Муниципальная автономная организация дополнительного образования «Центр детского творчества «Хибины» города Кировска»















«Советы начинающему вокалисту» (сборник рекомендаций)

















Составитель: Семенова Валентина Петровна, педагог дополнительного образования ЦДТ «Хибины» г. Кировск













Кировск, 2019













ПЕВЧЕСКАЯ	VCTAHODUA	2
HEDTECKAA	JUIANUDNA	3

ПРАВИЛА ПЕНИЯ	3
ЭТАПЫ РАБОТЫ НАД ПЕСНЕЙ ПОИМЫ МИЛИМ	3
РАБОТА НАД ЗВУКОМ	5
ПОВЕДЕНИЕ ПЕВЦА ПЕРЕД КОНЦЕРТОМ	7
ПОВЕДЕНИЕ ПЕВЦА ДО ВЫХОДА НА СЦЕНУ И ВО ВРЕМЯ КОНЦЕРТА	7
ПАМЯТКА ДЛЯ РАБОТЫ В СТУДИИ ЗВУКОЗАПИСИ	8
ОХРАНА И ГИГИЕНА ДЕТСКОГО ПЕВЧЕСКОГО ГОЛОСА	9
МУТАЦИОННЫЕ НАРУШЕНИЯ ГОЛОСА	9
Упражнения для укрепления горла	10
Дыхательные упражнения	<u>11</u>
A ADUMCHOTIL SVEMA & THATEDATYPA UND	12



































Главное правило певческой установки:

- при пении нельзя ни сидеть, ни стоять расслабленно;
 - необходимо сохранять ощущение постоянной внутренней и внешней подтянутости.

Для сохранения необходимых качеств певческого звука и выработки внешнего поведения певцов следует:

- голову держать прямо, свободно, не опуская вниз и не запрокидывая;
- стоять твердо на обеих ногах, равномерно распределив тяжесть тела;
- сидеть на краешке стула, также опираясь на ноги;
- корпус держать прямо, без напряжения;
- руки (если не нужно держать ноты) свободно лежат на коленях;

Muounde

 сидеть, положив ногу на ногу, совершенно недопустимо, ибо такое положение затрудняет работу мышц живота при пении.

ПРАВИЛА ПЕНИЯ

- Во время пения держитесь прямо.
- При пении хорошо открывайте рот.
- Гласные в песне тяните, а согласные произносите коротко и отчетливо.
- Распределяйте дыхание до конца фразы.
- Прислушивайтесь к пению других, не выделяйтесь из хора.
- Во время пения внимательно смотрите на руку руководителя, следите за его рукой и точно выполняйте все его указания.
- Помните, о чем говорится в песне, и пойте ее выразительно.

ЭТАПЫ РАБОТЫ НАД ПЕСНЕЙ

Выбор песни:

Выбор песни должен соответствовать:

- типу голоса;
- диапазону голоса,
- тембру голоса:
- вокальным и техническим возможностям голоса;
- возрасту, темпераменту, характеру исполнителя.

Ludusibe

Разбор песни:

внимательно прослушиваем песню (желательно в оригинальном исполнении или в исполнении педагога);





- определяем характер песни, темп, размер;
- детально разбираем мелодический и ритмический рисунок.

Учим мелодию:

- концентрируем внимание на звучании мелодии:
- пропеваем песню с закрытым ртом, затем на удобных для вас гласных, слоге;
- добейтесь правильного звучания по высоте и длительности;
- распределяем дыхание по фразам (можно отметить в тексте);
- используем паузы для дыхания.

Работаем с текстом:

- прочитайте текст несколько раз вслух, чётко проговаривая каждую букву;
- выявите сложности в проговаривании каких-либо букв, звукосочетаний;
- выделите трудные для артикуляции участки текста и потренируйтесь в их чётком и быстром произношении;
- проговорите песню в ритмическом рисунке;
- добейтесь максимальной скорости, как в скороговорках;
- выучите текст песни наизусть.

Эмоционально «проживаем» песню:

- прочитайте текст песни как стихотворение, выразительно акцентируя внимание на смысловой нагрузке текста;
- эмоциональнее прочувствуйте содержание песни;
- продумайте драматургию, жестикуляцию, мимику, движения во время исполнения.

Соединяем мелодию и текст. Соединяем все компоненты песни.

Слушаем и смотрим себя в записи.

Обратите внимание!

- достаточно ли хорошо слышен и понятен текст;
- нет ли срыва голоса на верхних нотах и слишком грубого звучания на нижних;
- подходит ли данной песни выбранная вами манера исполнения, музыкальная интонация;
- делайте это до тех пор, пока не добъётесь идеального для вас исполнения.

Не бойтесь импровизировать!







РАБОТА НАД ЗВУКОМ

Сила, качество и тембр голоса зависит не только от голосовых, но и от мышц лица, губ. За эту работу ответственны более чем 200 мускулов, получающих команды из особого речевого центра головного мозга. Очень полезно выполнять такое упражнение:

- сложите губы трубочкой и посвистите. Заметьте, как изменилось при этом ваше выражение лица. А теперь попробуйте просвистеть или «промычать» какой-нибудь мотив с вашим обычным выражением лица. Чередуя обычное и «свистящее» выражение лица несколько раз, вы почувствуете, как прочистилась гортань и как изменяется звук голоса.
- хорошо влияют на связки всевозможные жужжащие звуки. При этом неплохо еще совершать челюстями жевательные движения. Это упражнение применяется для расслабления артикуляционной мускулатуры.
- напротив, для укрепления мышц гортани полезно следующее упражнение: сильно надуть щеки, а потом резко выпустить воздух наружу.
- перед выступлением, когда начинается «мандраж», попробуйте заставить себя успокоиться, то есть постепенно начать дышать спокойно, медленно и глубоко (но внутренне, не расслабляясь), и мыслями полностью сконцентрироваться на этом процессе. После нескольких попыток вы заметите, что вам удается контролировать себя
- для того чтобы удачно выступить на концерте, певцу необходимо быть в состоянии оптимальной концертной готовности.

Памятка – совет

Следует знать:

- Для нормальной физической формы певцу нужно спать не менее 8 часов.
- После пробуждения примерно 2-3 часа голос «приходит в себя», «просыпается» следует учитывать, если вам предстоит ранний концерт.
- Утреннюю трапезу нужно завершить не позднее чем за 1,5-2 часа до выступления, иначе переполненный желудок будет давить на диафрагму.
- Не рекомендуется вкушать острую, слишком горячую или чрезмерно холодную пищу.
- При любом недомогании, конечно, нужно отказаться от выступления.
- Если ваш голос «устал», то лучшее средство для восстановления голоса отоых и полное молчание.
- Если вам нездоровится очень вредно не только петь, но и присутствовать на репетиции или даже просто слушать музыку: во время слушания голосовые связки инстинктивно напрягаются помимо вашего желания.
- Для выздоровления требуется тишина.
- Если у вас сел голос, не говорите шепотом шепот гораздо сильнее напрягает связки, чем обычная (даже хриплая) речь.
- Если же вы здоровы желательно не петь долго без перерыва.



Mudunbu









- Начинающие певцы должны отдыхать после каждых 15-20 минут занятий профессионалы через 40-45 минут, регулярные нагрузки ослабляют гортанные мышцы, голос теряет свежесть, звучность и хуже поддается контролю.
- Большой вред могут нанести форсирование звука и многократное, частое повторение трудных упражнений, высоких нот, а также пение не в своей тесситуре (диапазоне).
- Нельзя петь в прокуренных помещениях, само курение не только ослабляет организм, но и ведет к осиплости голоса.
- Сразу после пения вредно выходить на улицу в холодную погоду. Если уж это неизбежно, и вы куда-то спешите - выпейте перед уходом немного воды комнатной температуры.
- Нежелательно на холоде разговаривать (не только в дни концертов или уроков). Дышать в любую погоду и в повседневной жизни лучше через нос: это предохраняет дыхательные пути от попадания пыли, инфекции, а также согревает и увлажняет вдыхаемый воздух.







































- Перед концертом следует хорошо выспаться, но не чрезмерно это ведет к вялости (для нормальной физической формы достаточно 8 часов).
- После пробуждения 2-3 часа голос просыпается.
- Петь можно после еды через 2 часа, т.к. полный желудок давит на диафрагму.
- Если голоден, рекомендуется съесть фрукты, кисломолочные продукты, йогурт.
- Запрещается есть перед концертом орехи, семечки, шоколад, острые, соленые продукты, слишком горячую и чрезмерно холодную пищу.
- Большой вред наносит голосу курение, оно не только ведет к сиплости и глухоте голоса, но и ослабляет организм.
- Создай хороший психологический настрой не провоцируй ненужные страхи.
- Настраивайся не на возможные ошибки, а на удовольствие от исполнения.
- Не трать силы на пустые эмоции, а легкое творческое волнение даже полезно.
 Умей преподнести себя на сцене.
- Создай свой яркий, незабываемый образ, имидж.

ПОВЕДЕНИЕ ПЕВЦА ДО ВЫХОДА НА СЦЕНУ И ВО ВРЕМЯ КОНЦЕРТА

- 1. Настраивайте себя на концерт задолго до выхода на сцену еще дома, собирая ноты, готовя костюм и реквизит.
- 2. Старайтесь делать все, получая удовольствие: от надетого вами платья или костюма, подбора грима и предвкушения чуда, которое называется "сцена".
- 3. Оденьтесь, сделайте последние штрихи, выпрямитесь, разверните плечи, чтобы нормально дышать и красиво выглядеть, что немаловажно, улыбнитесь и вперед.

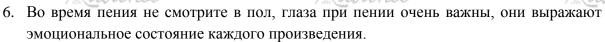
Вот вы на сцене и перед вами зрители.

- 1. Не начинайте выступление сразу, старайтесь даже при самом страшном волнении сохранять внешнее спокойствие.
- 2. Если сильное сердцебиение, и дыхание не восстанавливается, сохнет во рту, рекомендую раза три медленно вдохнуть и выдохнуть, тихонечко покусать кончик языка это вас успокоит и увлажнит полость вашего рта.
- 3. Стройте программу вашего концерта по нарастающей, перемежая сильные тяжелые произведения более легкими, чтобы связки и весь организм успевал немного отдохнуть.
- 4. Ведите себя в паузах между произведениями интеллигентно и с достоинством, не забывая при этом про улыбку.
- 5. Не кланяйтесь в низком реверансе это признак дурного тона. Также не рассылайте бесконечные воздушные поцелуи.









- 7. Не переминайтесь с ноги на ногу, найдите положение, удобное для вашего тела. Во время пения лучше развернуть торс в полуобороте, выдвинув одну ногу вперед.
- 8. Не размахивайте чрезмерно руками это говорит о нервозности и непрофессионализме, но и не зажимайте руки, прижав их к себе, так как при пении живет весь организм.

ПАМЯТКА ДЛЯ РАБОТЫ В СТУДИИ ЗВУКОЗАПИСИ

Техническая подготовка

Заблаговременно подготовьтесь к записи.

Выучите текст, ноты и нюансы исполнения так, чтобы вы «дышали» своей песней. Помните, если вы думаете во время записи о нотах, значит, вы не думаете в этот момент об исполнении.

Эмоциональность, вдохновение

Mudune

Подготовьтесь к записи эмоционально. Настройтесь на превосходный результат. На выступлениях — эмоциональность подогревает публика, в студии - публики нет, и все же, если вы вспомните то состояние подъема и энергии, то запись будет лучше.

Инструмент

Подготовьте свой инструмент. Разогрейте связки. Распойтесь. Чтобы не потерять эмоциональность, не распевайтесь на материале, который планируете записывать. Обычно первый дубль, и первое исполнение материала – самые «живые».

Отдых

Перед записью обязательно отдохните, хорошо выспитесь. Не нужно приходить в студию голодными, но и есть перед самой записью тоже не желательно. Лучше подобрать для себя такой промежуток времени, чтобы вы чувствовали себя комфортно и работоспособно не менее 2-4 часов.





















Гигиена и охрана голоса способствует нормальному развитию и функционированию голосового аппарата. Необходимо осуществлять следующие мероприятия по гигиене и охране голоса:

- следить за уровнем нагрузки на голосовой аппарат;
- не допускать злоупотребления высокими нотами, криком.
- не допускать большие речевые нагрузки, пение во время болезни;
- необходимо избегать резкой смены температуры, а также жары, холода, духоты, пыли и т.п.;
- с разгоряченным голосовым аппаратом нельзя выходить на улицу в холодное время года, необходимо несколько остыть;
- рекомендуется избегать пищи и напитков, раздражающих слизистую оболочку горла: острого, излишне соленого, чрезмерно горячего или холодного;
- в случае болезни органов голосового аппарата необходимо своевременно обращаться к врачу фониатру.

МУТАЦИОННЫЕ НАРУШЕНИЯ ГОЛОСА

Гигиена голоса подростка

В период полового созревания (для голоса период перестройки называется мутацией) происходит мощный выброс в кровь гормонов, изменение кровообращения органов и систем, рост мышц и костей, изменение функционирования желез внутренней секреции. До периода полового созревания голосовая мышца была еще не сформирована, в толще голосовой складки с годами постоянно росла масса мышечных волокон.

Период мутации у каждого подростка протекает индивидуально, в зависимости от темпов роста организма и данного индивидуального гормонального фона.

Для нормального протекания мутации важны закаливающие процедуры, занятия спортом, чтобы гармонизировать перестройку организма.

Занятия пением должны быть дифференцированы

Wounder

У детей с измененным тембром голоса, предъявляющих жалобы на голос, занятие вокалом на период мутации не рекомендованы.

Динамический контроль мутации должен осуществляться фониатром так часто, насколько этого требует педагог для оценки правильности своих занятий.

Диапазон произведений должен четко соответствовать возрастному и индивидуальному диапазону ребенка. Завышение тесситуры может привести к голосовым расстройствам.

Время занятий должно быть уменьшено, т.к. голос быстро утомляется, во время занятия несколько перерывов по 3-5 минут. Общее время с перерывами не более **40 минут в день**

Девочкам в период критических дней пение противопоказано.

Советы фониатра

Если вы простыли, и у вас серьезно заболело горло - конечно, никакого пения! Нужно лечиться, лечиться и еще раз лечиться.

С лечебной целью рекомендуется частое *теплое* питье чая (лучше зеленого), чая с молоком, отвара шиповника, травяных чаёв (мята, липовый цвет, душица, ромашка, шалфей в изобилии имеются в аптеке в удобной упаковке «пакетиками»), теплого молока со сливочным маслом и медом. Можно горло чем-нибудь пополоскать - настоями трав (календулы, эвкалипта), раствором соды с солью и каплей йода, раствором фурацилина, яблочным уксусом (чайная ложка на стакан теплой воды). Хорошо принимать микстуру с алтейным корнем, термопсисом.

Но, как правило, во время лечения для голоса безопаснее ингаляции, чем полоскания (например, вдыхание картофельного отвара), но это в зависимости от степени заболевания. Нынче выпускается и множество аэрозолей для горла - они нередко достаточно эффективны, тем более что есть множество их разновидностей: и с травами, и с маслами, и с мёдом. При средней тяжести простуды или катара бывает вполне достаточно соблюдения постельного режима и использования таких вот домашних средств лечения.

Издавна известно, что боль в горле хорошо смягчает молоко. Его целебные свойства усилятся (правда, вкус не станет приятнее), если на стакан молока добавить примерно половину чайной ложки пищевой соды. Можно разбавлять молоко минеральной водой «Боржоми» (без газа), пить любые ягодные морсы, отвары сухих фруктов. Обильное питье назначают при многих инфекционных заболеваниях как средство, «промывающее» организм, помогающее быстрее выводить токсины - продукты жизнедеятельности зловредных микробов и вирусов.

Упражнения для укрепления горла

Горло здорово тогда, когда его ткани хорошо снабжаются кислородом крови.

- 1. «Лошадка». Поцокать языком громко и быстро 10-30 сек.
- 2. «Ворона». Произносите «Ка аа аа ар». Посмотрите при этом в зеркало. Постарайтесь как можно выше поднять мягкое нёбо и маленький язычок. Повторите 6-8 раз. Попробуйте делать это беззвучно.
- 3. «Колечко». Напряженно скользя кончиком языка по нёбу, постарайтесь дотянуться до маленького язычка. Делайте это с закрытым ртом несколько раз.
- 4. «Лев». Дотянитесь языком до подбородка. Повторите несколько раз.
- 5. «Зевота». Зевоту легко вызвать искусственно. Вот и вызывайте несколько раз подряд в качестве гимнастики для горла. Зевайте с закрытым ртом, как бы скрывая зевоту от окружающих.

- 6. «Трубочка». Вытяните губы трубочкой. Вращайте ими по часовой стрелке и против часовой стрелки. Дотянитесь губами до носа, затем до подбородка. Повторить 6-8 раз.
- 7. «Смех». Во время смеха положите ладонь на горло, почувствуйте, как напряжены мышцы. Подобное напряжение ощущается при выполнении всех предыдущих упражнений. Смех можно вызвать и искусственно. С точки зрения работы мышц не имеет значения, смеётесь вы или просто произносите «ха-ха-ха».

Искусственный смех быстро пробудит приподнятое настроение, приведет к натуральному веселью.

Нормальное состояние голосового аппарата - когда все слизистые увлажнены. Насморк, сухость слизистых, воспаления носоглотки часто выбивают нас из рабочего состояния, сильно влияют и изменяют внутренние ощущения, которыми пользуется певец, дезориентируют эти ощущения.

В подобных состояниях работать голосом нельзя. Надо уметь справляться с недомоганиями, принимать эффективные меры при первых симптомах болезни, чтобы быстро вернуться в рабочее состояние.

Дыхательные упражнения

Эти упражнения настолько они эффективны, что их применяют даже как лечебную гимнастику при восстановлении деятельности голосового аппарата в послеоперационный период. Конечно, требуются регулярные и серьезные занятия. Заниматься упражнениями надо спокойно и сосредоточенно, чтобы внимание было направлено на четкую работу задействованных в них мышц. Перед выполнением упражнений надо проветрить комнату, затем сесть на стул, расправить плечи, ни на что не отвлекаться, приступить к упражнениям.

- 1. Активно вдохнуть и выдохнуть через нос (6 раз).
- 2. Энергично вдохнуть через нос, выдохнуть через рот (6 раз). Это своеобразный «массаж» связок.
 - 3. Вдохнуть через рот, выдохнуть через нос (6 раз).
 - 4. Вдохнуть через одну ноздрю, выдохнуть через другую, зажимая указательным пальцем то левой, то правой рукой противоположную ноздрю (6+6 раз).
 - 5. Вдохнуть через нос, выдохнуть через плотно сжатые губы. С усилием проталкивать воздух на выдохе через губы. Это упражнение развивает мышцы губ и интенсивность выдоха (дыхания).
 - 6. Надуть щеки, как шар. Резко «выхлопнуть» воздух через «губы-трубочку». Это упражнение активизирует мышцы щек и мышцы губ, что очень пригодится для хорошей артикуляции.
 - 7. Беззвучно сказать «ы». Говорить этот звук надо не глубоко, а у корней верхних зубов (как при зевоте). Упражнение активизирует мышцы мягкого и твердого неба.
 - 8. Наклон головы попеременно к левому и правому плечу с преодолением сопротивления рук. Руки ставятся ладонями к щекам с двух сторон головы и затрудняют движение. Дыхание произвольное.

- 9. Дышать через губную гармошку, как через фильтр. Втянуть, как насосом, воздух через гармошку до полного объема ваших легких, а потом (опять через гармошку) выдохнуть (выдуть) постепенно весь воздух. Не надо пугаться головокружения. Сначала упражнение делается 15 секунд, постепенно увеличивается (через день) длительность упражнения: 15, 30, 60 секунд и так далее.
- 10. «Мычание» на удобной тесситуре, после дутья в гармошку (по 30 сек.). Мычать близко, «на зубах», чтобы ощущать вибрацию на губах. Губы слабо сомкнуты, а зубы не сжаты. Хорошо перед «мычанием» открыть нешироко рот, а потом сомкнуть только губы. Мычать на хорошем продыхе.
- 11. После «мычания» потянуть звук на хорошем продыхе, через свободное горло. Держать его близко к зубам и губам, на удобной для вас тесситуре. Звук не глубить.
 - 12. Точно так же говорить слоги с ударением на втором. Второй слог потянуть.

ма-ма на-на ва-ва ма-мо на-но ва-во ма-му на-ну ва-ву ма-мэ на-нэ ва-вэ ма-мы на-ны ва-вы

Supplements of the supplements o

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

- 13. Приседать и одновременно говорить на резком выдохе: «ох, ах». Не торопиться, не частить. Спокойно брать вдох. Приседать с выдохом, вставать со вдохом.
- 14. Полезно будет сделать легкий массаж лица. Подушечками пальцев надавливать на корни верхних зубов и щеки по направлению к ушам. Массаж носа: от крыльев носа вверх до переносицы и в стороны по подбровьям. Хорошо, если после массажа появится желание зевнуть.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- **1.** Григорьев, В. Ю. Исполнитель и эстрада / В. Ю. Григорьев. М.: Классика-XXI, 2006. 151с.
 - 2. Далецкий О.В. Школа пения: из опыта педагога: учеб.пособ.- М.: МГУКИ, 2007.- 156
 - 3. Дашанова Н.А. Экспериментальные хоровые занятия в общеобразовательной школе //Музыка в школе. 2003. N 4 . С. 40-43
 - 4. Исаева, И. О. Эстрадное пение : экспресс-курс развития вокальных способностей / И. О. Исаева. М. : АСТ : Астрель, 2008. 318,
 - 5. Карпушина Л. Методика освоения народной песни //Искусство в школе. 2007. N 2.- C. 23-27 Никитина, Е. Хоровая работа: искусство и технология / Е. Никитина // Искусство в школе. 2007. N 2. C. 20-23.
 - 6. Кизим С. Ю // Дополнительное образование и воспитание. 2007. N 7.-Карпушина Л. Методика освоения народной песни //Искусство в школе. 2007. N 2. C. 23-27
 - 7. Тайны сценического слова // Молодёжная эстрада. 2006.- N 7-8-9
 - 8. Эдельман, Ю. Б. Уроки пения : [вокально-методическое пособие] / Ю. Б. Эдельман. Изд. 2-е, испр. и доп.. Москва: Торус Пресс, 2010. -174 с.:)
 - 9. Василенко Ю.С. К истории отечественной фониатрии. Вестник оториноларингологии. 2001. №11. С. 35-39



