

Название практики	<i>Современное обучение пению в речевой позиции. Пение в речевой позиции по системе Сета Ризгса</i>
Автор-составитель	Исаева Елена Владимировна, педагог дополнительного образования
Целевая аудитория	Дети дошкольного возраста 5-6 лет и школьного возраста 7-14 лет
Актуальность	Секрет пения заключается в приеме, который называется "пение в речевой позиции" (когда гортань находится в таком положении, как и во время речи). Что позволяет при пении пользоваться голосом так же легко и комфортно, как это делается во время разговора.
Цель	обучение пению в речевой позиции.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • сформировать умения и навыки техники пения в речевой позиции; • расширить певческий диапазон; • развить дикцию и артикуляцию; • способствовать формированию образных представлений; • способствовать пробуждению творческой активности, стимулированию воображения ребенка, расширению кругозора.
Аннотация (краткое описание идеи)	Независимо от регистра и громкости рот и горло ведут себя одинаково. Ваш тембр и пропеваемые слова всегда будут казаться естественными как вам самим, так и аудитории. Пение в речевой позиции – это естественный прием, при котором голос работает без усилий. Мы не позволяем мышцам, лежащим вне гортани, вмешиваться в процесс рождения звука. Когда мы освобождаем процесс появления звука,

	<p>освобождается и артикуляция, в результате чего слова пропеваются легко и внятно. При расслабленной и стабильной гортани наш резонатор остается стабильным, что позволяет голосу соблюдать соответствующий баланс верхних, средних и нижних гармонических составляющих, вне зависимости от диапазона в котором мы поем. Эту задачу можно решить при помощи специальных упражнений.</p>
Необходимые ресурсы	<p>Пианино, музыкальный центр, микрофон, диски с записями популярных эстрадных и академических произведений, зал для занятий и репетиций</p>
Ожидаемый эффект	<p>Навык, вырабатываемый многократным повторением действий приводящих к положительному результату. Если бы для пения было достаточно только знаний. К сожалению (или к счастью), овладение вокальными навыками требует постоянных, методичных тренировок. Таким образом, усваивая речевые упражнения, дети учатся правильно воспроизводить в пении разнообразные виды мелодического движения и наиболее характерные интонационные обороты, встречающиеся в песенном репертуаре для детей данного возраста. А это в свою очередь в дальнейшем облегчит усвоение детьми более сложных песен</p>
Достигнутые результаты	<p>формирование вокально – технических навыков, являются средством для достижения высшей цели – духовного исполнения музыкального произведения, показа произведения на конкурсах и концертах.</p>
Подробное описание практики	<p>В практическую часть входят: приемы вокального мастерства, различные упражнения, распевки, а также концертная деятельность.</p>

1. Голос и дикция.

Постановка голоса, упражнения для развития голоса и формирования тембра голоса.

Как известно, впечатления людей от общения друг с другом на 55 процентов основаны на языке тела, на 38 процентов на тембре голоса и дикции и лишь на 7 процентов на словах, которые они произносят, поэтому проблема хорошего голоса для человека чрезвычайно актуальна, поскольку определяет почти 40 процентов его жизненного успеха.

Многие люди в немалой степени обязаны своим успехом именно голосу и тембр вашего голоса важен для вас также как ваша внешность, манеры и знания. Это тот инструмент, с помощью которого вы донесете свою мысль до других людей, и взаимопонимание между вами и другими людьми зависит от ваших голосовых и речевых данных. Голос с хорошим тембром может привлечь людей на вашу сторону и убедить их в вашей правоте, вы можете расшевелить людей или усыпить их, очаровать или оттолкнуть. Ваш голос - могущественный инструмент и в тоже время это часть вас самих, поэтому вам следует полюбить свой голос, каким бы он ни был, научиться слушать его, наслаждаться им и уделять достаточно времени для развития голоса и совершенствования тембра голоса. Неприятный голос может оказаться ахиллесовой пятой вашего имиджа, а в некоторых случаях он даже может перечеркнуть все ваши достоинства, тогда как хорошо поставленный уверенный голос с хорошим тембром является ценным средством оказания влияния. Иначе говоря, ваш голос должен содействовать вашей судьбе и вашей карьере, а не портить их. Причем, это относится отнюдь не только к политическим деятелям или к другим публичным людям, а и к людям обычных профессий, ибо каждому из нас приходится говорить с людьми для осуществления своего волеизъявления или для защиты своих интересов и

целью такого общения является получение от людей той реакции, которая вам нужна. Очевидно, что бессмысленно говорить «в пустоту».

Ваш голосовой инструмент принадлежит только вам, и только вы можете им воспользоваться. Когда вы поймете, какие основные элементы участвуют в формировании голоса, вы сможете выработать собственные приемы его улучшения.

Голос создается в глубине вашего организма, а не только в области голосовых связок. Глубокое диафрагмальное дыхание поддерживает голосовой процесс, гортань проталкивает воздух сквозь вибраторы, резонирующие ткани и полости, а артикуляторы позволяют вам произносить звуки и слова, и все эти процессы управляются на подсознательном уровне, отражая голосом всю вашу человеческую сущность и то состояние, в котором вы в данное время находитесь. Например, если вы:

- повышаете громкость голоса, то вы волнуетесь;
- повышаете тон голоса, то из-за волнения вы начинаете терять контроль над собой;
- ускоряете темп речи, то вы не уверены в себе;

Есть звуки, основанные на гласных, которые оказывают воздействие на различные органы.

Например:

и-и-и – вызывает колебания в голове;

о-о-о – в средней части груди;

э-э-э – в железах и в мозгу,

су-су-су – в нижней части легких;

о-о-о – в диафрагме;

а-а-а – в голове;

у-у-у – в глотке, гортани;

м-м-м – в легких.

Вот перечень некоторых симптомов того, что вам целесообразно заняться вашим голосом:

- люди часто просят вас повторить только что сказанные вами слова;
- люди замечают у вас идиосинкразию (своего

рода аллергию) к публичным выступлениям;
- у вас заметный акцент;
- у вас устают горло после десятиминутного разговора;
- у слушающих вас людей через некоторое время начинает блуждать взгляд;
- вы теряете контроль над голосом в конце длинного предложения;
- у вас солидная внешность, но голос звучит слишком молодо;
- вам не нравится собственный голос.

А вот список наиболее распространенных определений неприятного голоса, который мешает в жизни и который не позволит сделать хорошие аффирмации:

- гнусавый;
- резкий;
- скрипучий;
- хриплый;
- дрожащий;
- высокого тембра (писклявый);
- пронзительный;
- плаксивый;
- с одышкой;
- робкий;
- отрывистый;
- слишком громкий;
- слабый, неслышимый;
- бесцветный;
- помпезный;
- саркастический;
- неуверенный;
- монотонный;
- напряженный;
- скучный.

А вот характеристики **голоса**, способствующего вашей самореализации и прекрасно **подходящие для пения**:

- приятный;
- вибрирующий;
- спокойный;
- хорошо модулированный;
- низкого тембра;

- доверительный;
- теплый;
- мелодичный;
- заботливый;
- уверенный;
- властный;
- дружеский;
- хорошо интонированный;
- выразительный;
- естественный;
- звучный.

Если вспомнить о том, что процесс генерации голоса управляется на подсознательном уровне, то станет понятно, что плохой голос – это, прежде всего, ваша ситуация, которую можно «лечить» теми же самыми приёмами перепрограммирования подсознания, которыми исправляются и другие ситуации.

2. Упражнения для развития правильного речевого дыхания

(упражнения питания голоса)

1. Выберите удобную позу (лежа, сидя, стоя), положите одну руку на живот, другую – сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделайте глубокий вдох через нос (при этом живот выпячивается вперед, и расширяется нижняя часть грудной клетки, что контролируется той и другой рукой). После вдоха сразу же произведите свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимает прежнее положение).

2. Произведите короткий, спокойный вдох через нос, задержите на 2-3 секунды воздух в легких, затем произведите протяжный, плавный выдох через рот.

3. Сделайте короткий вдох при открытом рте и на плавном, протяжном выдохе произнесите один из гласных звуков (а, о, у, и, э, ы).

Произнесите плавно на одном выдохе несколько звуков:

ааааа
аааааоооооооо
ааааауууууууу

4. Произведите счет на одном выдохе до 3-5 (один, два, три...), стараясь постепенно увеличивать счет до 10-15. Следите за плавностью выдоха. Произведите обратный счет (десять, девять, восемь...).

5. Прочтите пословицы, поговорки, скороговорки на одном выдохе. Обязательно соблюдайте установку, данную в первом упражнении.

Капля и камень долбит.

Правой рукой строят – левой ломают.

Кто вчера солгал, тому завтра не поверят.

На скамеечке у дома целый день рыдала Тома.

Не плюй в колодец – пригодится воды напиться.

На дворе трава, на траве дрова: раз дрова, два дрова – не руби дрова на траве двора.

Как у горки на пригорке жили тридцать три Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорка...

Интересно, сколько Егорок получится у Вас на одном выдохе?

3. Психологические упражнения для развития голоса.

Вы можете развить свой голос при помощи этих упражнений подобно тому, как развиваете мышцы при помощи занятий физкультурой. В результате тембр голоса изменится, ваш голос разовьётся и станет более низким и благозвучным, его диапазон расширится, произношение станет более четким, модуляции выразительнее, а экспрессивность убедительнее. Дополнительный эффект от упражнений выразится в активизации ваших сил. Лучше всего выполнять эти упражнения

регулярно, причем по утрам, ибо это зарядит вас бодростью на целый день. У вас не только разовьется более приятный голос, но намного улучшится ваше общее самочувствие. По мере того, как будет происходить развитие голоса, будет совершенствоваться и ваша личность.

1. Встаньте перед зеркалом. Сделайте выдох, затем вдох и произносите каждый звук до тех пор, пока у вас хватит дыхания. Итак, вдохните и начинайте:

iiiiiiiiiiii

эээээээээээ

аааааааааа

оооооооооо

уууууууууу

Эта последовательность не случайна, вы начинаете со звука самой высокой частоты – «и». Если вы при этом положите ладонь на голову, то ощутите легкую вибрацию кожи. Это свидетельство более интенсивного кровообращения. Произнесение звука «э» активизирует область шеи и горла, вы это можете почувствовать, приложив руки к шее. Произнесение звука «а» благотворно воздействует на область грудной клетки. При произнесении звука «о» усиливается кровоснабжение сердца, а упражнение со звуком «у» оказывает положительное воздействие на нижнюю часть живота. Произносите медленно один за другим все звуки три раза. Если вы хотите, чтобы тембр голоса был более низким, а голос был более глубоким и выразительным, то в течение дня многократно произносите звук «у».

2. Теперь нужно активизировать область груди и живота, а для этого надо произносить звук «м» с закрытым ртом.

Упражнения на звук «м» проделайте три раза. Один раз совсем тихо, второй раз – громче и в третий раз – как можно громче, чтобы голосовые связки напряглись. Положив ладонь на живот, вы ощутите сильную вибрацию.

Особое внимание следует уделить звуку «р», поскольку он способствует улучшению произношения и придает голосу силу и энергичность. Для того, чтобы расслабить язык, проведите предварительную подготовку: поднимите кончик языка к небу за передними верхними зубами и «порычите» как трактор. Итак, сделайте выдох, потом вдох и начинайте «рычать»: «рррр». После этого выразительно и эмоционально с подчеркнuto раскатистым «р» произнесите следующие слова:
роль, руль, ринг, рубль, ритм, рис, ковер, повар, забор, сыр, товар, трава, крыло, сирень, мороз и т.п.

Упражнение на звук «Р»

Представим что заводим машину. Заводится мотор. А после усиливаем звук за счёт того, что образно делаем петлю в воздухе (вверх – вниз). Или же представим как машина поднимается в гору.

«Упражнение Тарзана»

Помимо способа развития голоса представляет собой профилактическое средство против простудных заболеваний и инфаркта миокарда. Встаньте прямо, сделайте выдох, затем глубокий вдох. Сожмите руки в кулаки. Громко произносите звуки «иииииииии» и одновременно колотите себя кулаками по груди, как это делал Тарзан в знаменитом фильме.

Теперь проделайте это же упражнение со звуками:

эээээээээээ

аааааааааа

оооооооооо

ууууууууууу

По окончании упражнения вы заметите, как очищаются ваши бронхи от слизи, как ваше дыхание становится свободным, как вы заряжаетесь энергией. Хорошенько откашляйтесь, избавьтесь от всего ненужного! Это упражнение

	<p>следует выполнять только по утрам, поскольку оно обладает возбуждающим и активизирующим действием.</p> <p>Индийские йоги известны своим глубоким красивым голосом, который достигается с помощью вот такого простого упражнения.</p> <p>Встаньте прямо и поставьте ноги на ширину плеч, сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов, после чего наберите воздуха в живот и сделайте один резкий выдох, сопровождаемый звуком «Ха-а». Выдох должен быть полным, а звук таким громким, как это только возможно (эхо в соседних домах). При этом можно слегка согнуть корпус вперед.</p> <p>Никогда не прекращайте работать над своим голосом и тогда вы никогда не прекратите работать над своей личностью.</p> <p>Работа над своим голосом – это работа над собой!</p>
<p>Приложение (ссылки на разработки, информационные источники, фото и др.)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Иванченко В.Н.</i> Занятия в системе дополнительного образования детей. Учебно-методическое пособие для руководителей ОУДОД, методистов, педагогов-организаторов, специалистов по дополнительному образованию детей, руководителей образовательных учреждений, учителей, студентов педагогических учебных заведений, слушателей ИПК.– Ростов Н/Д: Изд-во “Учитель”, 2007. 2. <i>Кульневич С.В., Лакоценина Т.П.</i> Современный урок. Часть II. Научно-практическое пособие для учителей, методистов, руководителей педагогических учебных заведений, студентов педагогических учебных заведений, слушателей ИПК.– Ростов Н/Д: Изд-во “Учитель”, 2005. 3. <i>Сет Риггс.</i> Техника пения в речевой позиции. Москва, 2004.

