Родькина Галина Михайловна

МАУ ДО "ДДТ "Юность" им. В.П. Макеева"

г. Миасс, Челябинская область

Педагог дополнительного образования

**ОХРАНА ДЕТСКОГО ГОЛОСА ДЕТЕЙ**

**МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЕНИЮ**

Методическая разработка «Охрана детского голоса детей младшего и школьного возраста при обучении пению» рекомендуется для всех педагогов, кто занимается сольным, хоровым пением с детьми младшего и среднего школьного возраста.

Основной задачей в развитии певческих навыков детей является не только обучение исполнительскому мастерству, развитию вокальных данных, но и охрана, здоровьесбережение детского голоса.

Пока вокальный аппарат не окрепнет, нельзя форсировать события, петь нужно внизу и в середине диапазона ребенка и не более 30-40 минут в день, лучше с перерывами на отдых. Если после учебного занятия голос сел, стало трудно говорить, или разговорный голос стал выше, занятие нужно сократить. Предлагаем посидеть на вокальной диете – не петь некоторое время сложные вокальные упражнения, а выполнять простые, привычные для голоса упражнения. Очень часто возникает ситуация, когда певец оказывается в акустически неудобных условиях: пение в заглушенной комнате, пение на репетиции в маленьком помещении, работа на концертах без мониторов. 80 % срывов певческого голоса приходится на такие ситуации. Исполнитель начинает кричать, форсировать звук. В результате голосовые складки перенапрягаются, голос престает слушаться. В этом случае предлагается голосовой покой(несколько дней помолчать). Форсирование звука чаще всего возникает, когда ребенок пытается перенести заботу о громкости с резонаторов на дыхание.

Необходимо напомнить: для того, чтобы звук стал громче, не надо толкать его сильнее. Необходимо просто соединить больше резонаторов, как правило, подключить верхние. Такой вид форсирование часто случается на низких нотах. Петь их нужно расслабленно, не забывая сбрасывать напряжение по ходу движения «вниз», добавляя постепенно среднерезонаторное звучание.

Другой вид форсирования возникает тогда, когда ребенок, недавно занявшийся пением, берет на себя непосильно большие нагрузки. Например, пытается спеть высокую ноту или поет слишком громко. Педагог должен следить за этим.

Качественная распевка сохраняется несколько часов. Чем короче выступление и больше времени остается до него, тем дольше надо распеваться, чтобы быть в вокальной форме к самому выступлению (обычно 30-40 минут).

Наконец, еще не менее важное применение распевок. Как марафонский бегун продолжает бег, плавно переходя на ходьбу после финиша, так и профессиональный вокалист после продолжительного концерта или репетиции не сразу перестает петь. Нагрузку после выступления детей необходимо снижать постепенно. Для этого достаточно спеть несколько раз хроматическую гамму на «И» или закрытый звук от удобной ноты из середины диапазона до самой низкой ноты, а затем немного помолчать. Если же голос каким-то образом пострадал, необходимо сделать эту процедуру несколько раз до достижения эффекта. Поможет в этом также теплое молоко или некрепкий, а лучше травяной, чай.

*Дыхание.*

В начале обучения главная задача педагога и концертмейстера вокального коллектива – научить детей правильно дышать. Дыханию нужно уделить особое внимание. Продвигаясь вперед, надо периодически возвращаться к дыхательным упражнениям. Полезно использовать их в качестве разогревающей гимнастики перед распеванием. Для начала попробуйте проверить работу дыхательных мышц. Положите ладони на живот и сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов. Чтобы дыхание было более интенсивным, согрейте им руки или раздуйте воображаемый огонь в печи. Вы почувствуете, что живот поднимается и опускается. Если этого не происходит, значит вы пользуетесь самым нерациональным видом дыхания – ключичным. 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.

*Упражнение 1*

Естественней всего функционирует наше дыхание во время смеха. Ощутим, как и где напрягаются мышцы брюшного пресса, нижней части спины/поясница/, живот подается вперед.

*Упражнение 2*

Положим руку на живот для контроля дыхания и сделаем медленный вдох, считая про себя до четырех. Не задерживая дыхание, 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. При вдохе должно ощущаться расширение этой области спины. При каждом последующем вдохе-выдохе увеличиваем счет на единицу (пять, шесть, семь и т.д.).

*Упражнение 3*

Активный выдох. Разогреем мышцы, чередуя быстрые вдохи-выдохи открытым ртом. 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.

*Упражнение 4*

Одним их 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 ТЦ-Ц-Ц… медленно выдыхаем воздух сквозь сомкнутые зубы. 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.

Характерные ошибки: постоянное задирание или подергивание плеч по время вдоха - свидетельство ключичного дыхания, нарочитое выпячивание живота и неестественное его втягивание или другое неудобство в дыхании означает, что упражнение выполняется неправильно. Не забывайте на первых порах во время пения постоянно класть руку на живот для контроля дыхания.

*Упражнение 5*

Шея расслаблена. Мягкие движения головы по кругу в правую и левую сторону.

*Упражнение 6*

Мягко опускаем нижнюю челюсть вниз, затем возвращаем на место. Выполнять мягко, осторожно. Правильное положение нижней челюсти можно найти: открыв рот на максимальную ширину, а , затем, немного, ослабить мышцы.

*Упражнение 7*

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

*Упражнение 8*

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/.

*Упражнение 9*

Откроем рот. Резко выталкиваем язык наружу с таким ускорением, чтобы обратно он как бы запрыгнул сам. Представьте 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.

*Упражнение 10*

Откроем рот. Сделаем медленный вдох с легким звуком «Удивления». Почувствуем холодок на мягком небе и опускание кадыка. На выдохе издаем протяжный, свободный, похожий на стон звук «А». гортань вместе с кадыком остается в нижнем положении. Язык не должен закрывать горло, губы не дрожат. Необходимо контролировать себя с помощью зеркала. Следите за правильным дыханием. Вдох не фиксируйте/ выдох – непосредственно, после вдоха без задержки/. Гортань не поднимается. *Вокальные упражнения*

На первом этапе разучивании упражнения дети внимательно слушают, как выполняет его педагог. Второй этап: дети пробуют исполнить его вместе с педагогом. Выполнять упражнения необходимо: сидя на стуле, ровно держа спину. Вначале следует делать их в пределах первых 6-7 удобных в регистре и по тесситуре звуков, постепенно расширяя диапазон голоса. Надо следить за дыханием. Для контроля держать руку на животе. И контролировать работу нижнего резонатора. Следить за тем, чтобы не дрожали губы, не задирались вверх плечи и голова, не вытягивалась вперед шея. Сохранять ощущение покоя, комфорта и некоторой расслабленности. Работать должен только живот, как бы подкачивая воздух для пения. К верхней ноте живот напрягается больше, чем во время исполнения предыдущей. Это должна ощущать рука, лежащая на животе.

*Упражнения на концентрацию звука*

*Упражнение 1*

Закрытый звук «М». Сделайте быстрый вдох носом. Одновременно опустите гортань, как во время зевка и откройте ноздри. На выдохе споем одну ноту на согласную «М». Гортань остается внизу. Нижняя челюсть опущена так, чтобы не касаются друг друга. Язык лежит свободно. Губы сомкнуты, но не напряжены. Ноздри открыты. Вы должны добиться удержания долгого ровного звука. Вибрация /легкое подрагивание/ ощущается в области носа, переносицы, щек, подбородка. Эпицентр вибрации находится на передних верхних зубах. Старайтесь не допускать гнусавого призвука. Не тянитесь к ноте снизу, атакуйте сверху, как бы нажимая на воображаемую клавишу. В противном случае нота получится несколько заниженной, или будет присутствовать ощущение. Что вы «подъезжаете» к ноте, не точно интонируя. Начинать это упражнение надо с любой удобной ноты, находящейся в середине диапазона, и, постепенно, повышать и понижать тон. Не рекомендуется делать это упражнение в высоком регистре, оставайтесь в низком и среднем, удобном для исполнения.

*Упражнение 2*

М-И-И-И-И-И-И-И. В этом упражнении первая нота должна звучать так же, как и в предыдущем. Для исполнения последующих нот необходимо открыть рот, следя за тем, чтобы не появлялось какое-либо напряжение. Звук «И» во время пения не должен отличаться от обычного разговорного /как в слове «улитка»/.

*Упражнение 3*

М-И-Э-А-О-У-О-А-Э-И. Когда вы почувствуете контроль над буквой «И», переходите к этому упражнению. Все гласные должны быть исполнены одинаковым звуком – тонко, без хрипа и продыха. Необходимо постоянно точку концентрации звука на верхних передних зубах.

*Упражнения для достижения силы звука, глубины и красоты тембра.*

*Упражнение 1*

РО-О-О-О-О-О-О-О. Рот широко открыт, челюсть находится в самом нижнем положении. Губы расслаблены. Не старайтесь формировать букву «О» губами. Она должна находиться как бы в глубине гортани. При таком положении звук будет напоминать нечто между «О» и «А». Возьмите зеркало и проверьте положение языка на гласной. Не забывайте, что гортань чуть поднявшись на «Р», должна снова опуститься на «О». Необходимо помнить о состоянии застывшего зевка. Контролируйте работу нижнего резонатора.

*Упражнение 2*

РО!-О!-О! -О! -О!-О!-О!-О! В этом упражнении после каждого слога выполняется резкий выдох и быстрый вдох, как бы добор воздуха. Выдох происходит за счет резкого сокращения мышц пресса, как во время смеха. Этот прием называется активный выдох. Если он выполнен правильно, то добор воздуха происходит автоматически. Чем выше вы поднимаетесь, тем глубже должен быть звук. Не закрывайте рот и не напрягайте шею.

*Упражнение 3*

РО-О!О-О! О-О! О-О! О-О! О-О! Во время выполнения этого упражнения после каждых двух звуков «О-О!», делайте маленький выдох и вдох ртом /дыхание обозначено знаком апострофа/, как бы добор воздуха/смотри упражнение 2/. Старайтесь не прыгать с ноты на ноту, а плавно переползать, делая глиссандо. Должно возникать ощущение, как будто вы натягиваете нижнюю ноту на верхнюю. При этом более высокий звук дожжен «озвучивать» в груди глубже предыдущего.

*Упражнение 4*

РО-О! О-О! О-О!О-О!О-О! О! В отличии от предыдущего, данное упражнение выполняется легко, перескакивая с ноты на ноту, постепенно, ускоряя темп. Необходимо следить за тем, чтобы не тянуться со звуком, вытягивая шею и запрокидывая голову, а опускать его на грудь. Знаком апострофа отмечен активный выдох и добор дыхания.

*Упражнения на развитие субтона.*

*Упражнение 1*

А-ВЕ МА-РИ-И-Я. Согрейте руки дыханием, как это делают на морозе. Теперь добавьте к дыханию немного звука. Такой прием называют расщеплением или субтоном. Вот вы и получили ощущения, необходимые для выполнения упражнения 3. Следите. Чтобы рот широко открывался, а «продых» не исчезал в течении всей фразы. Упражнение рассчитано на использование большего, чем обычно, количества воздуха. Если дыхания едва-едва хватает, значит, звук найден правильно. Чтобы облегчить себе задачу, наклонитесь вперед, положите руки на поясницу и ощутите, как туда проникает воздух. Теперь у вас образовался «спасательный круг» вокруг талии. Не спешите, расходуйте воздух экономно, - не выдыхайте много на первую ноту. Вдохи делайте носом, ритмично, быстро и резко, ощущая, как наполняется воздухом «спасательный круг». Если гласная «И» зажимается или звучит в нос, замените ее на «Ы» / А-ВЕ МА-РЫ-Ы-Я/. Когда вы научитесь правильно пропевать ее, можно будет вернуться к первоначальному звучанию Это упражнение можно делать в пределах октавы. Следите за вибрацией грудного резонатора – она не должна пропадать на высоких нотах.

*Работа над песней*

Мелодия песни должна литься плавным потоком, четкость произношения текста по фразам, правильное распределение дыхания. Правильное разучивание и заучивание музыкального произведения ведет к качественному исполнению песни, отсутствию вокальных и интонационных ошибок.

Задача педагога- научить ребенка пользоваться микрофоном, предварительно проведя инструктаж по технике безопасности. Для исполнительского мастерства любого вокалиста и коллектива в целом , полезна любая сценическая практика.

Стараясь расширять песенный репертуар детей, необходимо соблюдать все правила о вокальном здоровье каждого участника коллектива, используя постоянно, на каждом учебном занятии все этапы подготовки к пению в течении 20-40 минут(распевание – подготовка голосового аппарата к пению, упражнения на дыхание и дикцию, упражнения на развитие звуковысотности и на расширение певческого диапазона).

При выполнении всех требований по охране детского голоса педагог выполняет основную задачу по здоровьесбережению детского голоса и детского организма в целом.

**Используемая литература:**

1. Добровольская Н.Н. «Вокально-хоровые упражнения в детском хоре», Москва «Музыка», 1987

2. ОльховК.А. «Теоретические основы дирижерской техники», Ленинград «Музыка»,1984

3. Соколов В.Г., Попов В.С., Абелян Л.М. «Школа хорового пения»,Москва «Музыка», 1987