается), одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присядьте, одновременно резко «шмыгая» носом (левая нога в этот момент впереди на носке для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед — назад, приседание — приседание, вдох — вдох.

**Помните:** 1) приседание и вдох делаются строго одновременно, 2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем; 3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

### **Упражнение 10Б**

Исходное положение: станьте правая нога впереди, левая — сзади.

Повторите упражнение с другой ноги.

Упражнение «Перекаты» можно делать только стоя.

### **Упражнение 11. «Шаги»**

#### **А. «Передний шаг»**

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент делайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять исходное положение. Поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой слегка приседайте и шумно «шмыгайте» носом (левое колено вверх — исходное положение, правое колено вверх — исходное положение). Нужно обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой.

Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать легкое встречное движение кистей рук на уровне пояса. Упражнение «Передний шаг» напоминает танец рок-н-ролл. Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно (пассивно), желательно через рот.

Норма: 8 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Передний шаг» можно делать стоя, сидя и даже лежа.

**Ограничения:** при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, врожденные пороки, перенесенный инфаркт) не рекомендуется высоко (до уровня живота) поднимать ноги. При травмах ног и тромбозах это упражнение выполнять только сидя и даже лежа (на спине), очень осторожно, чуть-чуть поднимая колено вверх при шумном вдохе. Пауза (отдых) — 3—4 секунды после каждых 8 вдохов-движений, можно продлить ее до 10 секунд. При тромбозах обязательно проконсультируйтесь с хирургом! При мочекаменной болезни и при беременности (начиная с 6-го месяца) в упражнении «Передний шаг» высоко колени не поднимать!

### **Б «Задний шаг»**

Исходное положение - то же. Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присядьте и шумно «шмыгните» носом. Затем обе ноги на одно мгновение верните в исходное положение — выдох сделан. После этого отводите назад согнутую в колене правую ногу, а на левой сделайте легкое танцевальное приседание. Это упражнение делается только стоя.

Вдохи и движения в нашей гимнастике делаются строго одновременно.

Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

### Список литературы :

1. Апраксина О.А. Методика музыкального воспитания в школе: Учеб. Пособие для студентов педагогов., «Музыка и пение» / О.А. Апраксина. М.: Просвещение, 1983. – 224с.
2. Абдуллин Э.Б. Педагогика музыкального образования: проблемы и перспективы развития: Материалы II международной очно - заочной научно-практической конференции (Нижевартовск, 26 ноября 2008 года) / отв. ред. Э.Б. Абдуллин. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2009. – 192 с.
3. Аникин В.П. Русские народные пословицы, поговорки, загадки и детский фольклор: учебное пособие для педагогов / В.П. Аникин. – М., 1957. – 500 с.
4. Емельянов В.В. Развитие голоса. - координация и тренинг / В.В.Емельянов. - Санкт-Петербург : Лань, 2000. - 190с.
5. Калугина Н.В. учебник для музыкальных вузов; Государственный музыкально-педагогический институт имени Гнесиных, Кафедра хорового дирижирования - Издание 2-е, переработанное и дополненное. / Н.В. Калугина. - Москва: изд. Музыка, 1977. – 254с.
6. Кудрявцева Т.С. «Исцеляющее дыхание по Стрельниковой А.Н.» / Т.С Кудрявцева. – М.: ООО «ИД «РИПОЛ классик», 2006.
7. Куприянова Л.Л. Русский фольклор.. Учебно-методическое пособие для учителя музыки / Л.Л. Куприянова.- М.: Мнемозина , 2007. - 361с.
8. Мешко, Н. К. Искусство народного пения: Практическое руководство и методика обучения искусству народного пения. Ч. 1/ Н.К. Мешко. – М., НОУ «Луч», 1996. –80с.
9. Мешко, Н.К. Искусство народного пения: Учебное пособие для педагогов и студентов средних и высших учебных заведений, руководителей и артистов народных хоров и ансамблей. Ч. 2/ Н.К. Мешко – М., НОУ «Луч», 2000. – 80 с.
10. Петрушин В.И. Музыкальная психология / В.И. Петрушин.-М.: «Владос», 1997 г. -384с.

11. Разумовская О.К. Русские композиторы. Биографии, викторины, кроссворды / – О.К. Разумовская.-М.: Айрис-пресс,2007г.-176с.(Методика)
12. Стрельникова А.Н. Дыхательная гимнастика /электронная книга.
13. Цыпин Г.М. Музыкально-исполнительское искусство: Теория и практика. — М., 2001.-320с.
14. Шамина Л. В. Об искусстве народного пения. // Традиционный фольклор и современные народные хоры и ансамбли./ Ред.-сост. В.А. Лапин. – Л., 1989. с. 20-31.
15. Шамина Л.В. — Работа с самодеятельным хором. — М.: Музыка, 1981. – 165с.