

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №18»

<p>«Согласовано» Заместитель директора по ВР _____ Мельникова З.М. «28» августа 2023г.</p>	<p>«Принято» На педагогическом совете протокол №1 от «29» августа 2023г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ «Гимназия №18» _____ Губанова И.Ю. Приказ № 161 от «29» августа 2023г.</p>
--	--	---

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Поющие сердца»

Адресована учащимся от 12 до 17 лет.

Срок реализации программы 1 год.

Автор-составитель: Учитель музыки – Кочетенкова Ирина Александровна,
1 квалификационная категория

Пояснительная записка

Хоровое пение – коллективное творчество, доступное всем детям, не требует наличия выдающихся вокальных данных и больших материальных затрат.

В вокально – хоровых произведениях воедино соединены музыка и слово, что способствует глубокому пониманию музыкальных произведений, глубже воздействует на психику ребенка. Занятия хором способствуют воспитанию чувства коллективизма и согласованности в действиях и являются источником положительных эмоций.

Хоровое пение обеспечивает возможность первоначальных музыкальных впечатлений, что способствует овладению «музыкальной речью», что в свою очередь, помогает более точно выявить музыкальные способности. Воспитание слуха и голоса положительно сказывается на формировании речи, которая является материальной основой мышления. Дети, поющие в хоре и занимающиеся музыкой, лучше успевают в школе и отличаются творческой инициативностью и общительностью.

Активное воздействие на ребенка народной и классической музыки с самых ранних лет - важнейшее условие становления нравственного сознания, его личности.

Нормативной основой программы являются:

- Конституция Российской Федерации,
- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями),
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»,
- Иные нормативно-правовые акты органов управления образованием различного уровня,
- Устав Образовательного учреждения,
- Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Гимназия № 18».

Направленность и уровень освоения программы. Программа «Поющие сердца» (старший хор) является дополнительной общеобразовательной программой художественно-эстетической направленности, уровень освоения – общекультурный.

Актуальность программы обусловлена тем, что эстетическое развитие детей посредством хорового пения имеет ряд очевидных преимуществ, среди других видов деятельности, что объясняется рядом причин:

- общедоступность хорового пения (практически каждый ребёнок обладает от природы голосовыми и слуховыми данными, что в сущности своей уже есть достаточное и необходимое условие певческого воспитания);
- адекватность хорового пения психолого-возрастным особенностям детей, в частности к активным формам освоения искусства;
- значимость воспитания чувств человеческой общности в современном мире.

Новизна программы заключается в том, что в ней при обучении детей используются здоровьесберегающие технологии. Занятия хоровым пением затрагивают важные для жизни человека сферы:

- здоровье (в процессе пения происходит нелекарственная реабилитация функционального состояния человека, восстановление и увеличение его работоспособности, развитие и улучшение состояния дыхательной системы, кровообращения, способствующие росту и укреплению мышц гортани);
- интеллектуальное развитие (благодаря воздействию на процесс формирования мышления стимулированием мыслительной деятельности и развитием – креплением памяти);
- самоактуализация (как один из способов самовыражения, приобретения жизненного смысла, упорядоченности и духовной свободы).

Занятия можно рассматривать как лечебно-оздоровительное воздействие на ребенка, которое позволяет регулировать процессы дыхания, мышечный тонус и состояние психики обучающегося. Занятия хором способствуют развитию дыхательной системы ребенка и является профилактикой простудных заболеваний.

Цель программы: создание условий для творческой самореализации через приобщение к вокальной культуре, через развитие и совершенствование наиболее доступного вида музыкального исполнительства – пения.

Задачи:

- формирование у детей навыков правильного пения в пределах их диапазона;
- укрепление голосового аппарата, увеличение объема дыхания;
- развитие и совершенствование артикуляционной моторики;
- формирование вокально-хоровых навыков;
- воспитание художественной осмысленности исполняемых произведений;
- воспитание организованности, внимания, трудолюбия, умения работать в коллективе;
- расширение и обогащение музыкального кругозора;
- выявление творческой индивидуальности учащегося;
- создание комфортного психологического климата, благоприятной ситуации успеха;
- владение способами саморегуляции поддержки здорового образа жизни.

Срок реализации программы – 1 год.

Адресат программы. Данная программа адресована обучающимся 6-11 классов гимназии в возрасте 12-17 лет.

Условия реализации программы

Занятия проводятся по принципу группового обучения продолжительностью 1 академический час в неделю. Всего 34 часа в год.

Учебно-тематический план

№	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Начальная диагностика. Беседы по технике безопасности.	1	0,5	0,5
2	Вокально-хоровая работа	9	2	7
3	Основы сценического движения	3	1	2
4	Репетиционная работа	16	2	14
5	Концертная деятельность	5	0,5	4,5
	Всего:	34	6	28

Содержание программы

1. Вводное занятие. Начальная диагностика. Беседа о правилах и технике безопасности (1 час)

- знакомство с содержанием обучения и режимом занятий;
- правила поведения на музыкальных занятиях;
- правила противопожарной безопасности,
- индивидуальное прослушивание.

2. Вокально – хоровая работа (9 часов)

• гигиена голоса, правильная установка корпуса, шеи и головы; формирование гласных звуков. Вокально-тренировочные упражнения, направленные на формирование однохарактерности звучания гласных; развитие диапазона; освобождение нижней челюсти; развитие кантилены, вокальные упражнения с применением пальчиковой гимнастики.

• понятие о певческом дыхании; типы певческого дыхания. Упражнения способствующие: развитию голосового резонатора, мягкому дыханию через нос; развитию дыхания без подъема плеч и верха грудной клетки; развитию умения экономного расходования дыхания при произношении скороговорок и поговорок, как в свободном исполнении, так и в заданном ритме.

• понятие о вокальной дикции и артикуляции. Чтение скороговорок; чтение стихотворных текстов; упражнения, направленные на развитие губ, дикции, гибкости и подвижности языка, пение скороговорок в различных темпах.

3. Основы сценического движения (3 часа)

- понятие «сценическое движение»; характер движений при исполнении произведений, выполнение выхода, поклона, ухода.
- упражнения на развитие координации движений

- мимика, выражение лица, улыбка, владение собой, устранение волнения на сцене. Мимический и психологический тренинг.

4. Репетиционная работа (16 часов)

- содержание изучаемых песен; характер музыки и образ произведения.
- исполнение произведения различных жанров; работа над образом произведения;
- понятие средств музыкальной выразительности: динамика, темп, фразировка; работа над смысловым единством текста и музыки,

работа над созданием вокального и сценического образа исполняемого произведения;

5. Концертная деятельность (9 часов)

- подготовка к концертному выступлению, посещение концертов и спектаклей, участие в школьных концертах, в музыкальных конкурсах и фестивалях.

В течение года учащиеся должны освоить 5-7 песен, разнообразных по характеру и жанру. Что бы стимулировать интерес к занятиям в репертуар следует включать современные песни, актуальные на сегодняшний день.

Примерный репертуар:

1. Русская народная песня «Милый мой хоровод»
2. Русская народная песня обр. О. Розовой «Ты рябина ли, рябинушка»
3. В. А. Моцарт, русский текст А. Мурина «Слава солнцу, слава миру»
4. Л. Керубини, русский текст К. Алемасовой. Канон
5. И. С. Бах, русский текст Я. Родионова «Нам день приносит свет зари»
6. Русская народная песня обр. Соколова «Во сыром бору тропина»
7. Ю. Чичков, сл. К. Ибряева «В мире красок и мелодий»
8. Я. Дубровин, сл. Н. Просторовой «Пристань детства»
9. Т. Смирнова «Берёза»
10. М. Славкин, сл. Э. Фарджен, русский текст М. Бородинской и Г. Кружкова «Снег»
11. муз. С. Крупа – Шушариной, сл. А Фета «Первый ландыш»
12. муз. И. Кадомцева, сл. П. Синявского «Семицветная дорога»
13. муз. Ж. Металлиди, сл. М. Мельничук «Подснежник»
14. муз. и сл. А. Ермолова «Мы хомячим»
15. муз. Е. Подгайц, сл. Л. Яковлева «Ночной концерт»
16. Песни из мультфильмов и кинофильмов

Планируемые результаты реализации программы

Предметными результатами занятий являются:

- овладение практическими умениями и навыками вокального творчества;
- овладение основами музыкальной культуры на материале искусства родного края.

Метапредметными результатами являются:

- овладение способами решения поискового и творческого характера;
- культурно – познавательная, коммуникативная и социально – эстетическая компетентности;
- приобретение опыта в вокально – творческой деятельности.

Личностными результатами занятий являются:

- формирование эстетических потребностей, ценностей;
- развитие эстетических чувств и художественного вкуса;
- развитие потребностей опыта творческой деятельности;
- бережное заинтересованное отношение к культурным традициям и искусству родного края, нации, этнической общности.

Способы отслеживания результатов освоения программы. Оценкой уровня развития ребенка, сформированности основных знаний, умений и навыков являются концертные выступления в рамках школы и/или за её пределами, а также участие в фестивалях и конкурсах разного уровня.

Методом контроля является анализ результатов выступлений, выполнение творческих заданий, а также наблюдение педагога в ходе занятий, подготовки, участия в мероприятиях.

Организационно – педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Фортепиано, синтезатор, музыкальный центр, компьютер, мультимедийное оборудование, микрофоны, диски, нотные сборники.

Основные принципы, формы и методы работы

В программе используются следующие методы обучения, отвечающие целям и задачам учебного процесса:

- метод обобщения (учить коллективно давать оценку своему выступлению, выступление других, без обиды на критику).
- метод сравнения (сравнивать различные исполнения).
- проблемно-поисковый (остановка педагогом на не точном исполнении и просьба указать на ошибку исполнения самим учащимся и исправить ее).

На занятиях применяются следующие формы работы: беседа, прослушивание аудио-, видеозаписей, исполнение (соло/ансамбль), проведение мини концертов.

Программа предполагает реализацию следующих принципов:

- Принцип всестороннего развития. Следует решать не только задачи развития певческих навыков, но и воспитания и общего развития детей посредством подбора содержательного, высокохудожественного репертуара, духовно возвышающего и обогащающего каждого ученика.
- Принцип систематичности и последовательности проявляется в постепенном усложнении певческого репертуара и вокальных упражнений.

- Принцип сознательности предполагает формирование сознательного отношения к певческой деятельности, сознательного освоения знаний, умений и навыков в пении. Ученик должен осознавать, что пение – это труд, что усидчивость и воля являются гарантией успеха в творческой деятельности.

Принципы вокально-хоровой работы:

- воспитания и всестороннего развития,
- сознательности и творческой активности учащихся,
- перспективности,
- систематичности,
- учета индивидуальных возможностей учащихся,
- положительного фона обучения,
- единства художественного развития учащегося и технического совершенствования их голоса,
- предшествование слухового восприятия музыкального явления его теоретическому осознанию.

Методическое обеспечение образовательной программы

На протяжении всех лет обучения педагог следит за формированием и развитием важности вокально-хоровых навыков учащихся (певческая установка, дыхание, звуковедение, дикция, ансамбль, строй), постепенно усложняя задачи, расширяя диапазоны певческих возможностей детей. Ознакомление учащихся с вокальными навыками начинается с формирования певческого звука – легкого, звонкого, серебристого и полетного. Следует избегать резкого зажатого, форсированного звучания.

Работа над дыханием должна начинаться с выработки певческой установки, основной смысл которой заключается в том, чтобы при пении мышцы тела находились в свободно-активном, но не расслабленном состоянии. Полезно, чтобы учащиеся при вздохе положили руки на ребра и проследили их движение во время дыхания. Вдох нужно производить быстро, но спокойно, следить за расширением нижних ребер. Ни в коем случае не надо набирать много воздуха, а также поднимать плечи, запрокидывать голову. Окончание вдоха совпадает с мгновенной задержкой дыхания. Стимулом для развития дыхания является дыхательная гимнастика, а также вокальные упражнения, развивающие длительность выдоха, умение правильно делать вдох, влияет на интонацию.

В воспитании навыков красивого и выразительного пения особая роль принадлежит артикуляции и дикции. Для развития дикции необходимы специальные упражнения - скороговорки, чтение текста вслух без спешки, тщательно выговаривая слова, а также вокальные упражнения, развивающие звукообразующие органы: губы, язык, челюсти, гортань, зубы. У детей артикуляционный аппарат часто работает слабо, он скован, зажат. Этот недостаток необходимо устранять.

Особо важное значение имеет владение певческими навыками. Большую роль в этом играют упражнения. Для успешного качества интонации большое внимание следует уделять точному воспроизведению 1-го звука. Очень важно с самого начала обучения воспитывать у учащихся вокальный слух, умение внимательно слушать себя и отмечать свои ошибки.

Основа пения – гласные звуки. От правильного образования гласных зависит красота тембра. Ровность звучания достигается при сохранении высокой позиции на всех звуках певческого диапазона. Для этого следует использовать попевки и упражнения:

Гласные – а, у, ю.

Упражнения стабильного блока:

- на дыхание;
- на медленный долгий выдох;
- на развитие артикуляции;
- на подвижность диафрагмы (стаккато);
- на развитие ровности звучания;
- гибкости голоса.

Воспитание ансамблевых навыков в хоре задача весьма трудная. Для достижения ансамбля важны все выше перечисленные навыки и умения. Большую роль играет даже расположение хора. На репетиции рекомендуется рассаживать детей так же, как они будут стоять на концерте. Полезно, также, хотя и ограничено, практиковать пение с закрытым ртом (хористы лучше слышат себя и весь хор). Ритмический ансамбль также важен и требует внимание педагога. Специальная тренировка мелодического и гармонического слуха детей создает предпосылки для достижения стройного пения.

Подбирая программный репертуар, следует руководствоваться следующими принципами:

- художественная ценность;
- воспитательное значение;
- доступность музыкального и литературного текста;
- разнообразие жанров и стилей;
- логика компоновки будущей концертной программы.

Предложенные методы работы с хоровым коллективом основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях хорового исполнительства.

Задача руководителя привить детям любовь к хоровому пению, повысить исполнительские навыки и выработать потребность в систематическом коллективном музицировании, учитывая, что хоровое пение – наиболее доступный вид подобной деятельности.

В хоровом коллективе должна быть создана атмосфера творчества, взаимопомощи, ответственности каждого за результаты общего дела. Такая атмосфера способствует формированию личности ребенка, помогает ему поверить в свои силы, воспитывает чувство товарищества, ибо именно в этом залог высоких художественных результатов хора.

Методические рекомендации (беседы для учащихся)

Певческий голос. Пение – 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.

Дыхание. 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.

Упражнения, используемые на занятиях:

1. Упражнения на выработку умения управлять выдохом.
2. Упражнения для тренировки мышц, участвующих в дыхании.
3. Упражнения на удлинение выдоха:
 - а) выдох на звуке, счет про себя;
 - б) выдох на повторение слога (ма, мо, му);
 - в) выдох на счет вслух;
4. Упражнения «Свеча», «Снайпер», «Комарик»

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

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 без сопровождения (выработка более сосредоточенного внимания, поющего).

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.

Вокальная музыка. Итальянское «vokale» означает – «голосовой». То есть это музыка для голоса или многих голосов. Петь человек научился в глубокой древности – первоначально были звуковые сигналы, связанные с охотой, войной или совместным трудом. Постепенно вокальная музыка стала самостоятельным искусством, отделившись от ритуалов танца, которые она сопровождала.

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.

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. 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. Необычайно широкое распространение имеет песня и в наши дни. Поскольку она отличается сравнительной простотой формы, то пишут песни многие – от профессионалов до любителей.

Дикция. Важный момент в вокальном пении – дикция. Единственный способ донесения содержания песни до слушателя – понятные слова. Поэтому дикция должна быть отчетливой. Основой являются согласованные движения органов речи (язык, губы, зубы, нёбо). Эти движения называются артикуляцией. Артикуляционный аппарат у детей, особенно младшего возраста, нуждается в развитии. Необходимо проводить специальную работу по его активации. Быстрые и легкие перемещения языка, губ сохраняют устойчивое положение гортани. Добиваться этого следует освобождением, раскрепощением всего артикуляционного аппарата. Необходимо проводить тренаж артикуляционного аппарата. Развитию артикуляции помогает проговаривание и пропевание скороговорок и чистоговорок. Требуя от юных исполнителей четкой и ясной дикции, активной артикуляции, следует обратиться к специальным упражнениям

- Тренировка нижней челюсти.
- «Пятачок» (тренировка губных мышц).
- «Почесывание».
- Тренировка мышц языка.
- Работа над гласными звуками.
- Скороговорки

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! 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, то голосовые 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:

А – а – а; Э – э – э; И – и – и; О – о – о; 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. Всякое заболевание носа или глотки не проходит бесследно для гортани. Она в той или иной степени вовлекается в болезненный процесс. Острые и нечастые ангины быстро излечиваются и не оставляют следа.

Советы для здоровья голоса

1. Пить воду, чтобы не позволять вашему телу испытывать риск обезвоживания, и избегать алкоголя и кофеина. Ваши голосовые связки вибрируют очень быстро, и наличие надлежащей водной помощи служит своеобразной смазкой. Важное примечание: Пищевые продукты, содержащие большое количество воды - превосходные закуски, это - яблоки, груши, арбуз, персики, дыни, виноград, сливы, болгарский перец и яблочное пюре.

2. Не курить. При курении повышенный риск рака горла, и при вдохе дыма (даже подержанный дым) могут раздражаться голосовые связки.

3. Не злоупотреблять, и не использовать ваш голос неправильно. Избегайте криков или воплей, и не пытайтесь говорить громко в шумных помещениях. Если ваше горло сухое или утомленное, или ваш голос становится хриплым, уменьшайте использование голоса. Хрипота – это предупреждение, что ваши голосовые связки раздражены.

4. Держите ваше горло и мускулы шеи в расслабленном состоянии, как при пении высоких нот, так и низких.

5. Обратите внимание на то, как Вы говорите каждый день. Даже исполнители, которые имеют хорошие навыки пения, могут причинять себе ущерб, когда они говорят.

6. Не откашливайтесь часто. Когда Вы очищаете ваше горло, это - подобно хлопанью вашими голосовыми связками вместе. Выполнение этого слишком часто может повредить их и сделать ваш голос хриплым. Пробуйте глоток воды или сглотните, чтобы подавить желание прокашляться. Если Вы испытываете желание прокашляться часто, проверяйтесь у доктора, причиной может быть болезнь или аллергия.

7. Когда вы устаете, дайте голосу передохнуть. Не говорите, когда вы хрипите из-за холода или инфекции. Слушайте то, что ваш голос говорит Вам.

9. Когда Вы должны говорить публично, с большими группами или на открытом воздухе, думайте относительно использования усиления и избегайте напрягать ваш голос.

10. Увлажняйте ваш дом и область работы. Помните – влажный воздух хорош для голоса.

Что делать, если голос заболел?

1. Первое правило при любом заболевании – пейте как можно больше воды. Теплой. Обильное теплое питье – это первое что придет на помощь.

2. Избегайте Чай, Кофе, Сливки и Алкоголя перед пением, поскольку они могут иметь эффект обезвоживания. Т.е. чем больше их пьешь – тем больше хочется пить, что не есть хорошо.

3. Всегда и везде вам поможет витамин С. В таблетках, фруктах, овощах. Ешьте их побольше, хуже точно не будет, а эффект – естественный иммунитет. Напиток с соком лимона (не пить холодным!), мед, черная смородина содержат витамин С и противовирусные свойства, а свежий имбирь – это потрясающий природный анти-воспалительный продукт – трете немного корня имбиря, заливаете кипятком, даете настояться – добавляете меда и лимона.

4. Отдыхайте!

5. Сильный кашель может повредить голосовые связки. Немедленно принимайте сироп от кашля, при малейших признаках. Будьте осторожны с таблетками, лучше сиропы из натуральных трав.

6. Ингаляция с натуральными эфирными маслами. Масло эвкалипта, мяты, чайного дерева, ели, сосны, кедра – лучшее средство от простуды, отлично прочищают легкие, избавляют от кашля. Будьте осторожны со смесями для ингаляций, следите, чтобы в них не присутствовал ментол – он может иметь осушающий эффект. Вообще ароматерапия – великолепное средство быстро встать на ноги. Но не переусердствуйте – обязательно проверьте эфирные масла на отсутствие личной непереносимости и аллергии.

7. Не пытайтесь петь и избегайте говорить, пока лечение не закончено, чтобы позволить воспалению уменьшиться.

8. При выздоровлении начинайте с тихого напевания в течении 5-10 минут за раз, и потихоньку переходите к нескольким вокальным упражнениям в середине вашего диапазона, постепенно расширяйте диапазон более чем несколько дней. Норма восстановления будет зависеть от серьезности болезни и опытом певца. Любые проявления хрипоты исчезнут – это дело еще пары дней.

Список литературы

1. Андрианова Н.З. Особенности методики преподавания пения. Научно-методическая разработка. – М., 2009
2. Бандина А., Попов В., Тихеева Л. Школа хорового пения. Вып.1, 2. – М., 2016
3. Билль А.М. Чистый голос. - М., 2013
4. Гонтаренко Н.Б. Сольное пение. Секреты вокального мастерства. Р-Д, 2017
5. Гончарова Е.А. Работа над чистотой интонации в пении. - Кемерово, 2011
6. Дмитриев Л. Основы вокальной методики. - Р-Д, 2013
7. Джалагония Л.А. Взаимосвязь речи и музыки как форм человеческого общения. - М., 2011
8. Добровольская Н.В., Орлова В.А. Что надо знать учителю о детском голосе: - М., 2017
9. Емельянов Е.В. Развитие голоса. Координация и тренинг. – СПб, 2017
10. Кайгородцева Т.В. Методическая работа в системе дополнительного образования». - М., 2015
11. Кочнева И. Вокальный словарь. – СПб, 2016
12. Поющее детство: Произведения для детского хора. Сост. И. Мякишев. – М., 2012
13. Разагатова, Н.А. Вокальная деятельность школьников. - Самара, 2007
14. Соколов В. Обработки и переложения для детского хора. – М., 2010
15. Струве Г. Музыка для всех – М., 2014

16. Сборники песен Е. Крылатова, М. Минкова, Г. Гладкова, Я. Дубравина. В. Шаинского, М. Дунаевского – М., 2000-2014
17. Сборник поговорок и скороговорок. – М., 2010
18. Энтин Ю. Мои самые любимые песни из мультфильмов. - М., 2011

Аудио и видеоматериалы

19. Карягина А. Эстрадный вокал. Практическое пособие для начинающих (+ CD), 2008
20. Риггс С. Как стать звездой (Аудиошкола для вокалистов). – М., 2010
21. Видеошкола по вокалу (Sam West Vocal Workout), 2013

Интернет-ресурсы

22. Сайт «Урок музыки» http://www.muz-urok.ru/razrab_urokov_muz.htm
23. Википедия. Заглавная страница <http://ru.wikipedia.org/wiki/>
24. Детский портал «Солнышко» <http://www.solnet.ee/>
25. Сайт для педагогов «Созвездие Ориона» <http://sozvezdieoriona.ucoz.ru/load/5>
26. Нотный архив <http://www.notarhiv.ru/vokal.html>
27. Портал фонограмм <http://www.minusy.ru/>
28. Песни, фонограммы, караоке для детей <http://kosar.net.ua/detskiirazdel/detskie-minusa-karaoke>
29. Песни из мультфильмов и кинофильмов - ноты, текст <http://litizia.narod.ru/mult.html>

Календарный учебный график

<i>Год обучения</i>	<i>Дата начала обучения по программе</i>	<i>Дата окончания обучения по программе</i>	<i>Всего учебных недель</i>	<i>Количество учебных часов</i>	<i>Режим занятий</i>
1 год	04.09.2023г.	25.05.2024г.	34	34	Среда 15.00-15.45

Календарно-тематическое планирование

Хор «Вдохновение»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Сроки проведения (дата)	Примечание
<i>Раздел 1. «Вводное занятие. Начальная диагностика. Беседа о правилах и технике безопасности» (1 час)</i>				
1.	Знакомство с содержанием обучения и режимом занятий; правила поведения на музыкальных занятиях; правила противопожарной безопасности; индивидуальное прослушивание.	1		
<i>Раздел 2. Вокально – хоровая работа (9 часов)</i>				
2-4	Гигиена голоса, правильная установка корпуса, шеи и головы; формирование гласных звуков. Вокально-тренировочные упражнения, направленные на формирование однохарактерности звучания гласных; развитие диапазона; освобождение нижней челюсти; развитие кантилены, вокальные упражнения с применением пальчиковой гимнастики	3		
5-7	Понятие о певческом дыхании; типы певческого дыхания. Упражнения способствующие: развитию голосового резонатора, мягкому дыханию через нос; развитию дыхания без подъема плеч и верха грудной клетки; развитию умения экономного расходования дыхания при произношении скороговорок и поговорок, как в свободном исполнении, так и в заданном ритме.	3		
8-10	Понятие о вокальной дикции и артикуляции. Чтение скороговорок; чтение стихотворных текстов; упражнения, направленные на развитие губ, дикции, гибкости и подвижности языка, пение скороговорок в различных темпах.	3		
<i>Раздел 3. Основы сценического движения (3 часа)</i>				
11.	Понятие «сценическое движение»; характер движений при исполнении произведений, выполнение выхода, поклона, ухода.	1		
12.	Упражнения на развитие координации движений.	1		
13.	Мимика, выражение лица, улыбка, владение собой, устранение волнения на сцене. Мимический и психологический тренинг.	1		
<i>Раздел 4. Репетиционная работа (16 часов)</i>				
14-17	Содержание изучаемых песен; характер музыки и образ произведения.	4		
18-21	Исполнение произведений различных жанров; работа над образом	4		

	произведения.			
22-25	Понятие средств музыкальной выразительности: динамика, темп, фразировка.	4		
26-29	Работа над смысловым единством текста и музыки, работа над созданием вокального и сценического образа исполняемого произведения	4		
Раздел 5. Концертная деятельность (5 часов)				
30-34	Подготовка к концертному выступлению, посещение концертов и спектаклей, участие в школьных концертах, в музыкальных конкурсах и фестивалях.	5		

**Примерный план участия старшего хора
в школьной концертной деятельности.**

№ п/п	Название мероприятия	Время проведения	Репертуар
1.	«День Знаний»	сентябрь	Шамчинский «Гимн Алексина»
2.	«День учителя»	октябрь	Шаинский «Учительский вальс», «Школьные годы»
3.	«День музыки»	октябрь	И. Гайдн «Мы дружим с музыкой»
	«День матери»	ноябрь	«Мама», «Солнышко мое».
4.	«День освобождения города Алексина от немецко-фашистских захватчиков»	декабрь	Плотникова «Фотографии военных лет»
5.	«Нас много на шаре земном»	февраль	Бетховен «Весенний призыв»; Баневич «Земля детей»
6.	«Великих дней не смолкнет слава»	май	Хворостян «Служу России»; Ножкин «Последний бой» Мухин «Сталинград»