

**Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
Иркутский областной колледж культуры  
(Серия «Этнохудожественное творчество»)**

**Вокальные упражнения  
для подготовки детского голоса к пению  
(методические рекомендации)**

Иркутск  
2024 г.

**УДК**  
**ББК 85.345**

Рассмотрено на заседании ПЦК  
Этнохудожественное творчество  
Протокол 06 от 12 февраля 2024 г.  
Председатель Челидзе Р. Н.  
Приказ № 29 от 26.02.2024

Составитель: Ерош Дарья Васильевна, преподаватель ГБПОУ ИОКК

Компьютерный набор нот: Е.С. Парфентьева

Рецензент:

Кустова Ольга Викторовна, ведущий специалист по жанрам творчества  
ГБУК «Иркутский областной Дом народного творчества»

Вокальные упражнения для подготовки детского голоса к пению : методические рекомендации /сост. Ерош Д.В.; Иркутский областной колледж культуры. – Иркутск, 2024. – 54 с. - (Серия «Этнохудожественное творчество»).

Методические рекомендации предназначены для преподавателей и студентов, обучающихся по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по виду) Этнохудожественное творчество, а также для специалистов-практиков. В методических рекомендациях представлен опыт работы с детской фолк студией «ПервоЦвет» ГБУК «Иркутский областной Дом народного творчества». Все представленные здесь вокальные упражнения – проверены и использованы мной лично. Их можно брать в работу с детьми от 3 до 15 лет. Вокальные упражнения в методической разработке построены «от простого к сложному». Также здесь представлены: артикуляционная гимнастика; упражнения для певческого дыхания. Все упражнения (в т.ч. и для артикуляции, и для дыхания) детские, в них часто присутствует игровое начало. Также данные упражнения можно использовать как в работе с ансамблем, так и с отдельными солистами.

Методические рекомендации будут полезны для руководителей детских фольклорных ансамблей и детских народно-певческих коллективов учреждений культуры, а также для преподавателей ДМШ и ДШИ.

# Содержание

От составителя.....	5
Артикуляционная гимнастика.....	6
Упражнения для певческого дыхания.....	9
Вокальные упражнения.....	12
Список использованных источников.....	21
Приложение	1.
Глоссарий.....	23
Приложение 2. Скороговорки для детей.....	25
Приложение 3. Гигиена певческого голоса.....	28

## От составителя

Данная методическая разработка будет полезна и актуальна для руководителей детских фольклорных ансамблей и детских народно-певческих коллективов учреждений культуры, а также для преподавателей ДМШ и ДШИ.

В этой работе сформирован опыт работы с детской фольклорной студией «ПревоЦвет» ГБУК «Иркутский областной Дом народного творчества». Все представленные здесь вокальные упражнения – проверены и использованы мной лично. Их можно брать в работу с детьми от 3 до 15 лет.

Вокальные упражнения в методической разработке построены «от простого к сложному». Также здесь представлены:

- артикуляционная гимнастика;
- упражнения для певческого дыхания.

Все упражнения (в т.ч. и для артикуляции, и для дыхания) детские, в них часто присутствует

игровое начало. Также эти упражнения можно использовать как с ансамблем, так и с отдельными солистами.

Ерош Дарья Васильевна  
преподаватель ГБПОУ Иркутский областной  
колледж культуры

## Артикуляционная гимнастика

**Артикуляция** - это образование звуков с помощью речевого аппарата. Чтобы речь была ясной, чёткой, красивой, надо добиться правильного произношения каждой согласной и гласной в отдельности.

Ознакомимся с устройством речевого аппарата. Полость рта спереди и с боков ограничена зубами, сверху нёбом, снизу - языком. Эти органы речевого аппарата и участвуют в образовании членораздельных звуков. Сзади твёрдого нёба слизистая оболочка формирует складку - мягкое нёбо. Его бока срастаются со стенками глотки, а нижняя часть остается свободной и переходит в язычок. Пространство между мягким нёбом и корнем языка называется зевом.

В начале каждого занятия с детьми мы проводим артикуляционную гимнастику, чтобы «разбудить», «разогреть» наш артикуляционный

аппарат. Я использую всегда при гимнастике игровую форму, т.к. детям это очень интересно. Привожу один пример в стихотворной форме с примечаниями.

Раз – мы ротик открываем,

Будто кошечки зеваем.

*(Открыть широко рот, зевнуть, закрыть рот).*

Два – подуем в дудочки.

Губки, словно трубочки.

*(Тянуть губы вперед «хоботком»).*

Три – на губки посмотри,

Улыбаемся на «три».

*(Широко улыбаться, растягивая губы).*

На четыре – ротик шире.

Барабаним на «четыре».

*(Держим рот широко открытым, стучим языком по внутренней поверхности верхних резцов, произнося «д-д-д-д-д-д»).*

Пять – откроем рот опять.

Нужно губку облизать.

*(Рот открыть, улыбнуться, широким языком облизать верхнюю губу, при этом стараться «обнять» языком сразу всю губу и облизать её, втягивая язык вглубь рта, рот не закрывать).*

Шесть – почистим наше нёбо,

Нёбо чистым стало чтобы.

*(Рот широко открыть, проводить широким языком вперёд-назад по нёбу, рот не закрывать).*

Семь – мы звонко будем цокать.

Так стучит копытцем лошадь.

*(Рот держать широко открытым, улыбнуться, медленно щёлкать языком, присасывая его к нёбу и отрывая от него, тянуть подъязычную связку).*

Восемь – к нам приходит осень.

Вырос гриб на счёте «восемь».



*(Широко открыть рот и улыбнуться, присосать язык к нёбу и не отрывать его, тянуть нижнюю челюсть вниз, растягивая подъязычную связку).*

Девять – сделай-ка гармошку,

Поиграй на ней немножко!

*(Раскрыть рот и улыбнуться, присосать язык к нёбу, как в упражнении «грибок», язык от нёба не отрывать, опускать и поднимать нижнюю челюсть, растягивая подъязычную связку).*

Десять – можно поболтать,

Поболтать и не устать.

*(Широко открыть рот, болтать языком, проводя им вперёд-назад по верхней губе: «бл-бл-бл-бл...»).*

Также рекомендую использовать в своей работе с детьми скороговорки. В Приложение 2 данной методической разработки представлены скороговорки для детей, а также как правильно их читать.

## Упражнения для певческого дыхания

Дыхание – это основа пения, от него зависит сила и длительность звука, его тембровые краски.

Различают несколько типов дыхания:

1. Ключичное (поверхностный тип дыхания, при котором лёгкие частично наполняются воздухом и поднимаются плечи. Такой тип дыхания не подходит для пения);
2. Грудное (работает только верхняя часть грудной клетки);
3. Нижнерёберное (рёберно-диафрагматическое или диафрагмальное);
4. Брюшное.

Правильное певческое дыхание даёт возможность певцу ровно и позиционно устойчиво исполнять различные гласные, свободно вести мелодическую линию, никогда не теряя звонкости и

полётности голоса, проявляя лучшие качества своего тембра.

**Техника пользования дыханием – бесшумный короткий вдох, опора дыхания и равномерное, и постепенное его расходование.** Брать дыхание нужно раньше, чем оно полностью израсходовано.

Начинающие певцы нередко перебирают дыхание, тем самым зажимают звук, т.к. большое количество вдыхаемого воздуха приводит к напряженному звучанию и мешает точной интонации.

Правильное пение – это, в первую очередь, правильное дыхание. Певческое дыхание это – фундамент звукообразования и энергосистема, которая дает силу и длительность звуку, а также оказывает влияние на тембровую окраску голоса. Как и в академическом, в народном пении большое внимание уделяется выработке правильного певческого дыхания. Правила те же: используется

смешанный тип дыхания, включающий *грудное, рёберно-диафрагматическое и брюшное дыхание*. Но основой формирования смешанного типа певческого дыхания является нижнерёберный тип, он даёт возможность певцу приспособиться к удобному для него состоянию вдоха. В вокальном обиходе оно часто обозначается одним словом – «живот», т.е. «дышать животом», «петь в живот».

При вдохе (коротком, спокойном и умеренном) воздух набирается раздвижением нижних рёбер по всей окружности грудной клетки. При этом диафрагма тоже растягивается в объёме и слегка опускается.

Есть такое понятие как *чувство «опоры»* звука, у начинающего певца оно может возникнуть не сразу. Правильное ощущение опоры возникает в нижней части живота. Опору можно почувствовать при крике: «Хэй!», или позвать кого-нибудь: «Эй! Поди сюда!», при этом диафрагма работает активно, как поршень, дышим обязательно

животом. Найденное ощущение следует зафиксировать на упражнениях для правильного певческого дыхания (например, по методике А. Н. Стрельниковой). Часто начинающие певцы набирают слишком большой запас воздуха, пытаются взять воздух в большем объёме, при этом они «запирают дыхание», нарушая работу всего голосового аппарата. При таком дыхании возникает напряжение, голос звучит неровно и крикливо. Этот процесс следует контролировать.

Свободный режим дыхательных мышц легко подстраивается к изменяющейся работе гортани в зависимости от разной динамики, тесситуры, мелодических скачков. Певческое дыхание должно быть глубоким, удержанным, свободным, эластичным, натренированным. Оно воспитывается постепенно и систематично. Развивать такое дыхание можно двумя способами: тренируя дыхательную мускулатуру специальными упражнениями и на вокальных упражнениях.

Упражнения для правильного певческого дыхания:

1. Раздувание огня. Наберите полные лёгкие воздуха и с силой раздувайте воображаемый огонь в течение минуты. Представьте, что раздуть огонь надо, во что бы то ни стало. От гипервентиляции у многих начинается головокружение, но, ничего страшного, это лишь говорит о том, что упражнение выполняется правильно.

2. Собачка. Представьте себя на некоторое время собакой. Встаньте перед зеркалом, высуньте язык и начинайте быстро вдыхать и выдыхать в течение минуты. Постепенно увеличивайте скорость дыхания, насколько это только возможно. Повторите это упражнение раз пять. Обязательно имейте при себе воду, так как связки и глотка пересыхают из-за активного дыхания и удовольствия вам это не доставит.

3. Свечка. Это упражнение рассчитано на продолжительность выдоха. Берем в руки

воображаемую свечку (палец), делаем короткий вдох животом и начинаем задувать постепенно нашу «свечу», как бы играя с огоньком. Когда дыхание заканчивается, «свечку» задуваем полностью потоком воздуха.

4. 10 свечей. Каждый палец руки – воображаемая свечка. Делаем короткий вдох, и на выдох – задуваем «свечу» и загибаем палец, так повторяем 10 раз, пока не задули 10 «свечек».

5. Прогоняем кошку. Делаем короткий вдох, и на выдох – на слог «кш» выдыхаем. Тоже самое можно сделать на одном выдохе – «кш, кш, кшшш», при этом третье «кшшш» - продолжительное.

6. Воздушный шар. Берем в руки воображаемый шарик, делаем короткий вдох, и на выдох начинаем наш шарик сдавливать руками (произнося при этом «тсссссс»), когда дыхание заканчивается, мы лопаем шарик (хлопок руками). Поток воздуха должен расходоваться постепенно, и ни в коем случае не порционально!

7. Посчитаем Егорок. Это упражнение направлено на продолжительность дыхания. Произносим слова: «Как на горке, на пригорке, жили 33 Егорки». Далее делаем короткий вдох животом и начинаем считать Егорок: «Раз Егорка, два Егорка, три Егорка и т.д.». Упражнение заканчиваем, когда закончилось дыхание.

## **Вокальные упражнения**

Основным методом певческого воспитания является коллективный метод обучения всех певцов в процессе систематической работы над репертуаром. Одна из форм его — коллективное распевание. **Смысл его не только в том, чтобы подготовить, «разогреть» голосовой аппарат, но и способствовать развитию всех певческих навыков — дыхания, звуковедения, ансамбля и строя.** Закрепляются же они в процессе освоения репертуара. Распевание проводится в начале



занятий и помогает быстрой слуховой «организации» коллектива, собиранию внимания певцов.

**Принципы подбора вокальных упражнений:**

- ✓ «Песенные» упражнения берутся из разучиваемого репертуара.
- ✓ «Специальные» упражнения создаются специально для выработки конкретного певческого навыка или, чаще, целого комплекса навыков, и для подготовки коллектива исполнять какую-то определенную песенную традицию.

Одни вокальные упражнения разнообразятся на каждом занятии, другие повторяются как средство автоматизации певческого навыка. От конкретных вокально-технических и исполнительских задач, от творческой фантазии хормейстера зависит и выбор упражнений.

Самое главное, это то, что упражнения — не «подсобный материал» для вокализации, а «ключ» к овладению певческими средствами хорового исполнения. **Каждое упражнение, предложенное коллективу, должно нести конкретную задачу, а руководителю необходимо обосновать его целесообразность и практическую ценность.**

В распевке можно использовать отдельные интонации будущих песен. Начинать вокальное упражнение лучше в среднем регистре, удобном для всех певцов, а потом постепенно расширять диапазон вверх и вниз. Полезно распевать гласные уже в диалекте. Так он легче осваивается.

Отправным моментом является огромное сходство речевой и певческой фонации (воспроизведение звука) детей. Если в речи ребёнка нет дефектов, то с помощью простых упражнений, речь легко приблизить к пению

**Упражнение «Ракета» («Улететь в космос с Земли и обратно»)**

Покачать звук выше и ниже (на любой слог или закрытым ртом). При этом следить, чтобы звук был свободный, ненапряженный. Это упражнение раздвигает границы певческого диапазона, вырабатывается единая позиция звука. В дальнейшем это упражнение даст ребёнку петь звуки в достаточно больших пределах.

### **Упражнение «Знакомство»**

Ученики по очереди на распев называют своё имя, а группа повторяет за ним. Мягко, свободно, громко. Челюсть не зажата. Далее можно разнообразить эмоциональную окраску (гордо, важно, удивленно и т.д.). Если звук позиционно формируется неверный, зажатый, то учитель вступает в диалог, просто переспрашивает. В данном случае важно, чтобы прозвучал образец речевого интонирования. Если ученик не в силах повторить правильно, то группа повторяет за учителем.

Главное правило – подражать только лучшим образцам.

### **Упражнение «Декламация ритмотекста песен-игр»**

Протягиваем все ударные гласные:

Ев-сееей, Ев-сееей му-кууу по-сееей, ис-пек-киии в пе-чиии, ка-ла-чиии го-ря-чиии.

Еля-теляяя, недомеляяя, перемеляяя, растетеляяя (можно произносить, меня эмоциональную окраску голоса – звать Елю, ругать, жалеть, радоваться и т.д.).

Декламация ритмотекста необходима для формирования естественного звучания каждого голоса, для выработки единой звуковой позиции, для выработки начального певческого дыхания.

Очень важно индивидуальное проявление интонационного движения эмоционально-окрашенного голоса. Основопологающее правило: каждый слог произносится осмысленно, проявляя искреннее отношение к тому, что ученики

пытаются воспроизвести. Для этого руководителем должна быть создана «картина». Декламация ритмотекста может быть различной по силе звука, по темпу. Всё зависит от задач и возможностей певцов. Один и тот же текст может быть окрашен разными эмоциями.

Такие упражнения позволяют начинающим певцам постигать азы речевой культуры, развивать свободу и непосредственность общения, естественным путём развивать певческий голос.

### **Вокальные упражнения для детей**

Первоочередной задачей является выработка унисона. Пение в унисон интонационно настраивает, «собирает» звук, даёт характерное народное, близкое звучание. Хороший результат приносит **проговаривание песни на одном звуке**. Это способствует выявлению естественных тембров голосов, помогает ощутить смысловые акценты, вырабатывает ритмический ансамбль.



Ё - ло - чки со - со - но - чки, ко - лю - чи - е зе - ле - ны - е  
А я па - рень мо - ло - дой, не же - на - тый, хо - ло - стой!

- Упражнения направлены на выработку плавного, звонкого, округленного звука, выработку навыков певческого дыхания, на четкое произношение слов при пении на одном звуке. Работа над унисоном.



У бо - я - ри - на бо - бра ни бо - га - тста, ни дво - ра, два бо - бре - нка у бо - бра луч - ше вся - ко - го до - бра



Та - ры ба - ры, ра - ста - ба - ры, у Вар - ва - ры ку - ры ста - ры, ку - ры ста - ре - ны - ки - е ра - ста - ба - ре - ны - ки - е



Три со - ро - ки та - ра - тор - ки та - ра - то - ри - ли на гор - ке:



Та - ра, та - ра, рас - та - та - ра рас - та - та - ра та - ра, та - ра

Вариант трехголосия:

Три со - ро - ки та - ра - тор - ки та - ра - то - ри - ли на гор - ке:  
 "Та - ра, та - ра, рас - та - та - ра рас - та - та - ра, та - ра, та - ра"

- Упражнение, приведенное ниже, ставит целью добиться ровного звука на хорошем дыхании, найти необходимую «близкую» позицию звука на гласных -е- и -я-, и помогает настроить на казачью традицию.

е е е ой(е) да, я я я ай(е) да

- Упражнения на развитие протяжного, мягкого звука при четком произношении согласных.

Спокойно, певуче.



Спи - те, ку - клы, ба - ю, ба - ю.

- В данном упражнении нужно добиться ровного, свободного звучания на опоре, естественности и простоты исполнения.

•



Ле - те - ла со - ва, ве - се - ла - я го - ло - ва.

- Упражнение «Дроздок» начинается медленно, постепенно ускоряя к концу фразы. Важно брать первый звук высоко. Отрабатывать цепное дыхание, четкую дикцию и редуцирование гласных звуков.



Скок скок по - скок мо - ло - дой дро - здок, по во - ди - чу по - шел, мо - ло - ди - чу на - шел, мо - ло -

ди - че - нька - не - ве - ли - че - нька са - ма с ве - ршок го - ло - ва с го - ршок.

Ку - ры, гу - си да ин - дю - шки на - кле - ва - ли - ся пе - тру - шки за - ку -

си - ли ле - бе - дой по - бе - жа - ли за во - дой.

- Упражнения на лёгкий, светлый звук.

В упражнении «По дороге Петя шел» имя Петя можно заменять при каждом новом пропевании на имена участников коллектива. Тогда сразу появляется живая эмоция и близкое звучание.

По до - ро - ге Пе - тя шел и го - ро - ши - ну на - шел, а го - ро - ши - на у -

па - ла по - ка - ти - лась и про - па - ла. Ох! Ох! Ох! Ох! Ско - ро вы - ра - стег го - рох.

Чер - ный во - рон на и - збу, он и - гра - ет во тру - бу. тру - ба то - че - на - я, по - зо - ло - че - на - я.

Тра - ва мо - я тра - ву - шка, тра - ва зе - ле - на - я.

- Упражнения, подготавливающие пение звукоряда.

•

Скоро

Ой, ка - чи, ка - чи, ка - чи, при - ле - те - ли к нам гра - чи!

Не скоро



Я гу - ля - ю во дво - ре, ви - жу до - мик на го - ре.  
Я по - ле - се - нке взбе - руть и во - ко - шко по - сту - чусь.

- Упражнения на четкую дикцию, на развитие звонкости голоса, выработку динамических оттенков.



Зво-нко, зво-нко по-йте, ля-ля-ля-ля - ля. гро-мко петь не на-до, ля-ля-ля-ля - ля.

- Исполнять упражнения связно, как бы «раскачивая» голосом мелодию. Открытые гласные помогают найти близкий, светлый звук. Следить, чтобы он не был «плоским».



а - ы - у - ы - у - ы - у

- Исполнить упражнения на цепном дыхании, ровным, протяжным звуком.



Ве - (е)-я-ли ве - тры



Ты ря-би - на, да  
Ты ку-дря - ва - я.

- В данном упражнении развивается диапазон голоса, его подвижность. Нужно следить за единой манерой пения всех гласных звуков.

•



ё - ли,	ё - ли,	ё - ё - ё - ё,	ё - ли,	ё - ли,	ё - ё - ё - ё.
ю - ли,	ю - ли,	ю - ю - ю - ю,	ю - ли,	ю - ли,	ю - ю - ю - ю
е - ли,	е - ли,	е - е - е - е,	е - ли,	е - ли,	е - е - е - е.

- Упражнения направлены на выработку полётности и лёгкости звучания.

Скоро, легко

Зе-ле - не-йся мой зе - ле-ный сад, зе-ле - не-йся мой зе - ле-ный сад.

Скоро, легко

Зе-ле-не-йся, зе - ле - не-йся, мой зе-ле-ный, пы - шный сад.

Легко

Ле-гкий ве-те - рок.

А и я ли мо - ло - да.  
А и я ли хо - ро - ша

- В этом упражнении нужно определить смысловые ударные гласные (в данном случае

гласная «О»). Сосредоточить внимание на интонационном посыле ударной гласной. Остальные звуки должны пропеваться слитно, как бы сквозь зубы. Не нужно стараться выговаривать каждую букву (при осмысленном, естественном и отчетливом пропевании ударных гласных, остальные звуки займут свое место).



Ты мо - ло - дчик, мо - ло - дчик, мо - ло-дчик мо-ло-де-нький та - кой.

- Упражнение направлено на то, чтобы «собрать» звук и артикуляцию, настраивает на высокую певческую позицию.



Вью, вью, вью ве - нок.

- Упражнение на выравнивание узких и широких гласных. Если упражнение не получается, можно пропеть его в умеренном темпе на звук «У», следя за непрерывностью потока. Затем осмысленно пропеть упражнение со словами.



У - тя, у - тя, у - тя

## Список использованных источников

1. Живов В.Л. Хоровое исполнительство: Теория. Методика. Практика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: 2003. - 272 с.
2. Журнал «Народное творчество» выпуск № 6, 2011 г.
3. Как во нашем во дому: учебно-методическое пособие / сост. Н.А. Овсянникова. – Новосибирск, типография «АртПресс», 2011. – 160 с.
4. Калугина, Н.Н. Методика работы с русским народным хором / Н.Н. Калугина. – М.:Издательство «Музыка», 1977. – 256 с.
5. Методика работы с детским фольклорным коллективом в пространстве традиционной культуры: методическое пособие / В.И. Байтуганов. – Новосибирск: Издательство НГОГБ, 2011. – 170 с.



6. Музыкально-певческий фольклор: программы обучения, сценарии, опыт: сборник материалов / сост. А.С. Каргин. – М.: Государственный республиканский центр русского фольклора, 2012. – 384 с.
7. Науменко Г.М. Фольклорная азбука: учебное пособие для начальной школы / Г.М. Науменко. – М.: Издательский центр «Академия», 1996. – 136 с.
8. Основные принципы работы с детским народно-хоровым коллективом: методические рекомендации / сост. Л.Л. Куприянова. – М., 1981. – 42 с.
9. Песенки, забавы, игровая гимнастика для малышей: методическое пособие / Е.И. Якубовская, Н.В. Еремина, Л.Н. Иванищенко; под общей ред. Е.И. Якубовской. ч. 1. – СПб.: СПбАППО, 2008. – 108 с.
10. Русский фольклор: Уроки в 1 классе: пособие для учителя музыки общеобразовательной

- школы / Л.Л. Куприянова. – М.: Мнемозина, 1997. – 48 с.
11. Специфика учебно-воспитательной работы в фольклорных певческих коллективах: методическое пособие / сост. Л.В. Шамина, С.Л. Браз, М.В. Медведева, Л.Л. Куприянова. – М., 1984. – 88 с.
12. Стулова Г.П. Развитие детского голоса в процессе обучения пению/Г.П. Стулова. – М.: Прометей, 1992. – 270 с.
13. Теория и практика работы с детским хором: учебное пособие для студентов педагогических высших учебных заведений / Г.П. Стулова. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2002. – 176 с.
14. Школа русского фольклора. Обучение в младших классах / научная ред. М.Т. Картавцева. – М.: МГИК, 1994. – 72 с.
15. <https://diktory.com>

## Глоссарий

**Артикуляционный аппарат** - часть голосового аппарата, формирующая звуки речи.

**Артикуляция** - работа артикуляционных органов, направленная на создание звуков речи (гласных и согласных).

**Голосовая складка** - складка слизистой оболочки гортани, выступающая в её полость, содержащая голосовую связку и голосовую мышцу. Голосовые складки при дыхании образуют щель треугольной формы, называемую *голосовой щелью*. Когда мы говорим или поём, голосовые складки сближаются или смыкаются, голосовая щель закрывается. Поверхность голосовых складок покрыта плотной эластичной тканью. Благодаря такому строению голосовая складка может многообразно изменять не только свою длину, но и колебаться по частям: во всю ширину и длину или

частями, что обуславливает богатство красок певческого звука. Вибрация складок осуществляется автоматически как саморегулирующийся процесс.

**Гортань** - орган, где происходит зарождение голоса. Она расположена по средней линии шеи в переднем ее отделе и представляет собой трубку, верхнее отверстие которой открывается в полости глотки, а нижнее непосредственно продолжается в трахею.

**Диапазон** - все звуки певческого голоса от верхнего до нижнего.

**Диафрагма** - мощный мышечный орган, отделяющий грудную полость от брюшной. Диафрагма прикрепляется к нижним ребрам и позвоночнику, имеет два купола – правый и левый. Во время вдоха мышцы диафрагмы сокращаются, оба ее купола опускаются, увеличивая объем грудной клетки. Диафрагма состоит из поперечно-полосатых мышц. Её движение полностью не

подчинено нашему сознанию. Диафрагма регулирует скорость истечения воздуха и подскладочное давление при образовании звуков и изменении их силы.

**Дикционно-орфоэпический ансамбль** - ансамбль, который предполагает единую для всех членов хоровой партии и хора в целом манеру произнесения текста.

**Динамический ансамбль** (от греч. *dinamis* - сила) - уравновешенность по силе и громкости голосов внутри партии и согласованность интенсивности звучания хоровых партий при исполнении произведения.

**Метроритмический ансамбль** - ансамбль, основанный на метроритмическом и дикционном единстве «произношения» музыкально-поэтического текста произведения певцами каждой хоровой партии и правильном соотношении метроритма между партиями.

**Общий ансамбль** - ансамбль сочетаний унисонных групп.

**Певческая атака звука** - момент возникновения звука при взаимодействии дыхания и голосового аппарата. В момент певческой атаки происходит одновременная настройка всех составляющих певческого аппарата. В вокальной практике существуют три вида атак звука: твердая, придыхательная и мягкая.

**Певческий голос** - естественный, данный природой музыкальный инструмент, звучание которого формируется гортанью.

**Певческое дыхание** - основа пения, от него зависит сила и длительность звука, его тембровые краски. Различают несколько типов дыхания: ключичное, грудное, нижнерёберное, брюшное.

**Регистр** - ряд однородно звучащих звуков, берущихся единым физиологическим механизмом (по М. Гарсиа, 1847 г.).

**Тембр** - определённая окраска голоса, какое-то постоянное качество звука.

**Тесситура** - звуковысотное соотношение между диапазоном и исполняемым звуком. Тесситура бывает низкая, высокая, удобная, неудобная. Определяется интервалом между самым низким и самым высоким звуком.

## Скороговорки для детей

Как читать скороговорки.

Скороговорка – это наивный по содержанию, несложный, даже примитивный текст, который построен на запутанных и трудных слоГосочетаниях и слоВосочетаниях. Скорее их можно назвать трудноговорками. Работа над скороговорками – это очень хорошая, очень полезная тренировка дикции. Ошибочно думать, что надо добиваться предельно быстрого темпа. Это не всегда так.

Занимаясь скороговорками требуется, прежде всего, разобраться в ее содержании, точно знать, что нужно сказать этим текстом. Начинать произносить трудноговорку нужно в очень медленном темпе.

Самые сложные слова надо произносить по несколько раз в медленном темпе. И делать это,



пока они не зазвучат свободно, легко, без всякого напряжения, но в то же время осмысленно. Во время чтения скороговорки, неверным и даже вредным является бессмысленное произнесение ее по слогам. Никакой пользы это не приносит, а только тяжелит речь, лишает ее естественности и легкости. Главное, это разобраться в её содержании. А зная точно мысль, текстом этим нужно действовать. Скороговорки произносят в двух или трех темпах, по мере надобности.

Работают над скороговорками в такой последовательности: вначале читают их, как они написаны, в «чистом» виде, без всякого изменения. Затем, когда ребёнок овладеет и медленным, и быстрым темпами, переходят к скороговоркам с более трудными словосочетаниями, с повторениями и перестановками отдельных фраз и слов.

Главное при чтении скороговорок, наряду с ясностью, чёткостью и лёгкостью произнесения текста – осмысленное их донесение. Скороговорка

рассказывает о каком-то, может и незначительном, но событии. В ней есть мысль, которая выражается словами. А слово должно быть действенным.

1. (Б,р) - Все бобры добры для своих бобряг.
2. (Б,в) - Столы белодубовые, гладко-тесовыструганные.
3. (Б) - Окул бабу обул, да и Окула баба обула.
4. (В,л) - Вавилу ветрило промоклосквозило.
5. (В,п) - Водовоз вёз воду из-под водопровода.
6. (В,с) - Свиристель свиристит свирелью.
7. (В,р) - Выдра у выдры норовила вырвать рыбу.
8. (Ж,в) - Вожжи из кожи в хомут вхожи.
9. (Ж) - У ежа ежата, у ужа ужата.
10. (К,б) - В Кабардино-Балкарии валокордин из Болгарии.
11. (К,в) - Все скороговорки не перевыскороговоришь.
12. (К,т,р) - У Кондрата куртка коротковата.
13. (К,р,в,л) - Королева кавалеру подарила каравеллу.

14. (К,р) - Курьера курьер обгоняет в карьер.
15. (К,п) - Купи кипу пик. Кипу пик купи. Пик кипу купи.
16. (К,с) - Коси, коса, пока роса, роса долой - и мы домой.
17. (К,л,ц) - Около колодца кольцо не найдётся.
18. (Л,ч) - Бежит лиса по шесточку: лизни, лиса песочку!
19. (Л,к) - Клавка искала булавку, а булавка упала под лавку.
20. (Л,н) - На речной мели мы на налима набрали.
21. (Л,к) - В Луку Клим луком кинул.
22. (М,л) - Мама мыла Милу мылом, Мила мыло не любила.
23. (П,х) - Вставай, Архип, петух охрип.
24. (П,т,р) - Дробью по перепелам да по тетеревам.
25. (П,к) - Наш Полкан попал в капкан.
26. (П,т) - От топота копыт пыль по полю летит.
27. (П,х) - Осип охрип, Архип осип.
28. (П,р) - Перепёлка перепелят прятала от ребят.

29. (П) - Пошла Поля полоть в поле.
30. (П,р) - У перепела и перепёлки пять перепелят.
31. (П) - У нас во дворе-подворье погода размокропогодилась.
32. (Р,в) - На дворе трава, на траве дрова. Не руби дрова на траве двора!
33. (С,н) - Носит Сеня сено в сени, спать на сене будет Сеня.
34. (С) - У осы не усы, не усищи, а усики.
35. (С,м,н) - У Сени с Саней в сетях сом с усами.
36. (С,к,р) - Хитрую сороку поймать морока, а сорок сорок - сорок морок.
37. (Т,к) - Ткёт ткач ткани на платки Тане.
38. (Т,р) - Торопке порка не впрок. Торопке корка впрок.
39. (Ф,ч,н) - У Феофана Митрофаныча три сына Феофаныча.
40. (Ф) - Фофанова фуфайка Фефёле впору.
41. (Ф,р) - Фараонов фаворит на сапфир сменял нефрит.

42. (Х,т) - Хохлатые хохотушки хохотом хохотали:  
Ха! Ха! Ха!
43. (Ц,п) - Цыплёнок цапли цепко цеплялся за цеп.
44. (Ц) - Молодец среди овец, а против молодца сам овца.
45. (Ч,щ,ш) - Чешуя у щучки, щетинка у чушки.
46. (Ч) - Черепаха, не скучая, час сидит за чашкой чая.
47. (Ч) - Обычай бычий, ум телячий.
48. (Ч,р) - У четырёх черепашек по четыре черепашонка.
49. (Ч,ш) - Летят три пичужки через три пустых избушки.
50. (Ш,с) - Шла Саша по шоссе, несла сушку на шесте и сосала сушку.
51. (Ш) - Шесть мышат в камышах шуршат.
52. (Ш) - Самшит, самшит, как ты крепко сшит.
53. (Ш,к) - Два щенка щека к щеке щиплют щёку в уголке.

54. (Ш,с) - У Саши в каше сыворотка из-под простокваши.

55. (Ш,к) - У Сашки в кармашке шишки и шашки.

56. (Ш,к,в,р) - Кашевар кашу варил, подваривал да недоваривал.

57. (Щ,т) - Тщетно тщится щука ущемить леща.

58. (Щ,ж,ч) - Поезд мчится скрежеща: ж, ч, ш, щ, ж, ч, ш, щ.

## **Гигиена певческого голоса**

Фониатрия как наука о физиологии, патологии, диагностике, лечении и профилактике заболеваний голосового аппарата очень помогает вокалистам. Специалист только по виду голосовых связок способен увидеть и подсказать многое:

1. в каком диапазоне лучше работать вокалисту;
2. пригодность голосового аппарата для профессиональной деятельности;
3. наличие или предрасположенность к образованию доброкачественных голосовых узелков.

Качество голосового аппарата и голосовых связок значительно поднимает культуру вокального мастерства как основу музыкального и общего гармонического развития личности.

## Здоровый голосовой аппарат

предусматривает:

1. отсутствие хронических заболеваний ротоглоточной полости;
2. отсутствие дефектов голосового аппарата;
3. отсутствие явлений мутации голоса;
4. отсутствие голосовых узелков. При серьезности этого дефекта определяется профнепригодность.

Потеря голоса ведет к потере профессии, поэтому надо знать причины и последствия таких заболеваний как ангина (тонзиллит), ларингит, фарингит. Это вопросы охраны и гигиены голоса. Поющий должен соблюдать определенные правила поведения, обеспечивающие сохранение здоровья голосового аппарата.

Общегигиенические правила:

- 1) недопустимо пение в больном состоянии, для женщин – во время менструации.



- 2) вредны резкие смены температуры – жара-холод, духота, пыль.
- 3) не рекомендуется с разгоряченным голосом (особенно после пения) в холодное время года выходить на улицу и с холодного воздуха сразу петь, надо предварительно согреться.
- 4) избегать пищи и напитков, раздражающих слизистую оболочку горла.
- 5) не следует петь сразу после принятия пищи, т.к. это мешает естественному дыханию.
- 6) исключить курение, алкогольные напитки до и после пения.
- 7) нагрузка на голосовой аппарат должна соответствовать степени его натренированности.
- 8) недопустимо длительное пение без перерывов, пение в неудобной тесситуре,

злоупотребление высокими нотами, форсированное звучание.

9) сильно не утомлять голос речевой нагрузкой.

10) никогда не форсировать звук, не создавать напряжение мышц.

Гигиена голоса неразрывно связана с жизненным режимом и вышеуказанными правилами. Периодически следует проходить осмотр у врача-фониатра.

Появление «узелков» на связках сопряжено с длительным лечением и полным молчанием. С их появлением голос не выдерживает нагрузку, быстро «утомляется». Причина появления «узелков» - репертуар, не свойственный данному голосу по тесситуре, крик, крикливое пение, физические зажимы.

Фонопедия – голосовая гимнастика, после заболевания для восстановления функций

голосовых связок просто необходима. Для звучности голоса полезны звуковые упражнения:

1. Добиться предельно звонкого и чистого звучания звука «М», произнося ЗМММ, ГМММ, ДМММ, ЛМММ, ВМММ, РМММ (повторить 10 раз).
2. То же самое при различных положениях головы – наклоне вниз, вверх, влево, вправо (произвольное количество раз).
3. При наклоне туловища вперед и назад произнесите громко АММА, АННА, АЛЛА, АРРА (10 раз).
4. Произнесите громко ММАН, ММЭН, ММОН, ММУН (10 раз.)

Как вернуть осипшему от простуды голосу  
звучность

- 1) Делайте ингаляции с отваром ромашки, шалфея или липы. На пол-литра кипятка заварите две столовые ложки травы. Через 10-15 минут процедите отвар, налейте его

в ингалятор или грелку и дышите паром два раза в день.

- 2) Полезны специальные упражнения, усиливающие звучание голоса. Сделайте неглубокий вдох и повторяйте в нос слова «дон-н-н», «бом-м-м». Выдыхая воздух, произнесите «мо-мо-мо», «ми-ми-ми», «ма-ма-ма».
- 3) Постарайтесь не разговаривать за 15 минут до выхода на улицу и тем более молчите на холодном воздухе.

Что делать, если вы охрипли или совсем потеряли голос?

Для начала молчите. Далее сделайте себе гоголь-моголь. Сырой желток отделите от белка, добавьте 1 чайную ложку мёда, 1 чайную ложку подсолнечного масла. Всё хорошенько разотрите. Добавьте немного лимонного сока, 1 столовую ложку коньяка. Параллельно с гоголем-моголем приготовьте чай, желательно травяной (ромашка,

мята, малина и т.д.). Затем чайную ложку этого коктейля запейте глотком негорячего чая. Проведите процедуру 3 раза – утром, в обед и на ночь. Выпивая на ночь, ни с кем после не разговаривайте и ложитесь спать.



## Рецензия на методические рекомендации

### «Вокальные упражнения для подготовки детского голоса к пению», составитель Ерош Дарья Васильевна, преподаватель ГБПОУ ИОКК

Данная работа состоит из 3 разделов: артикуляционная гимнастика, упражнения для певческого дыхания и собственно сами вокальные упражнения для детей.

В начале рекомендаций составитель поясняет, для кого написана эта работа и, как и с кем ее применить на практике.

В разделе Артикуляционная гимнастика автор дает определение понятия «артикуляция» и кратко знакомит читателей с устройством речевого аппарата, а также приводит пример стихотворного упражнения с примечаниями для того, чтобы дети могли «разогреть» артикуляционный аппарат перед началом вокального занятия. Здесь же есть ссылка на приложение 2, там представлены скороговорки и рекомендации для работы с ними.

В следующем разделе Упражнения для певческого дыхания, мы можем изучить виды певческого дыхания и технику работы дыхания для вокалистов. После составитель описывает 7 упражнений, которые направлены на работу с певческим дыханием у детей, все представленные упражнения имеют игровое начало.

В основном разделе мы можем познакомиться с вокальными упражнениями для подготовки детского голоса к пению. Здесь автор говорит о том, для чего нужны распевки, какие принципы подбора вокальных упражнений существуют и о том, что каждое упражнение должно нести какую-то конкретную задачу. Здесь приводятся упражнения, которые позволяют начинающим певцам постигать азы речевой культуры, развивать свободу и непосредственность общения, естественным путём развивать певческий голос (упражнения на ритмодекламацию). После мы можем познакомиться с 28 вокальными упражнениями, и рекомендациями по работе с ними.

В целом работа написана доступным и понятным языком и может быть полезна для руководителей детских фольклорных ансамблей и детских народно-певческих коллективов учреждений культуры, а также для преподавателей ДМШ и ДШИ.

Кустова Ольга Викторовна, ведущий специалист по жанрам творчества

ГБУК «Иркутский областной Дом народного творчества»

