Управление Образования Администрации г.Орска

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Центр развития творчества детей и юношества «Радость» г.Орска»

***Комплекс распевок для разогрева голосовых связок и непосредственной подготовки певческого аппарата к пению.***

Автор-составитель:

Водопьянова Инна Владимировна,

концертмейстер высшей категории

Орск, 2021

***Пояснительная записка***

Данный комплекс распевок может быть полезен начинающим педагогам-хормейстерам музыкальных школ, детских школ искусств, руководителям школьных хоровых коллективов (имеются ввиду общеобразовательные школы, где дети не знают нотной грамоты). Также музыкальным работникам детских садов.

Упражнения для распевания, которые хормейстер дает в начале каждого хорового, вокального занятия, должны быть доступны логическому пониманию обучающихся, легко восприниматься на слух и усложняться постепенно. Пение распевочного материала, начиная с простейшего, следует вводить с первых же занятий хоровым пением, чтобы дети овладевали элементами звуковедения, звукообразования, дыхания и культурой звука.

После разогрева артикуляционного и дыхательного аппарата можно приступать к певческому распеванию, исполняя его по системе «от простого к сложному», по индивидуальному подбору и в соответствии с поставленными задачами. Предложенные распевания не обязательно выполнять в полном объёме и непременно в данной последовательности. Их очень много. Я сама комплектую необходимые певческие упражнения в зависимости от творческого процесса с учётом многих факторов: возраста обучающихся, их физического состояния на данный момент, степени их подготовленности, педагогических целей.

Все распевки лучше аккомпанировать в первой и малой октавах, что помогает вытаскивать обертоны грудного резонирования. Распевки исполнять с движениями по полтона с середины диапазона («ре» первой октавы – «си» первой октавы) вверх и вниз по хромматизмам, постепенно расширяя диапазон.

Для активизации дыхания очень полезны распевания на stakkato. Для ощущения «качающегося» дыхания петь по тоническому трезвучию и широкому арпеджио, наполненными вибрациями (например, упражнение «Море»). Необходимо обратить особое внимание на формирование гласных. Они рождаются в ротоглоточном канале, тогда как для согласных нужны губы, язык, челюсть и весь рот.

Голос останется «плоским», если вибрация для гласных образуются во рту и на зубах. Казалось бы, наоборот – близкий звук должен быть «полётным». Однако в этом случае он теряет самое ценное своё качество – тембральные обертоны и силу, а «сдувание» звука с губ не гарантирует его «полётности», так как он лишается «трубы», продолжающей звуковой канал.

Итак, выполняя распевания, учимся слышать, слушать, нарабатываем мышечную память, учимся управлять своими ощущениями.

***Упражнения для распевания***

Я, как концертмейстер вокально-хорового коллектива «Колокольчики» (МАУДО «ЦРТДЮ «Радость» г. Орска»), достаточно часто помогаю педагогу-хормейстеру распевать обучающихся в начале занятия. Предлагаю *систему упражнений для подготовки певческого аппарата к процессу фонации, для развития певческого дыхания, развития техники голоса* (подвижность, лёгкость, гибкость), используемый в моей практике.

***Упражнение №1***

* Петь большую секунду на слоги «ко», «лё», «шу», «ма», «ро» и так далее по полутонам вверх и вниз от «ре» до «си» первой октавы. Активно работают губы, язык, зубы, мышцы щёк.

*Педагогическая цель:*

а) разогреть связки на натуральном, естественном певческом тоне;

б) выстроить интонационный слух;

в) воспитать мышечные ощущения при работе артикуляционного аппарата.

***Упражнение №2***

* Петь упражнения по полутонам «на закрытый рот», по хроматизмам, постепенно расширяя диапазон:

а) «м-м-м» петь медленно (четвертями) 2 ноты вверх и вниз;

б) «м-м-м-м-м» петь подвижно (восьмыми) 3 ноты вверх и вниз;

в) «пчёлка» петь очень быстро «з-з-з-з-з-з-з-з-з» (шестнадцатыми) 5 нот вверх и вниз.

После группового исполнения необходимо каждому обучающемуся пропеть данное упражнение. Индивидуальная работа, конкретные замечания, исправление ошибок при пении.

*Педагогическая цель:*

а) выстроить интонационный слух;

б) различный подход в воспитании певческого тона у обучающихся с учётом их индивидуальных особенностей.

***Упражнение №3***

* Один звук поём долго с закрытым ртом на «м» (губы в состоянии щекотливости). Также долго поём слоги «лё», «ха» (нижняя челюсть глубокая, зубы разомкнуты, ощутить округлость нёба) по полутонам вверх и вниз. При этом опускаем нижнюю челюсть, смыкаем губы и делаем их «поющими».

*Педагогическая цель:*

а) выстроить интонационный слух;

б) закрепить сенсорным ощущением процесс фонации на примарном тоне.

***Упражнение №4***

* Слоги «лё-о-о-о-о», «ми-и-и-и-и», «ха-а-а-а-а» поём на stakkato.

Следить за работой диафрагмы на каждой гласной (чтобы животик «прыгал»). Предпочтение отдается слогу «лё», который невольно поднимает верхнее небо в положение зевка, дает ощущение округлости.

*Педагогическая цель:*

а) разогреть связки и закрепить процесс фонации на натуральном, естественном певческом тоне;

б) выстроить интонационный слух;

в) подключить необходимые резонаторы и закрепить всю систему певческого дыхания.

***Упражнение №5***

* На одном звуке поём слоги «ма-мэ-ми-мо-му», выстраивая их в ровную «линеечку». Достаточно трудное упражнение. Чтобы звук не «плавал» вверх или вниз, необходимо следить за ровной подачей воздуха, то есть за дыханием. Петь по полутонам вверх и вниз, выстраивая ровный звук и следя за чистотой певческого тона.

*Педагогическая цель:*

а) выстроить интонационный слух;

б) грамотно вокализировать и формировать гласные звуки;

в) добиться ровности певческого тона при смене гласных звуков;

г) добиваться свободной, лёгкой нижней челюсти.

***Упражнение №6***

* Петь на одном звуке «фа-а-а-а», при этом слегка перехватывая воздух по мере того, как он заканчивается. Вступать на гласную «а», следить, чтобы звук не менялся при очередном вступлении.

*Педагогическая цель:*

а) ощутить округлость мягкого нёба,

б) научиться пользоваться «цепным» дыханием;

г) закрепить сенсорным ощущением процесс фонации на примарном тоне.

***Упражнение №7***

* Петь с квинты вниз на слог «ма» 5 звуков на legato, затем перехватить дыхание и с опорой, «прицелившись» спеть квинтовый скачок вверх и вниз «а-а». Последний звук подержать на фермате, выстроив унисон и проследив за ровным, спокойным освобождением от дыхания в зависимости от его объёма. Слоги можно менять на «ми» и «у».

*Педагогическая цель:*

а) упражнение развивает певческое дыхание,

б) даёт ровность певческого тона при смене гласных звуков,

в) формирует правильную артикуляцию гласных.

***Упражнение №8***

* Петь по 3 звука вверх и вниз на слогах «ма-а-а-а-а», «ми-и-и-и-и» штрихами leqato и staccato, используя различные типы певческого дыхания. Начинать с примарного тона, петь по хроматизмам вверх и вниз.

*Педагогическая цель:*

а) выстроить певческий тон;

б) каждую гласную формировать в одном фокусе;

в) научиться пользоваться различными видами дыхания в зависимости от стоящей задачи.

***Упражнение №9***

* Петь по мажорному тоническому трезвучию вверх и вниз на leqato, двигаясь по полтона вверх и вниз в доступной тесситуре. Использовать разные комбинации гласных и слогов (о-о-о, и-лё-о, ми-и-и-лё-о-о-о, у-у-о-о-у-у). Упражнение исполняется на одном дыхании.

*Педагогическая цель:*

а) следить за процессом певческого дыхания и движением диафрагмы;

б) выстроить певческий тон;

в) определить для певческого тона место фокуса (действуют «средняя» и «верхняя» точки зевка);

г) отшлифовать певческий тон на вибрациях в звуковом канале, открывая головной резонатор.

***Упражнение №10 для выравнивания регистров.***

* Петь на одной ноте, можно на двух, на трёх, покачиваясь, используя чередование гласных: «и-е-о-а-э-у». Каждый звук, как бусинку, нанизывая на ровную нить, тем самым преследуя принцип *сглаживания* гласных. Упражнение петь то с «си бемоля» малой октавы вверх до второй октавы в зависимости от подготовленности голосов и далее вниз. Необходимо использовать чередование гласных, через которые мы добиваемся единой манеры фонации и плавного перехода от одной гласной к другой.

*Педагогическая цель:*

а) развитие кантилены;

б) сглаживание гласных звуков и переход от звука к звуку;

в) распределение дыхания на певческую фразу;

г) свобода и полнота звучания.

***Упражнение №11***

* Игра «Эхо»: педагог хлопает различные ритмические рисунки, дети

повторяют. Форма работы: групповая и индивидуальная.

*Педагогическая цель:*

а) развитие чувства ритма и внимания.

***Упражнение №12***

* Пение различных попевок в До мажоре с названием нот и разными штрихами, то есть сольфеджирование (*до-ре-до, до-ре-ми-ре-до, до-ми-соль, соль-фа-ми-ре-до, до-фа-фа, фа-ля-соль, соль-ля-соль, соль-фа-ми-ре-до и так далее).* Форма работы – групповая и индивидуальная. Педагог – ученики.

*Педагогическая цель:*

а) выработка чистого певческого тона;

б) развитие внимания, слуха;

в) работа над правильным звукоизвлечением.

***Упражнение №13******для выравнивания регистров.***

* Петь мажорное тоническое трезвучие вверх и вниз по полутонам в доступной тесситуре на leqato и staccato.

*Педагогическая цель:*

а) выстроить певческий тон;

б) исполнять на одном дыхании, правильно распределяя его на всю фразу;

в) подключить и проконтролировать все типы певческого дыхания;

г) проследить за формированием гласных в одном фокусе.

***Упражнение №14***

* Петь фразу «Я пою» или «Я люблю» на различных попевках (ми-ре-до, до-ми-ре, соль-ми-до и т. д.) по полутонам вверх и вниз. Использовать доступную тесситуру.

*Педагогическая цель:*

а) развитие кантилены;

б) сглаживание гласных звуков и переход от звука к звуку;

в) распределение дыхания на певческую фразу;

г) свобода и полнота звучания.

***Упражнение №15 для выравнивания регистров.***

* Петь широкое арпеджио вверх и вниз по мажорному трезвучию от «ля» малой октавы до «ми» второй на слово «Море» на leqato.

*Педагогическая цель:*

а) развитие кантилены и диапазона;

б) сохранять неразрывность вокальной линии, выравнивать голос на всём диапазоне;

в) распределение дыхания на певческую фразу;

г) сохранять звучность верхнего тона;

д) добиваться свободы и полноты звучания.

***Упражнение №16***

* Петь в унисон гамму До мажор с названием нот вверх и вниз. Тональности использовать в хроматическом порядке. Петь на leqato и staccato.

*Педагогическая цель:*

а) сглаживание звуков в вокальной линии;

б) яркое, чёткое звучание всех нот;

в) сглаженные переходы в разные регистры.

***Система октавных упражнений.***

Целесообразно использовать упражнения с превышением октавы и со скачками в октаву.

***Упражнение №17***

* Пение чистых октав на гласную «а», слогами «ма-а-а», «у-а-у» (задержаться на верней нотке «а», дать ей зазвучать) вверх и вниз от «ля» малой октавы до «ми» второй по хроматизмам.

***Упражнение №18***

* На гласные «а» и «у» петь большую септиму вверх с разрешением в нисходящую октаву на одном дыхании. Петь в хроматическом порядке, только в доступной тесситуре.

***Упражнение №19***

* Раскачиваясь, пропеть на гласных «у-у-у-а-а-а» интервал б.2, перехватить дыхание и, прицелившись, спеть скачок на октаву вверх «а». Начать петь на пиано, потом вывести силу звука на крещендо. Дать зазвучать верхней ноте, направить звук под потолок, дать ему расцвести, как расцветает бутон цветка. Тональности использовать в хроматическом порядке, петь только в доступной тесситуре.

*Педагогическая цель:*

а) развитие диапазона голоса;

б) сглаживание регистров, выравнивание голоса на всём диапазоне;

в) распределение дыхания;

г) высвечивание верхнего тона;

д) закрепление наработанных мышечных ощущений при рождении верхней ноты (октавные скачки).

***Упражнение №20***

* Спеть квинтовый ход вверх, затем скачок на чистую октаву вверх. «Высветить», попеть верхний звук и спуститься квинтовым ходом вниз. Упражнение с очень широким диапазоном. Использовать в зависимости от подготовленности голосов обучающихся.

*Педагогическая цель:*

а) сглаживание звуков в вокальной линии;

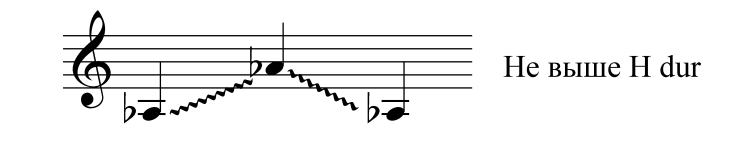
б) яркое, чёткое звучание всех нот;

в) сглаженные переходы в разные регистры;

г) ощущать резонирование, «полётность» звука.

***Упражнение №21***

* Переход из нефальцетного в фальцетный режим: переход на вибрации губ на согласную «бр». Рекомендуемая тесситура от «ля-бемоль» малой до «ми-бемоль» второй октавы.



бр-----------------

Подниматься можно не выше ми-бемоль первой октавы, должен идти нефальцетный режим. Верхнюю ноту следует поддерживать диафрагмой, мышцами брюшного пресса.

*Педагогическая цель:*

а) развитие диапазона голоса;

б) сглаживание регистров, выравнивание голоса на всём диапазоне;

в) опора на дыхание;

г) высвечивание верхнего тона;

д) закрепление наработанных мышечных ощущений пресса при рождении верхней ноты (октавные скачки).

***Упражнение №22***

* Петь вниз на leqato по нотам «ми-ре-до» сначала закрытым ртом с вибрацией губ (ощущение щеколивости), второе проведение на «ма-а-а» на хорошем leqato, затем очень плотно на markato каждую ноту отдельно. Последнюю ноту петь на фермато, сжатым кулачком раскачивая корпус на уровне груди. Вибрато в корпусе заставляет мягко и вполне естественно вибрировать и голос. Петь по хроматизмам вверх и вниз.

*Педагогическая цель:*

а) выстроить певческий тон;

б) распределение дыхания;

в) добиваться свободы и полноты звучания;

г) наработка мышечных ощущений при рождении вибрато.

***Система упражнений на развитие гармонического слуха.***

Гармонический слух помогает ощутить вокальную линию своего голоса внутри гармонии. Голос вокалиста является интонационной вершиной или серединой, выделенной из всей палитры гармонической фактуры. Гармония украшает и поддерживает голос. К двухголосию следует подводить обучающихся постепенно, чтобы психологически не отпугнуть трудностями. Двухголосные упражнения, чисто звучащие интервалы по мере выучивания должны вызывать эстетическое наслаждение.

***Упражнение №23***

* Пение гаммы До мажор в двухголосном варианте: в терцию. После первого звука «до» голоса разъединяются в терцовое звучание. Сопрано поют обыкновенную гамму, а альты «до-си-до-ре-ми-фа-соль-ля». Задержаться на верхних звуках, послушать, выстроить интервал: «до» второй октавы и «ля» первой октавы. Двигаясь терциями вернуться вниз к тонике.

*Педагогическая цель:*

а) научиться слушать и петь свою партию;

б) научиться держать терцовый интервал;

в) научиться держать свой голос, слушая другую партию;

г) воспитывать чувство ансамбля.

***Упражнение №24***

* Пение нисходящих хроматизмов на фоне выдержанного звука «фа»: первые голоса держат на «цепном» дыхании один звук, вторые – спускаются вниз по хроматизму до ноты «си» или «ля» малой октавы. Упражнение можно петь от любого удобного звука первой октавы.

*Педагогическая цель:*

а) научиться слушать и удерживать свою партию;

б) научиться вслушиваться в свой голос;

в) научиться выстраивать гармоническую вертикаль;

г) воспитывать чувство ансамбля.

***Упражнение №25***

* Пение канонов. Для начала нужно уверенно выучить в унисон мелодию канона, затем петь двухголосие. Первый голос ведёт за собой педагог вокалист, второй голос ведёт за собой концертмейстер. Для закрепления можно пропевать канон по несколько раз подряд.

*Педагогическая цель:*

а) научиться слушать и удерживать свою партию;

б) научиться вслушиваться в свой голос на фоне других голосов;

в) воспитывать чувство ансамбля;

г) подчинять свой голос общей гармонической структуре.

***Упражнение №26***

* Пение тонического трезвучия и его обращений в различных вариантах: в мелодическом виде, в гармоническом. При исполнении гармонического вида можно двигаться по хроматизмам вверх и вниз. Упражнение достаточно сложное, требует хорошей вокальной подготовки, рассчитано на старшую группу обучающихся.

*Педагогическая цель:*

а) научиться слушать и удерживать свою партию на фоне других голосов;

б) избегать пестроты звучания;

в) воспитывать чувство ансамбля;

г) подчинять свой голос общей гармонической фактуре.

***Упражнение №27***

* Пение доминантового септаккорда с разрешением в различных вариантах: в мелодическом виде, в гармоническом. При исполнении в гармоническом виде можно двигаться по хроматизмам вверх и вниз. Упражнение достаточно сложное, требует хорошей вокальной подготовки, рассчитано на старшую группу обучающихся.

*Педагогическая цель:*

а) научиться слушать и удерживать свою партию на фоне других голосов;

б) избегать пестроты звучания, добиваясь унисона в партиях;

в) научиться сливать свой голос в общий унисон гармонического звучания;

г) воспитывать чувство ансамбля.

**Список используемой литературы:**

1. Гонтаренко Н.Б., Сольное пение. Секреты вокального мастерства / Н.Б. Гонтаренко. – Ростов: Феникс, 2007 – 156с.
2. Емельянов В.В. Фонопедический метод развития голоса: / В.В. Емельянов. – Ленинград, 1991. – 56.
3. Огороднов, Д.Е. Музыкально-певческое воспитание детей в образовательной школе / Д.Е. Огороднов. Москва: Музыка, 1972ю – 96с.
4. Попов, В.А. Школа хорового пения, вып. 1. / В.А. Попов, Л.Ю.Тихеева. – Москва: Музыка, 1998. – 251с.
5. Струве, Г.А. Хоровое сольфеджио: Методическое пособие для детских хоровых студий и коллективов. Издание 2 / Струве Г.А. – Москва: Советский композитор, 1988. – 70с.
6. Струве, Г.А. Ступеньки музыкальной грамотности / Г.А. Струве. – Спб.: Лань, 1997. – 230с.