МБУ ДО «ДШИ им. И.О. Дунаевского»

Упражнения для развития певческих

навыков у детей

Возраст учащихся - от 7 до16 лет

Составитель преподаватель Гунько Т.Г.

Для успешного творческого развития ребенка необходимо много составляющих, но выделим следующие из них:

1. благоприятная эмоциональная атмосфера;

2. творческие занятия должны доставлять радость;

3. нужен интерес окружающих к замыслам ребенка, дружеское обсуждение;

4. уважение результатов работы маленького творца.

.

Основной формой занятия «Сольное пение» является урок, который длится 40 минут.

Цель обучения сольному пению – через активную музыкально-творческую деятельность сформировать у учащихся устойчивый интерес к пению и исполнительские вокальные навыки.

Достижению данной цели способствует решение следующих задач:

Образовательные:

- овладение вокально-певческими навыками: чистого интонирования, певческой дикции, артикуляции и дыхания;

- знание основ певческой гигиены и самоконтроля голосового аппарата.

Развивающие:

- развитие музыкальной памяти, внимания, воображения, мышления

- развитие голосового аппарата;

- развитие артистических качеств.

Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса, исполнительской и слушательской культуры.

Задачи индивидуального певческого развития учащихся будут решаться в процессе:

- практических работ (упражнений, вокализов)

- репетиционных работ и работ над концертными номерами;

- развитие чувства ритма и координации движений

- участие в фестивалях, конкурсах, концертах.

Преобладающими методами обучения являются индивидуальный подход к каждому ребенку, позволяющий сохранить и развить его собственные голосовые особенности (тембр, манера звукоизвлечения, подачи музыкального материала).

Часто дети не умеют воспроизвести слышимый звук, у них нет координации между слухом и голосом. После определённого времени занятий – у кого раньше, у кого позднее, такая координация появляется. Но очень часто на чистоту интонации влияет застенчивость ребёнка, или отсутствие внимания. При этом учитываются индивидуальные особенности ребёнка. К каждому из них необходимо найти подход и подобрать те слова, которые дойдут до его понимания.

В работе над формированием вокальных навыков детей большое внимание уделяется распеванию и разучиванию упражнений, способствующих развитию звуковысотного слуха, ладотонального слуха, чувство тяготения к тонике, чувство ритма, дикции, артикуляции и мимике, тембрового слуха, дыхания.

Учитывая, что дети младшего школьного возраста ещё любят игровые моменты, следует подбирать упражнения таким образом, чтобы каждое упражнение имело интересное содержание или элемент игры, могло заинтересовать детей, ведь именно интерес помогает детям осознать выразительные особенности пения. Эти упражнения готовят школьников к преодолению различных певческих трудностей, помогают развивать музыкальный слух и голос. В процессе работы дети учатся различать оттенки музыки, лад, развивают чувство тяготения к тонике в песенном творчестве. Придумывают свои варианты мелодий и исполняют их эмоционально и выразительно, применяя различные способы пения – legato, staccato, non legato

Игра очень положительно влияет на психологическое развитие ребенка. Главная цель этих игр:  
  
• Снять накопившееся нервное напряжение и зарядить и детей и взрослых очередной порцией жизнерадостности и оптимизма;  
• Уменьшить страх перед занятиями, придать занятиям пением привлекательность и увеличить мотивированность ребенка.  
• Наладить контакт между преподавателем и детьми;  
• Развить ловкость и координацию движений.  
  
Игры, направленные на расслабление, снятие напряжения  
  
«Снеговик»   
-------------------------------  
Преподаватель и ребенок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и течении 10 секунд удерживают заданную позу.  
  
Взрослый говорит: «А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять». Играющие постепенно расслабляются, опускают руки, приседают на корточки и ложатся на пол.  
  
«Буратино»   
-------------------------------  
Преподаватель говорит текст и выполняет движения вместе с ребенком:  
1. Представьте, что вы превратились в куклу Буратино.  
2. Встаньте прямо и замрите в позе куклы. Все тело стало твердым, как Буратино.  
3. Напрягите плечи, руки, пальцы, представьте, что они деревянные.  
4. Напрягите ноги и колени, пройдитесь так, словно тело стало деревянным.  
5. Напрягите лицо и шею. Наморщите лоб, сожмите челюсти.  
А теперь из кукол превращаемся в людей, расслабляемся и размякаем.

«Злые – добрые кошки»  
-------------------------------  
По очереди превращаемся то в злых, то в добрых кошек. Злые кошки шипят и царапаются (только понарошку), добрые кошки ласкаются и мурчат.

Игры на развитие голосовых данных на овладение правильной певческой позиции, на нахождение ощущения «зевка».

Страшная сказка.

Детям предлагается напугать преподавателя. Необходимо говорить текст широким звуком.

Слушай,

Слушай шорох,

Слушай шорох леса,

Чаща леса дышит.

Продолжением предыдущей игры может быть поход в гости к Бабе Яге. Так, как Баба Яга является любимым персонажем всех детей, вызывает у детей яркие эмоции, можно использовать с младшими школьниками импровизацию с зеркалом. На ученика надевается парик Бабы Яги, и он придумывает мелодию на слова: “На красавицу Ягу, наглядеться не могу”. У каждого ученика складывается свой образ сказочного персонажа.

У одних детей она получается злая, у других – смешная, у третьих – добрая и весёлая. У каждого своя, неповторимая.

Игра способствует коррекции упрямства, негативизма, агрессии и попутно служит упражнением для формирования ощущения зевка.  
«Капризная лошадка»   
-------------------------------  
Преподаватель рассказывает сказку про лошадку, и вместе с ребенком они сопровождают сказку действиями: «В одной далекой стране жила лошадка по имени ЛУ. Она очень любила брыкаться и капризничать. Мама говорила ей: «покушай свежей травки, доченька» «Не хочу, не буду», — говорила ЛУ. Она капризничала и цокала копытцами. Еще она брыкалась вот так. Когда она вдоволь набрыкалась и наупрямилась, то стала довольной и веселой. Она весело скакала и ржала: «Иго-го!» И потом вместе с лошадкой мы поедем в гости. Весело цокают копытца: «Цок-Цок»( упражнение на поднятие верхнего неба, цокаем вместе с ребенком) • Ребенку предлагается сочинить песенку на скороговорку: Едем, едем на лошадке по дорожке гладкой. В гости нас звала соседка кушать пудинг сладкий.

После импровизации расслабим губы, делая для этого ими движения, подобные тому, как фырчат лошади – фф–рр–фф–рр....

Эмоциональное исполнение песни – залог того, что дети полюбят её, будут петь охотно и выразительно. Кроме того, без эмоционального компонента музыкального слуха невозможно развить музыкальные способности детей. Например, при исполнении игры “Иностранец”, дети при пении изображают приехавшего в гости иностранца, который должен понять, о чём поют дети по настроению и эмоциям на лицах детей. Если песня весёлая, то глаза детей должны блестеть радостью, а если грустные, брови опущены и сдвинуты, на лице видна грусть.

Упражнение “Через стекло” имеет цель спеть так, чтобы через стекло, по губам были понятны не только слова, но и характер песни.

Развитию эмоциональности, песенного творчества, умения чисто интонировать мелодию, чувствовать тонику, помогает упражнение “Паук и мухи”: На паркете в восемь пар мухи танцевали, увидали паука, в обморок упали!

В ходе задания дети учатся умению удерживать интонацию на одном звуке. Кроме того, петь выразительно, передавая характер песни.

Для развития чувства ритма младших школьников, тоже есть интересные игровые упражнения, нацеленные на развитие этого компонента музыкальных способностей. Дети с интересом играют в игру “Повтори ритм”. Один ребенок выполняет хлопками, притопами или на музыкальном инструменте (допустим, бубен), ритм, все остальные повторяют.

Занятия пением должны приносить не только радость и положительные эмоции, но и производить психопрофилактический характер, создавать возможность для самовыражения.

Вокальные упражнения как средство развития вокальных навыков

Начальным этапом пения является распевание. Оно имеет две функции:

Разогревание и настройка голосового аппарата певцов к работе.

Развитие вокально-технических навыков, достижения качественного и красивого звучания в произведениях.

Подготовка к работе - создание эмоционального настроя, и введение голосового аппарата в работу с постепенной нагрузкой (звуковой динамический диапазон, тембр и фонация на одном звуке).

Наиболее распространенными недостатками в пении являются: неумение формировать звук, зажатая нижняя челюсть (гнусавый звук, плоские гласные) плохая дикция, короткое и шумное дыхание.

Распевание способствует образованию певческих навыков (дыхание, звукообразование, артикуляция, резонирование).

Чтобы сказать или спеть на дыхании фразу, нужен достаточный объем воздуха, который проходя постепенно, струей через горло, как смычок по струнам, заставит наш "голосовой инструмент" звучать. Поющий должен так брать дыхание, чтобы «раскрывалась» грудная клетка, наполняясь воздухом, а плечи были спокойными, спина прямой.

Дыхание диафрагмальное

Для начала попробуйте проверить работу дыхательных мышц.

Положите ладони на живот и сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов.

Правильным является такое дыхание, при котором наиболее активно работают межреберные мышцы нижних стенок живота и диафрагмы - мембраны, отделяющей грудную область от брюшной.

Такой тип дыхания называется диафрагменным. Проще всего проверить движение диафрагмы в лежачем положении. Нужно лечь на спину, положить руки чуть выше живота, где находится солнечное сплетение /область диафрагмы/ и сделать вдох и выдох. При вдохе рука обязательно поднимется благодаря движению диафрагмы. При выдохе рука опустится.

Таким же образом должна работать диафрагма и брюшные мышцы в положениях стоя и сидя

Упр.1 «Клоуны»

Естественней всего функционирует наше дыхание во время смеха. Если есть , можно одеть клоунские колпачки. Ребенок представляет себе что он пришел в цирк. Преподаватель проговаривает смешные скороговорки, ребенку предлагается посмеяться, сначала без ритма, просто, а потом в ритме скороговорки.

Слон шагает по дороге, отчего он босоног? На свои большие ноги он сапог найти не мог.•

У шалунов и шалунишек от шалости вскочили шишки.

После запоминания скороговорок можно поменяться с ребенком ролями.

Упр.2 «Шарики»

Предлагаем ребенку надуть шарик в животике.

Положим руку на живот для контроля дыхания и сделаем медленный вдох, считая про себя до четырех. Не задерживая дыхания, медленно выдохнем, снова считая до четырех. Почувствуем, как живот надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Если движения живота плохо ощутимы, попробуем выполнить это упражнение, наклонив корпус вперед и положив руки на область поясницы. На вдохе должно ощущаться расширение этой области спины. При каждом последующем вдохе-выдохе увеличиваем счет на единицу (пять, шесть, семь и т.д.). Можно делать это упражнение лежа на полу.

Упр.3 «Собачка»

Активный выдох. Разогреем мышцы, чередуя быстрые вдохи-выдохи открытым ртом. Приглядитесь, как вздымаются бока у собаки, дышащей высунув язык, и вы поймете, почему данное упражнение носит название "собачка". Это упражнение полезно выполнять у зеркала. Сядьте на стул, облокотитесь на его спинку и расслабьте плечи и шею. Выполняя упражнение, следите, чтобы плечи не поднимались.

Упр.4 «Кипящий чайник со свистком»

Одним из существенных недостатков дыхания является неравномерность выдоха. Голос звучит толчками, дрожит и качается. Тренируя ровный выдох, мы закладываем основы ровного звучания голоса. Предварительно выдохнув, сделаем резкий вдох носом, послав воздух в область живота. Со звуком ПФ..ФУ... медленно выдыхаем воздух сквозь губы трубочкой. Чтобы воздушный столб был равномерным и не качался, необходимо после вдоха оставить мышцы живота /пресс/ напряженными, а сам живот круглым, как мячик. Старайтесь поддерживать напряжение, пока выйдет весь воздух. Постепенно необходимо продлевать выполнение этого упражнения от 20-30 секунд до одной минуты.

Упр. 5 «Надоедливая кошка»

Сидя на стуле, упираясь ступнями в пол, а руками в колени. На выдохе произносим сочетание «КШ» очень активно, представляя перед собой кошку, которую вы хотите прогнать. При этом область диафрагмы расширяется. но не в коем случае не сжимается. Повторение звукосочетания произносится с интервалом в 2-3 секунды.

Упр.6. «Задувание воображаемой свечи».

Положите ладони рук на ребра. Вдохните и начинайте "дуть на свечу". Обратите внимание, как природа замечательно координирует ваши действия: воздух из легких выходит постепенно и плавно, ребра не опадают мгновенно, а постепенно, по мере выдувания. Такая же естественность выдоха должна быть и в пении, когда взятый воздух, должен распределиться на всю фразу, а не сбрасываться на первых ее звуках. Это упражнение дает очень хорошее представление о дыхательном процессе в пении, координации всех процессов.

Упражнения для более старшего возраста.

Во время пения используются специфические мышцы, не работающие в повседневной жизни.! Характерные ошибки: постоянное задирание или подергивание плеч во время вдоха - свидетельство ключичного дыхания, нарочитое выпячивание живота и неестественное его втягивание или другое неудобство в дыхании означает, что упражнение выполняется неправильно.

Диафрагменный тип дыхания является максимально естественным и полезным для всего организма. Этот тип дыхания обычен для профессиональных певцов, спортсменов, лекторов и ораторов. Он является составной частью лечебной гимнастики, йоги, восточных единоборств.

Упражнения на снятие тонуса с голоса и зажатости артикуляционного аппарата

Часто правильному пению мешают мышечные зажимы, излишнее напряжение отдельных групп мышц, мышечный тонус.

Предлагаемые упражнения помогут правильно организовать работу мышц.

Прежде всего следует позаботиться о правильной осанке: спина прямая, плечи расправлены и опущены вниз, голова находится в среднем положении. Не задирайте голову вверх - это излишне напрягает гортань и голосовые связки. Работайте ритмично.

Перед упражнениями пробуем делать точечный массаж, способствующий расслаблению мышц лица. Указательным, средним и безымянным пальцами осуществляем пульсирующие точечные прикосновения к областям над бровями, под глазами, под скулами, около носа, чуть ниже ключиц. После выполнения массажа в течении 2-3 минут можно приступать к указанным ниже упражнениям.

Упр.1 Шея расслаблена. Мягкие движения головы по кругу в правую и левую стороны.

Упр.2

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

Упр.3

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

Упр.4

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

Если у вас не получается выполнить все упражнения,- не отчаивайтесь. Вполне достаточно, если вы ограничитесь регулярным выполнением самых простых. Нащупайте на гортани кадык - самое широкое место. Возьмите его двумя пальцами и проследите за его движениями во время зевания. Кадык опускается вниз. Надо научиться фиксировать это состояние во время пения. Это и называется вокальным зевком. Опущенная, а значит свободная и немного расширенная гортань способствует красивому естественному выходу звука. Отсутствие лишнего напряжения на гортани - залог творческого долголетия исполнителя. Но не надо насильно тянуть гортань вниз и тем более держать ее руками. Правильное ее открытие достигается только ощущением зевка. Откроем рот перед зеркалом и постараемся "показать горло врачу" - опустить корень языка, поднять мягкое небо с маленьким язычком и сказать "А", открывая заднюю стенку глотки.

Неправильно: язык стоит горбом, закрывая проход в горло, мягкое небо как бы лежит на языке.

Правильно: горло открыто, язык свободно лежит, почти касаясь кончиком нижних зубов, мягкое небо поднято. При этом сохраняются ощущения зафиксированного зевка.

Малоподвижная небная занавеска /мягкое небо/ и язык мешают выходу свободного звука. Он становится плоским, гнусавым. Следующие упражнения тренируют подвижность мягкого неба, языка и гортани.

Упр. 5

При открытом рте и высунутом языке максимально членораздельно, отчетливо и громко произносим буквосочетания НГА, НГО, НГЫ, НГЕ, НГУ, НГЯ. Голову не задираем, выполняем упражнение до ощущения усталости в области гортани.

Упр. 6

Откроем рот. Резко выталкиваем язык наружу с таким ускорением, чтобы обратно он как бы запрыгнул сам. Представьте себе лягушку, ловящую комара. Старайтесь дотронуться языком до подбородка. Рот открыт, не дергается и не закрывается, челюсть расслаблена. На первых порах можно придерживать себя за подбородок.

Работайте ритмично в удобном темпе до ощущения усталости мышц гортани. Следите, чтобы в каждом упражнении действовала только нужная группа мышц. Научитесь дифференцировать работу отдельных мышц вокального аппарата и произвольно ими управлять. Следите за дыханием, осанкой, не напрягайте плечи, шею.

Увлеченность пением вызывает бессознательное стремление к синтезу, то есть к объединению мышц, участвующих в нем, к организации координирующего центра. Анализ же своих ощущений во время пения ослабляет и нарушает связи звуковедения. Иногда внимание певца сосредоточено на какой-нибудь одной группе мышц: «В маску! В маску!», «На зубы!», «В купол!». Это-то и нарушает естественные связи звуковедения, а с ними теряется и чувство радостно поющего тела, которое есть от природы у человека, как есть оно у соловья или жаворонка.

.

Вибрационный массаж

 Настройкой речевого аппарата на звучание является вибрационный массаж.

Вибрационный массаж делается постукивающими движениями пальцев при одновременном озвучивании сонорных согласных:

1) постукивайте кончиками пальцев от середины лба к ушам, озвучивая слог «ми-ми-ми…»;

2) постукивайте кончиками пальцев под глазами от спинки носа к ушам, озвучивая слог «ни-ни-ни...»;

3) постукивайте кончиками пальцев под носом от середины верхней надгубной части лица к ушам, озвучивая слог «ви-ви-ви...»;

4) постукивайте кончиками пальцев подбородок от середины к ушам, озвучивая слог «зи-зи-зи...»;

5) постукивайте кончиками пальцев область груди, озвучивая согласный «ж-ж...»;

6) постукивайте область груди, озвучивая сочетание «да-да-да...» (рот на [а] раскрывается вертикально на два пальца);

7) постукивайте кончиками пальцев область живота, озвучивая сочетание «ми-ми-ми...».

Можно проводить и другие варианты и вибрационного массажа с другими слогами звуков и другой последовательностью исполнения. Но при этом должен быть сохранен основной принцип: массируем - расслабляем - настраиваем - резонируем.

Очень важное значение для правильного резонирования имеет работа глотки. Перед исполнением комплекса упражнений для глотки необходимо сделать массаж твердого неба; полураскрыв губы, кончиком языка надо энергично провести по твердому небу от передних верхних зубов в направлении к глотке и назад (5-6 раз). Такого же эффекта можно достичь, проводя пальцами по твердому небу от верхних зубов в глубь к глотке и назад (5-6 раз).

Упражнения внутриглоточной гимнастики

1. «Прополощите» горло воздухом, при этом беззвучно произносите «а-э-о».

2. Беззвучно произносите «а-э-о» перед зеркалом (открывая не рот, а зев). Мысленная речь полезна и после простуды, когда острый воспалительный процесс закончился, но сипота еще осталась, голосовые складки полностью пока не смыкаются, узелки не рассосались.

3. Откройте рот. Сделайте вдох носом, выдыхайте через открытый рот; ладони, которые нужно держать около рта, «почувствуют» теплое дыхание.

4. Перед зеркалом тренируйте зевок, оттягивая маленький язычок, это, значит, поднимая его высоко (держите до одной минуты).

5. Делайте зевок, но с закрытым ртом.

6. Чередуйте зевок с открытым и с закрытым ртом.

7. Упритесь подбородком в кулак поставленной на стол руки. В таком положении старайтесь открыть рот, откидывая голову назад, а подбородок, удерживая на кулаке. Беззвучно хотите сказать [а].

8. Исполняйте то же самое упражнение, но с сочетаниями «ага», «анна», «амма», «алла» и т.д.

9. Опустите голову вниз и постарайтесь раскрыть шире не рот, а зев (5-6 раз).

10. Загните кончик языка вверх, беззвучно произнося «а-э-о» (5-6 раз).

11. Сделайте то же самое упражнение, но со звуком.

Все эти и дополнительные упражнения помогают снять зажимы окологортанной мускулатуры, тем самым, содействуя правильному процессу голосообразования.

Основной принцип при тренировке звучания - «сначала тело, затем голос». На первых этапах работы по воспитанию речевого голоса важно помнить про необходимость постоянной взаимосвязи с начальной разминкой, направленной на психофизическую релаксацию организма.

Упражнения на освобождение от зажима мышц, участвующих в голосообразовании

1. Сядьте на стул. Спину держите прямо, ступни параллельно. Сконцентрируйтесь на середине диафрагмы и на животе. Челюсти разомкните. Глаза полуоткрыты. Сделайте легкий вдох облегчения «а,..а...а...». Повторите это упражнение несколько раз. То же самое сделайте со звукосочетанием «ха...а...м».

2. Положение тела прежнее. Рукой массируйте (вибрируйте) низ живота со звуком «а...а...а...», затем «ха...а...м».

3. Сделайте то же самое, но стоя.

4. В положении стоя растрясывающими движениями тела достигните «вибрации» плеч, таза, ног, в результате - вибрации всего тела со звуком «а...а...а...».

5. Упадите в полунаклон, сложитесь и проделайте ту же вибрацию тела со звуком «а...а...а...».

6. Станьте прямо, ступни параллельные. Потрясите нижнюю челюсть беззвучно и со звуком «а...а...а...».

7. Загните кончик языка к верхнему небу и произнесите [к] (как бы при зевке). Постарайтесь сделать это, сочетая с «перекатыванием», «перебрасыванием звука с руки на руку, затем потянитесь со звуком [к] (положение языка прежнее).

8. Сядьте на стул. Упритесь двумя пальцами в точки гайморовых полостей. Посылайте звук под пальцы на слог «хи». Затем вытяните губы и произнесите звукосочетание «уэй», как бы пробивая гайморовые полости. Внимание сосредоточьте не на звуке, а на точках, которые мысленно задаются. При этом резонирование усиливается.

Упражнения на дыхание.

1.Положите руки ладонями на ребра (на бока, пальцами к центру груди) и глубоко вдохните. Не поднимайте плечи. Ваши руки ощутят, как расходятся ребра под напором входящего в грудь (в легкие) воздуха. Это означает, что вы взяли приличный объем воздуха. Сбросьте дыхание, выдохните. Руки должны ощутить, как опали ребра.

2. Сначала проведите языком около корней верхних передних зубов. От зубов назад идет твердое небо. Ощутите эту зону: корни передних резцов, твердое небо. А теперь на вдохе (контролируем руками ребра) ощущаем объем входящего воздуха, а на выдохе считаем четким, громким голосом (1, 2, 3, 4...), стараясь при этом почувствовать ту зону у корней резцов, которую трогали языком. В эту зону мы направляем поток выдоха и там звучит наше слово, причем ваше воображение должно помочь. Представьте себе, что твердое небо очень "высокое", куполом, как крыша зонта или парашюта. Такая речь на контролируемом выдохе (и вдохе) и называется поставленной. Следите, как по мере расходования воздуха, плавно, а не толчками опускаются ребра, это плавно выходит воздух из легких, расходуясь на произношение звуков, слов.

Упражнения на артикуляцию:

Для активизации языка. Пошевелите языком из стороны в сторону, вперед, назад, вправо, влево, круговые обороты в обе стороны, "винтиком", "трубочкой". Высуньте кончик языка и быстро-быстро перемещайте его из угла в угол рта.

2. Почувствуйте кончик языка, он активный и твердый, как молоточек. (В этом вам поможет воображение). Побейте кончиком языка по зубам изнутри, как будто (беззвучно) говорите: да-да-да-да. Хорошо в этот момент представить себе "высокое небо" и объемный рот. Энергично произнесите: Т-Д, Т-Д, Т-Д.

3. Чтобы освободить язык и гортань выполните такое задание: быстрый, короткий и глубокий вдох носом, затем полностью выдохнуть через рот. Выдох резкий, как "выброс" воздуха со звуком "ФУ" (щеки "опадают").

4. А чтобы укрепить мышцы гортани, энергично произнесите: К-Г, К-Г, К-Г.

5. Чтобы активизировать мышцы губ, надуйте щеки, сбросьте воздух резким "хлопком" через сжатые (собранные в "пучок") губы. Энергично произнесите: П-Б, П-Б, П-Б.

6. Это упражнение для освобождения нижней челюсти. Просто откройте рот, подвигайте челюстью в стороны, почувствуйте свободу этого движения. Делайте его перед зеркалом, пока не почувствуете легкую усталость. Нижняя челюсть должна быть свободной, но не приоткрытой. Тяжелая, болтающаяся нижняя челюсть бьет по гортани, делает звук бесформенным, артикуляцию переукрупненной.

На развитие дикции направлены следующие приемы: Чтение скороговорок. Читать их надо сначала медленно, постепенно убыстряя, по мере успешного совершенствования. При этом важно следить за ритмичностью произношения. Не забывать про темп:

а) На дворе трава, на траве дрова.

Не руби дрова на траве двора.

б) Сшит колпак не по колпаковски,

Надо его переколпаковать.

в) Ты сверчок сверчи, сверчи,

Сверчать сверчаток научи.

Упражнения для снятия мышечных зажимов

1. Снятие зажима затылочных мышц. Исходное положение - голова прямо. Руки сплетены за головой, в области шеи. Произносите сочетание гласных ао с любыми согласными: бао, дао, гао, зао, мао и т. д. При произношении каждого звукосочетания откидывайте голову назад, и то же время, создавая сопротивление руками. Затем опускайте руки и быстро произносите те же сочетания без движения головой. Повторить упражнение 4-6 раз. Послушайте, как освободилось звучание.

2. Снятие зажима нижней челюсти.•

Мягко опустить до отказа нижнюю челюсть (проверяя пальцем образование околоушной впадины), затем закрыть рог. После этого произнести вслух слово с ударным гласным а (арка, барка, мама). Снова опустить челюсть, закрыть рот, затем произнести вслух слово, проверяя на слух легкость звучания. Повторить упражнение 8-10 раз.•

Правой рукой захватить нижнюю челюсть с подбородком, ладонь левой руки прижать к затылку, затем произносить слова с ударными гласными а, надавливая руки навстречу друг другу. После каждого слова руки опускать. Сразу же после этих движений снять искусственное напряжение, создаваемое руками, и произнести вслух слова или тексты с ударными гласными а, проверяя на слух легкость звучания и ощущение мышечной свободы. Повторить упражнение 8-10 раз.•

Сесть очень близко к столу. Локти поставить на стол, ладонь одной руки положить на кисть другой и крепко к ним прижаться подбородком. Спина прямая. Быстро произносить те же сочетания согласных с гласными, что и в упражнении "пытаясь" на мгновение как бы оторвать подбородок от рук, откидывая голову назад, но тут же возвращая ее в исходное положение. Затем снять искусственно созданное напряжение и произнести вслух текст с большим количеством слов с ударными о, повторяя каждое слово по 2-3 раза, внимательно прислушиваясь к слуховому и мышечному ощущению свободы. Повторить упражнение 4-6 раз.

3. Снятие зажима мышц языка.• Расслабить язык, положить на нижнюю губу, произносить вполголоса таблицу гласных (у-о-а-э-и-ы), не убирая расслабленного языка. Затем убрать язык и произнести ряд губных и переднеязычных согласных звуков (б, п, в, ф, д, ж, з, с) в сочетании с таблицей гласных.Сразу же после проделанного упражнения произнести слова или небольшие тексты с преобладанием перечисленых согласных звуков, проверяя слуховое и мышечное ощущение свободы. Повторить упражнение 4-6 раз.• Рот полуоткрыт. Кончик языка мягко прижать к верхней губе. Не отрывая его, произнести и-э-а несколько раз, затем освободить язык и произнести амба, амба, амба, проверяя слуховые и мышечные ощущения. Упражнение повторить 4-6 раз.

4. Упражнение для активизации работы губ. Произносить короткие фразы с большим количеством губно-губных согласных звуков (б, п) сначала при сильно сжатых зубах, затем нормально артикулируя. Упражнение повторять 4-6 раз.

Упражнения на развитие мышц, участвующих в голосообразовании

 1. Станьте прямо, ноги на ширине плеч. Выдохните воздух -«пф...ф...ф». Сделайте добор через нос. Туловище - в полу наклоне, спина прямая, во время выдоха «звучите» «би-ба...» Это хорошо регулирует центральное, серединное звучание. Подключайте тренировочный текст, например пословицу «Не красна изба углами, а красна пирогами».

2. То же самое упражнение, но наклоняйте туловище к полy, как бы что-то поднимая. Разгибаясь, произнесите: «би-ба...би-ба...» Затем произнесите любую тренировочную фразу, в которой много звуков [а], [о]; например: «Красно поле пшеном, а речь умом».

3. «Озвученный штопор». Исходное положение - стойка прямо, ноги на ширине плеч. Во время поворотов туловища на выдохе произносите звукоряд согласных с гласным [а]: ба-ва-га-да-жа-за-ка-ла-ма-на-па-ра-са-та-фа-ха-ца-ча-ша-ща.

4. Сядьте на стул, спина прямая. Выдохните воздух «пф...ф...ф». Сделайте добор. Сгибайтесь с прямой спиной к коленям, произнося «а...а...а...» В конце упражнения обозначьте окончание выдоха звуком [х] - «a...a...a…х». Сделайте добор, разогнитесь, произнося «а...а...а...х». Темп задает ведущий.

5. Лягте на пол на спину. Спина расслаблена и плотно прилегает к полу, нижняя челюсть расслаблена. Произнесите несколько раз подряд звук [я] - «я...я...я...», затем слова яма, юла, яблоко, каюта и др. Звук произносите без напряжения, как бы самому себе, затем в потолок и т.д.Интонация будет разной в зависимости от задания: спросить, ответить, назвать, не согласиться и т.д.

6. Лежа на полу, медленно поднимайтесь, цепляя, отталкивая друг друга на звуке «а...а...а...».

7. Сидя на полу, потянитесь в стороны со звуком «ай-яй-яй...»; «ох-ох-ох...» и т.д.

8. Лягте на стол животом, ноги на полу, подбородок упирается в стол. Откидывая голову назад, произносите сочинение АО с любыми согласными: «бао, вао, гао, дао...» Упражнение активизирует работу внутриглоточной полости и способствует развитию смешанного регистрового звучания.

9. Положение тела то же самое, что и в предыдущем упражнении. Произносите ГМА, ГНА, РНА и т.д. Развивается грудное звучание.

10. «Рупор». Соберите звук. Для этого дотроньтесь ладонями до обеих щек, поднимая их немного вверх и, вытягивая губы вперед в «рупор»; одновременно произносите - нининана (3 раза), затем - вививава (3 раза), лилилала (3 раза) и мимимама (3 раза).

11. «Ритуальный танец». Стоя на широко расставленных, слегка согнутых в коленях ногах, пританцовывайте, слегка перескакивая в ноги на ногу. Озвучивайте движения, придавая разный характер и темпо-ритм звукам «а...а...а...».

12. Прыжки на одной или двух ногах. Подпрыгивая, произносите «ба, би - ба...» Проверяйте звучание в среднем, нижнем и верхнем регистрах. Делайте это упражнение, используя любую фразу, например, «Добыл бобыль бобов» и небольшие стихотворные тексты.

13. Прыжки через скакалку. Следите за ровностью дыхания и звучания: «ба-ба-ба...» «Звучите» сначала в среднем, затем в верхнем и нижнем регистрах.

В упражнения, формирующие навыки правильного звучания, сильную систему резонаторного звучания речевого голоса, полезно вводить физические движения.

Наклоны, прыжки, кувырки, бег помогают развить речевой голос, не теряющий выработанных профессиональных качеств при использовании текста любой напряженности.

Первичные дыхательные голосовые упражнения должны выполнятся с учетом следующих советов.

1. Нельзя сильно забрасывать голову назад. Во время исполнения задания должно быть чувство «толстой» шеи (как у борца).

2. Тем, у кого гортань закрыта или заблокирована, полезно делать упражнения в стойке на голове.

3. Если сжата глотка от толстого корня языка, полезными будут такие упражнения:

а) засуньте палец под верхнюю губу и произносите гласные в сочетании с согласными (би-ба, би-ба, би-ба...), сначала с препятствием (палец), затем без него;

б) прижмите нижнюю губу пальцами на середине и дергайте ее вниз при произнесении согласного с гласным звуком, например: «гбди-гбдэ-гбда-гбдо-гбду-гбды».

4. Если сжата глотка от толстого корня языка, полезны буду такие упражнения:

а) проверить, как расширяются нижние ребра при вдохе, взяв за передние их концы;

б) сделать массаж твердого неба;

в) выполнить артикуляциоцно-дыхательные упражнения на стаккато.

5. Если голос не направляется вперед к губам, необходимо поставить указательный палец на твердое небо за альвеолы, перед верхними зубами и, протягивая вслух гласный звук [у], помассировать небо, затем отнять палец и произнести вслух небольшую фразу проверочного текста (5-6 раз), например: Радость пробежала по дорожке, радость распахнула все окошки.

6. Если звук имеет носовой оттенок (гнусавость), необходимо выполнить упражнения внутриглоточной гимнастики. Помогает и такой способ: пальцами руки закройте ноздри, произнесите: мама, Нина Нонна, панама, панорама и т.д. Затем эти же слова произносите, разжав ноздри, не добирая воздух перед произнесением текста.

7. Горловой оттенок объясняется порой сдавленностью гортани при напряжении мышц шеи. Следите за шеей: сильно не вытягивайте и не втягивайте ее.

8. Зубной оттенок (резкость, сжатость звука) получается из за того, что нижняя челюсть не опускается, как следует. Необходимо делать упражнения с движениями нижней челюсти в вертикальном направлении.

Для достижения нервно-мышечного расслабления можно применять определенные формулы самовнушения, которые можно проговаривать беззвучно и вслух. Педагогами Российской академии театрального искусства предлагается следующая последовательность формул самовнушения.• Я хочу иметь яркий, звучный голос.• Мое желание - постоянно заниматься голосовой тренировкой.• Я вижу и слышу себя как ведущего с хорошим звучанием голоса.• Я способен тренировать свой дыхательный аппарат систематически, долго, активно. Моя нижняя челюсть освобождается от скованности, напряжения.• Мимические жевательные мышцы расслабились, я их ощущаю.• Мышцы глаз отдыхают. Все складки на лице отдыхают, разглаживаются.• Я вижу свое лицо, никакого напряжения на лице.• Все тело успокоилось, расслабилось, брюшные мышцы активно работают, выдох продолжительный, сильный. Полная свобода, непринужденность.• Я вижу и ощущаю работу речевого аппарата.• Прилагаю огромные усилия в работе над голосом. У меня сильная воля.

• Я вижу, ощущаю работу всего речевого аппарата. Я слышу мягкий, объемный, приятный голос.

Упражнения внутриглоточной полости и ощущения резонанса

 1. Раскрытой ладонью (между большим и указательным пальцем) прикрыть полуоткрытый рот. Прижав губами межпальцевую складку, произнести м один, два, три раза подряд, затем, отняв руку, проговорить вслух проверочный текст быстро и легко, прислушиваясь к его звучанию. Упражнение повторить 3—4 раза.

2. Полуоткрытый рот закрыть плотно ладонью, стараться произнести текст с большим количеством взрывных согласных, затем убрать ладонь и произнести вслух тот же текст, проверяя свои слуховые и мышечные ощущения. (Эти упражнения создают ощущение грудного звучания).

3. Закрыть раскрытой ладонью ноздри, оставляя небольшое отверстие для воздуха, протянуть звук н или м (выдыхаемый воздух щекочет нос), затем отнять руку и произнести проверочный текст. Повторить 3—4 раза.

4. Закрыть ладонью рот, а пальцами ноздри, попытаться произнести звук м, затем убрать ладонь и пальцы и произнести вслух текст с большим количеством мин. Повторить 4-5 раз. (Эти упражнения создают ощущения головного звучания).

Упражнения, создающие ощущения смешанного звучания - головного и грудного

1. Поставить раскрытую ладонь на нижнюю челюсть под нижнюю тубу. Слегка надавливая внутрь, произнести гм, гн, гн, гм, дм, дн, затем произнести проверочный текст.

2. Руки сплести на затылке, локти отвести в стороны и, легко откидывая голову назад, подхватывать дыхание носом при открытом рте; возвращаясь в исходное положение, произносить несколько раз подряд м и н.

3. Одна рука на затылке, другая на темени, локти развернуты. Произносить поочередно мин, слегка нажимая при произнесении на затылок и на темя.

4. Руки сложены рупором, рот полуоткрыт, локти развернуты и приподняты. Произносить (тянуть) долгое н, затем руки убрать и произнести проверочный текст.

5. Рука на затылке, другая обхватывает нижнюю челюсть. Слегка надавливая встречным движением, произносить сначала долгое м, а затем сочетания; амба, амба, амба...

6. Сделать из рук "шалашик" - средний и указательный пальцы сомкнуть на переносице, губы сомкнуты, локти разведены в стороны.Сначала тянуть долгие мин, затем произнести проверочный текст.

7. Взять короткий вдох, затем, закрывая поочередно ладонью то одну, то другую ноздрю, тянуть долгие мин, потом произнести проверочный текст.

8. Слегка нажимая на носовую перегородку, взять вдох, слегка приподнимая копчик носа, на выдохе тянуть поочередно долгие м, н, л, р.Отнимая палец, филировать каждый звук, постепенно затихая, но не меняя высоту и направление каждою звука.

. Произнесите трудные сочетания звуков сначала медленно, затем быстрее:  
  
Тлз, джр, врж, мкртч, кпт, кфт, кшт, кст, ктщ, кжда, ккждэ, кждо, кжду, кшта, кштэ, кшту, кшто.  
  
. Работу над сочетанием звуков можно проводить в форме игры, используя звукоподражания:  
  
А) Забивайте гвозди: Гбду! Гбдо! Гбдэ! Гбды! Гбда! Гбди! Гбди!  
Б) Имитируйте лошадиный топот: Птку! Птко! Птка! Пткы! Пткэ! Птки!  
В) Бросайте воображаемые тарелки партнеру: Кчку! Кчко! Кчкэ! Кчка! Кчкы! Кчки!  
  
5. Произнесите фразы, состоящие из одних ударных слогов, сначала медленно, затем быстро:  
  
В тот час тут пел дрозд.

В тот год тут был град.

Дуб был стар.

Всем люб был Петр.

Вмиг клуб полн.

Мох скрыл гриб.

Дед стал стар.

Ваш гость взял трость.

Волн всплеск — брызг блеск!

Сто верст вскачь.

после серии упражнений рекомендуется расслаблять губы, делая для этого ими движения, подобные тому, как фырчат лошади – фф–рр–фф–рр...; это упражнение повторять периодически после того, как устанет речевой аппарат.

Необходимо помнить, что процесс самопроверки и снятия излишнего напряжения нужно довести путем длительной постоянной работы до автоматизма.

Гласные звуки составляют мелодику речи, так как в них заключены основные качества: высота и сила звука.

Согласные звуки делают нашу речь четкой и ясной.

Работая над текстом, помните о словах К.С.Станиславского: «Гласные – река, а согласные – берега».  
Оформляйте свою речь.

3.2. Чистоговорки, скороговорки (гласные, согласные)

• Уля ли я ли?  
Оля ли я ли?  
Аля ли я ли?  
Эля ли я ли?  
Или я Ирина?

• Ульян ли я ли?  
Осип ли я ли?  
Алик ли я ли?  
Эдик ли я ли?  
Или я Илья?

• Около Ольхи Ольга охала.

• Фаина с Наиной играли на пианино, а Арина с Алиной растили георгины.

• Ноэль купил виолончель.

• Каково волокно, таково и полотно, каково полотно, такова и сорочка.

• Аудитория рьяно аплодировала оратору.

• Много у уток шуток и прибауток.

-Б-

• Брит Клим брат, брит Глеб брат, брат Игнат бородат.

• Бабкин боб расцвел в дождь: будет бабке боб в борщ.

• Бейсбол в Аддис-Абебе, в Зимбабве – баскетбол.

• Бобер побрел в бор. В бору бобра обобрали. Обобранный бобер побрел в Борвиху к бобрихе, бобриха бобра побранила и побрила бобра, а бобрята бобра ободрили. Обобранный, побритый бобер побрел обратно в бор.

• Бомбардир бонбоньерками бомбардировал барышень.

• В Бранденбурге – гамбургеры, в Бирмингеме – чисбургеры.

-П-

• Из под пилки сыплются опилки.

• Философ, платком протерев микроскоп, уставился в каплю и вскрикнул: «Потоп!».

• У Антипа росла одна липа, а Филипп посадил много лип.

• Сыт, покуда съел полпуда, теперь бы проведать, где можно пообедать.

• Пахарь поле пахал, покурил папиросы и по полю просыпал порядочно проса.

• Тебе – пуховик, мне пуховик, все по пуховику, всем по выпуховику.

• У пеньков пять опят. Пять ребят нашли пять опят.

• Наш перепел всех перепелее. Всех перепелов перепел.

-В-

• Надо Ване кран вернуть, а Ване в ванне кран ввернуть.

• Выдра из ведра выпрыгнула, воду из ведра выплеснула. Выпрыгнуть-то она выпрыгнула, выплеснуть-то она выплеснула, а обратно впрыгнуть да вплеснуть не смогла.

• Взвинчен и взведен развеселый взводный.

• Во вращающиеся ворота втроем войдем ли?

• Воровал и врал Варлам. Проворовался и заврался враль Варлам. Знаем мы враля Варлама.

• Воротилась Варвара из города, привезла новостей с три короба.

• Валерий кавалерию раскрасил акварелью. Карьером кавалерия скачет у Валерия.

• Свиристель свиристит свирелью.

-Ф-

• Феофан Флорианович и Флориан Феофанович философствовали о флоре и фауне.

• Фефела и Фекла во фланелевых кофтах.

• Под рев фанфар под фейерверк фальшфейеров фрегат вошел в фарватер Финского залива.

• Грейпфрут и финик – фрукты, а фикус и флокс – цветы.

• Софья на софе, а Феофан на пуфе.

• Шериф с перфектом в фуражках с дефектом.

• Ваня у Фани, а Фаня у Вани.

-Ш- и -Ж-

• Яшка в фуражке едет на черепашке.

• Наш шахматист вашего шахматиста перешахматит, перевышахматит.

• Кашира всех в рогожи обшила, а Тула в лапти обула.

• Парус наш на совесть сшит – нас и шторм не устрашит.

• Шел Фрол по шоссе к Саше в шашки играть.

• Шип шиповника, шик шиповника.

• У шалунов и шалунишек от шалости вскочили шишки.

• В луже посредине рощи есть у жаб своя жилплощадь. Здесь живет

ещё жилец – водяной жук-плавунец.

• Шарада не шутка, шарада не шарж. Шарада – головоломный ужас.

• Мишка с книжкой. Тришка со стрижкой. Стрижка из книжки, книжка про стрижку, Мишкина книжка! Мишка стриг Трижку по книжке.

• Вот пришел бесшумно шорох, новостей принес он ворох, и все шорохи слетелись, и пришел бесшумно шелест. Разошелся, расшептался, а под утро распрощался. Шорох вышел, шелест вышел, и шагов никто не слышал…

-Д-

• Дорогие диадемы дарят дамам в дни рожденья.

• Хотя дядя Тихон ходил тихо, дядя Тихон дела делал лихо.

• Дровоколорубы рубили дубы.

• Дилетант – диктор не овладел дикцией.

• По двору по подворью в добром здоровье.

• Дед Данил делил дыню – дольку Диме, дольку Дине, дольку Диане, дольку Динаре, дольку – Татьяне, дольку Тиме.

• Едем, едем на лошадке по дорожке гладкой. В гости нас звала соседка кушать пудинг сладкий.

-Т-

• Тапир тапира торопил.

• Толст тот, кто ест торт.

• Танец твист – это топот, треск и свист.

• У Тамары – тараторки тридцать три скороговорки.

• То ли Коли подойдет, коли Толя позовет, то ли Толя подойдет, коли Коля позовет.

• Пеликан играл канкан, танго и твисты, сонаты и сюиты, гавоты на фаготе и тем угодил бегемоту.

• Игра в лапту требует таланта.

-К-

• Клара клала лук на полку, угощала им Николку.

• Курьера курьер обгоняет в карьер. Не страшен карьер, коли, ловок курьер.

• Прибыл Клин из Крыма в Клин.

• Катает кот моток, паук паутинку ткет.

• Кособоко бежали собаки.

• Костечка косточку катает да перекатывает.

• Корнет на кларнете исполнил ноктюрн.

• Коли Коля около колли, то колли около Коли.

-Г-

• Галдят галчата на грачат, глядят грачата на галчат.

• В грозу в грязи от груза арбузов развалился кузов.

• Громкоголосые гавайцы готовили грибной гарнир.

• Грач грациозно дегустировал грильяж.

• Дуб в сугробе греет ногу, снега много на дороге.

• Слон шагает по дороге, отчего он босоног? На свои большие ноги он сапог найти не мог.

• Громко – громко грянул гром. Вздрогнул и подпрыгнул гном. Напугали гнома перекаты грома, гном дома сидит.

• Из газона три газели на густой газон. Глазели: «Вот бы сигануть с разгона через изгородь загона».

-З-

• Засверлили Зине зуб.

• Из указа вышел казус.

• Зиновьев Захар зашел в магазин, Захар заказал сироп и зефир.

• Заколдованный замок на все запоры замкнут.

• Зебра с желтыми зубами зелень за щекой грызет, от усталости зевает, зебра скоро спать пойдет.

• На возу лоза, у воза коза.

• Замок закроет на замок. У входа в замок – звонок. Столетняя пыль на звонке – замок сто лет на замке.

-С-

• Сеня вез сена воз.

• Слон соску сосет.

• Сел сокол на гол ствол.

• Саша любит сушки, Сонюшка – ватрушки.

• Оса на ноги боса и без пояса.

• Нисколько не скользко, не скользко нисколько.

• У киски в миске – рис и сосиски.

• У нас гость унес трость.

• Гостил гость, мостил мост.

• У стекольщика Степана на усах сидит оса. Ест ириски и сметану, вот такие чудеса.

• На скамейку Маша села. Справа – Сева, Слава – слева.

• Старый конферансье съел монпансье.

• Я сейчас была в лесу. Из лесу несу лису.

• Слон сломал случайно стенку.

• Свет скользил сквозь иглы сосен. Сильный свет для глаз несносен.

• Молодой моряк в матроске вышел к берегу реки. Снял матроску по-

матросски, снял морские башмаки, по-матросски раздевался, по-матросски он чихнул, по-матросски разбежался – и солдатиком нырнул.

-Л-

• Лань лизнула Лину в лоб.

• Подарили Вареньке – валенки, Валеньке – варежки.

• Вбил кол в частокол, подприколошматил.

• Лекарь-ларинголог легко лавируя в ларингологии, быстро вылечивал ларингиты.

• Около Лондона колдуна логово.

• Клепа лопал эскалопы и от эскалопов лопнул.

• Прилунился лунолет. В лунолете – луноход… Через много-много лет мы в пыли увидим след.

• Лаосцы лаосский язык позабыли. Пришлось им общаться на суахили.

• Канителили метели, и в метельной канители белые дома летели и вертелись, как хотели, и заснеженные ели громко пели и скрипели, и виднелся еле-еле через пелену метели белый борт грузовика.

-Р-

• Рак в реке рюкзак открыл.

• Ворона ворона враз вразумит.

• В аквариуме у Харитона четыре рака и тритона.

• Горделиво гренадеры продвигались в Кордильеры. Торопливо гренадеры удирали с Кордильеров.

• В кринке три икринки, в корзинке – три малинки.

• В озере – карп, а в море – краб.

• Кавалеры королевы плыли к ней на каравелле.

• У корнета нет кларнета. Подари кларнет корнету.

• Интервьюер интервента интервьюировал.

• Крона клена ярко рдеет, золотеет и багреет. Ветер в кроне руки греет, и теплеет. И добреет.

• У боярина бобра нет богатства, нет добра. Два бобренка у бобра лучше всякого добра.

-Ч-

• Комар – богач большой ловкач.

• Чукча, чавкав челюстями, чипсы смачно в чуме ел.

• По Чите течет Читинка, в речку воткнута тычинка.

• Чучундра Чучуче что-то кричит. Чучундра кричит, а Чучуча молчит.

• Щи чудак перечесночил, чудак кушать хотел очень.

• В Чебоксарах чебуреки с чесноком, а в Чикаго чупа-чупсы с табаком.

• В Москве – москвичи, во Пскове – псковичи, в Костроме –костромичи, в Омске – омичи, в Томске – томичи.

• У скворца полно скворчат, у сверчка полно сверчат. И скворчата, и сверчата все ворчат – скворчат \_\_\_\_\_\_\_– сверчат.

• Четыре Анюточки, не устав ни чуточки, пляшут третьи суточки все под прибауточки.

• Чайка у причала отчаянно кричала.

-Щ-

• Клещ щипнул щенка за щеку.

• Щенок за обе щеки уплетал щи из щавеля.

• Щипачев, прищурив глаз, выщипал щавель за час.

• Щука щуку ощущает, ощутив щекой, прощает.

• Щеглы щеголевато щеголяли в щавеле.

• Чем чаще чищу, тем чашка чище.

• Чище чащи в нашей гуще, в нашей пуще чащи гуще.

• Щеголь щетку уважает, щеткой щеголь пыль счищает. Если пыль не вычищать, не в чем будет щеголять.

• Наварила щука щей, угощала двух лещей.

3.3. Трудноговорки, многоговорки

• Две реки: Вауза с Гжатью, Вауза с Гжатью.

• Инженеры нивелировали, нивелировали, да не вынивелировали.

• Сиреневенькая зубовыковыривательница.

• Город Нерль на Нерли реке.

• Карл у Клары украл доллары, а Клара у Карла – квартальный отчет.

• К Габсбургам из Страсбурга.

• Кокосовыры в скорококосоварках кокосовый сок вываривают.

• Вавилу ветрило промокросквозило, промокровысквозило.

• Вьюнок и хмель расперезавязываются.

• Ксения копию ксерокопировала, ксерокопировала, да так и не

отксерокопировала. Всех копий не откопировать, всех ксерокопий не оксерокопировать.

• Здание реконструировали, проходы забаррикадировали, жителей эвакуировали, время зафиксировали, результаты запротоколировали – все, как запланировали и запрограммировали.

• Лекарь- ларинголог легко лавируя в ларингологии, быстро вылечивал ларингиты: Лекарь-стоматолог, ловко лавируя в стоматологии, легко вылечивал стоматиты.

• Шла Саша из Куалолумпура в Буркина-Фасо, шел Пашка из Буркина-Фасо в Куалолумпура, а встретились Саша и Паша в Фершенпенуаре.

• Еду в Минск, из Минска – в Пинск, из Пинска – в Двинск; оттуда во Псков, из Пскова – в Гдов, из Гдова – в Покров, из Покрова – в Ковров.

• У Полины – пианино, у Галины – мандолина, у Ермошки – гармошка, у Танюшки – погремушки, у Романа – два баяна, а у Родиона – аккордеон. В аккордеон Роман влюблен.

• Двум гориллам два Гаврилки говорили говорилки. Два Гаврилки говорили, – наговаривали, две гориллы говорили, – проговаривали. Говорили, говорили, – не наговорились. Говорили, говорили, не проговорились. Говорили, говорили – и не выговорились.

• Белый клоун – клоун квелый, рыжий клоун – клоун клевый. Клоун квелый всех смешит, клоун клевый – тормошит. Бестолковый и толковый – клоун квелый, клоун клевый.

• Таня едет в Данию, Виталий – в Италию, Агния – в Англию, Иван – в Ливан, Маня – в Германию, Галя – в Португалию, а я и мой друг едем в Люксембург.

• Жили-были три японца: Як, Як-Цидрак, Як-Цидрак-Цидрони. Жили-были три японки: Ципи, Ципи-Дрипи, Ципи-Дрипи-Лямпопони. Вот они пережинились: Як на Ципи, Як-Цидрак на Ципи-Дрипи, Як-Цидрак-Цидрони на Ципи-Дрипи-Лямпопони. И у них родились дети: у Яка с Ципой – Шак, у Як-Цидрак с Ципи-Дрипи – Шак-Шарак, у Як-Цидрак-Цидрони на Ципи-Дрипи-Лямпопони – Шак-Шарак-Шарони.

• На улице Феофан, Феофанов внук, Феофанов деверь, а мне не до Феофанова внука, не до Феофанова деверя.

• Пташечка вострохвосточка вывострохвостила вострохвостят, курочка пестрохвосточка выпестрохвостила пестрохвостят, гусочка шилохвосточка вышелохвостила шилохвостят, уточка плоскохвосточка выплоскохвостила плоскохвостят.

• Перепончатокрылый птеродактиль панцирноголовый трицератопс и доисторический археоптерис.

• Имена выигравших на воротах выгравировали, а проигравших просто выдворили.

• Тридцать три кастрюли кипели – выкипали, плескали –выплескивали, бурлили – выбурливали, да и выкипели, да и выплеснули, да и выбурлили.

• Языком не расскажешь, так и пальцем не растычешь, речь умом красна, а если язык шепеляв, то и поговори скороговорочку за скороговорочкой – тридцать три корабля лавировали, лавировали, да не вылавировали; у нас на дворе – подворье погода распогодилась; интервьюер интервента интервьюировал, интервьюировал, да заинтервьюировался… Нужно все скороговорки перескороговорить, перевыскороговорить, и тогда заговоришь, словно реченька зажурчишь!

На распевание в начале урока отводится 10-15 минут, причём лучше петь стоя. Формирование качественного певческого звука, как правило, вырабатывается на упражнениях. Ровность голоса, ровность гласных, развитие диапазон – все это, прежде всего результат работы на специально подобранных системах упражнений.

Упражнения для младших школьников должны быть предельно просты в музыкальном отношении, они не должны включать в себя большого количества нот, должны быть ритмически простыми и мелодически ясными, не содержать больших интервалов, не затрагивать крайние ноты диапазона. Должны петься в умеренном темпе. Вначале следует подыгрывать мелодию, постепенно переходя к пению соло под аккомпанемент.

Упражнение для распевания должны быть хорошо продуманы, и даваться систематически. При распевании (пусть и кратковременном) педагог должен давать различные упражнения на звуковедение, дикцию, дыхание. Но эти упражнения не должны меняться на каждом уроке, потому как дети будут знать на выработку какого навыка дано это упражнение, и с каждым занятием качество исполнения распевки будет улучшаться. Распевание должно быть тесно связано с изучением нотной грамоты и с прорабатываемым песенным материалом. Иногда упражнения могут носить эпизодический характер, чаще это фрагменты изучаемого песенного материала (обычно берутся, трудные места).

В начале следует давать привычные упражнения, хорошо впетые. Умеренная сила голоса и работа на центральных звуках диапазона способствует стабильному правильному выполнению этих упражнений.

Работу надо начинать буквально с одной ноты, с наиболее ярких звучащих тонов – примарных. Ровность звука не должна зависеть от преодоления музыкальных интервалов, от изменения гласных и согласных. Все гласные должны иметь одну вокальную форму. Согласные должны быть легкими и четкими в произношении и не прерывать поток гласных. Непрерывность и ровность красивого звучания голоса - основа художественной ценности пения. Достигается эта ровность, легатность звука совершенствованием стабильности и скоординированности процессов дыхания и атаки звука.

Физиологи говорят, что атака звука - это способ и быстрота, при которой дыхательная щель переходит от дыхательного положения к голосовому; момент и степень замыкания голосовых связок [6]. Атака оказывает большое влияние на голос в момент его зарождения. Для овладения верной атакой педагог М.Л. Петренко рекомендует использовать упражнения на staccato (итал. стаккато - отрывисто).

Начинающим помогут такие упражнения:

1. Сказать очень "остренько" в корни верхних зубов: а,а,а,а или у,у,у,у. Говорить на удобной ноте. Должно возникнуть ощущение, будто вы укалываете этот звук иголочкой.

2. Сказать в "высокий купол", "уколоть" в зубы: да, да, да или ду, ду, ду, чтобы ощутить этот купол надо вспомнить про "аромат цветка", "горячую картошку" (эти упражнения встречались раньше). Рот очень объемный, красивый. Следить, чтобы звук не падал из высокой позиции. Горло широкое, низкое. 3. Имитировать голос кукушки. Говорить "ку-ку" на довольно высокой ноте, певуче. Ощущения как в предыдущих упражнениях.

Умение плавно переходить от одной ноты к другой, без толчков, без перерывов в дыхании называется кантиленой [6]. Это можно сравнить с ожерельем, где бусины нанизаны на нитку одна за другой, или с игрой скрипача, когда смычок плавно идет по струнам, рождая мелодию. Для начальной работы над legato и кантиленой надо брать простые упражнения и произведения, напевные, в спокойном темпе. Вот что о ровности и легатности звука говорил М. Гарсиа: "При переходе от одного слога к другому, с одной ноты на следующую нужно тянуть голос без толчков и ослабления, как будто все построение составляет только один ровный и продолжительный звук... Нужно строго сохранять на всех нотах одинаковый тембр, а также одинаковую силу и качество звука" [8]. Создавая наилучшие условия для хорошего звучания, певец как бы "растит" свой голос, а не выгоняет его силой. Никогда не надо форсировать звук". Результат хорошей вокальной "школы" - это когда мышечный автоматизм в пении проходит через слуховой "контроль" поющего [13]. Надо с самых первых упражнений учиться слушать свой голос, уметь его воспринимать критически, но и уметь его любить, как нежное растение, растить, оберегать, любоваться - тогда голос зазвучит, заблестит.

Несколько первоначальных вокальных упражнений:

1. Поем слог: "ва", "ма" или "да". В удобной тесситуре взять один звук и держать его, пока есть дыхание (не "выжимать" дыхание до конца). По мере ослабления звука усиливать подачу дыхания. Следить за красотой и ровностью звука. Не уставать дыхательно, иначе будет дрожать голос. Это упражнение помогает почувствовать певческое дыхание, отрабатывать ровность звука, его красоту. Проверить в действии все процессы вокальной координации.

2. Петь на одной ноте одну гласную сначала forte, затем piano. Особое внимание важно уделить ровности и качеству звука, а так же подаче дыхания. Дыхание подается ровно, активно, без толчков - legato. Контролировать правильное положение корпуса при пении, следить за развернутой грудью, свободной гортанью.

3. На одной ноте петь все гласные (а, э, и, о, у; а, о, э, и, у), не торопясь, на одном дыхании. Контролировать качество звука, его ровность. Последовательность гласных указана не случайно. Этот порядок гласных обеспечивает удобство артикуляции, стабильность, ровность звука, исключая те случаи, когда на "а" гортань зажата. В этом случае надо начинать с удобной гласной; исходя из этих сложностей многие педагоги категорически против пения вокализов сольфеджио, особенно на раннем этапе обучения, так как внимание поющего направлено в другое русло, что отражается на качестве звука.

Следующие этапы работы с голосом:

Для работы над подвижностью и беглостью голоса на начальном этапе используются очень простые упражнения и поются сначала в очень спокойном темпе и ограниченном количестве, чтобы не утомлять гортань.

Основной принцип в этой работе: точность интонации, отсутствие подъездов, скольжений, все четко, точно, ритмично.

Сначала - гаммы в диапазоне октавы; если страдает четкость, то добавляются слоги да-да-да... или ла-ла, та-та. Петь mezzo forte, не перегружать дыхание, не спешить с увеличением темпа.

Приступать к работе над беглостью можно только при условии освобожденной гортани.

Недостаточно чистая интонация у певца может быть либо при отсутствии координации слуха и голоса, либо при плохо развитом слухе, либо при отсутствии вокальных навыков.

Каждый трудный, не удающийся вокально интервал или отрезок произведения нужно "вынуть" из музыки и спеть на удобные гласные legato, martellato, а, может быть, транспонировать вниз, вверх (на 1/2 тона, на 1 тон). Петь этот фрагмент следует как вокальное упражнение.

"Ставить красиво" отдельные ноты - это еще не пение. Пение - непрерывное и логическое движение голоса, определяемое смыслом музыкального произведения [13]

Таким образом, исходя из вокальных способностей каждого ребенка, в процессе обучения пению следует использовать индивидуальный подход в подборе вокальных упражнений. И не забывать о физиологических возможностях детей младшего школьного возраста.

Заключение

В результате проделанной работы можно сделать следующий вывод:

1. Рассмотрение психологических и физиологических особенностей детей младшего школьного возраста показало, что у детей еще не до конца сформирован голосовой аппарат – тонкие связки, малоподвижное небо, слабое, поверхностное дыхание. Организм находится в процессе роста, активно развивается мышление, воображение, память, речь. Ведущей деятельностью является учение – приобретение новых знаний, умений, навыков.

2. Основными вокальными навыками, формирующимися в пении детей младшего школьного возраста, являются дыхание, артикуляция, звукообразование и резонирование. Начальным этапом пения является распевание. Пение вокальных упражнений способствует развитию вокальных навыков. Физиологические возможности и вокальные способности у детей разные, поэтому вокальные упражнения следует подбирать индивидуально для каждого ребенка.

3.Значение занятий искусством, музыкой, точнее пением очень конкретно и затрагивает три важнейших для жизни человека сферы:

Здоровье. В процессе пения происходит естественная реабилитация состояния человека, восстановление его работоспособности, что научно доказано и обосновано.

Интеллектуальное развитие. Благодаря воздействию на процесс формирования мышления стимулируется мыслительная деятельность, развивается и укрепляется память.

Самоактуализация. Формируются метапотребности (отдаленные цели), которые организуют жизнь и вносят в ее течение смысл, упорядоченность и духовную свободу.

Занятия вокалом очень важны в эстетическом развитии личности ребенка. Основной формой занятия является урок, который длится 40 минут. Занятия проходят 1 - 2 раза в неделю. В конце каждого полугодия дети сдают зачеты, участвуют в открытых уроках. Ведется работа с родителями: собрания, индивидуальные беседы, пошив костюмов и др. Дети активно принимают участие в конкурсах и фестивалях не только центра, но и в городских, областных и российских конкурсах.

4. Подобраны наиболее оптимальные методы и приемы развития вокальных навыков детей младшего школьного возраста по средствам упражнений, исходя из вокальных способностей каждого ребенка. Таким образом, обучение детей пению, приобщение их к прекрасному является мощным средством их воспитания и развития.

Библиографический список

1. Багадуров В.А. Вокальное воспитание детей [Текст] / В.А. Багадуров. – М.: Музыка, 1953. -

2. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики [Текст] учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.С. Белкин // - М.: Академия, 2000. - 192 с.

3. Белоброва Е.Ю. Описание стандартных упражнений для развития вокальной техники [Электронный ресурс]: Е.Ю. Белоброва. - Tulamusic 2005 - 2007 – Режим доступа: #"\_Ref264746476">5. Гонтаренко Н.Б. Сольное пение: секреты вокального мастерства [Текст] метод. пособие / Н.Б. Гонтаренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 155 с.

6. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики [Текст] / Л.Б. Дмитриев. – М.: Музыка, 2007. – 368 с.

7. Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренинг [Текст] / В.В. Емельянов. - 5-е изд., стер. – СПб.: Лань, 2007. – 192 с.

8. Исаева И.О. Эстрадное пение. Экспресс-курс развития вокальных способностей [Текст] /И.О. Исаева. – М.: АСТ; Астрель, 2007. – 319 с.

9. Малинина Е.М. Вокальное воспитание детей [Текст] / Е.М. Малинина. - Л.: Музыка, 1967. - 88с.