

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ
ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ИРКУТСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА №3»

Рекомендована педагогическим советом
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
протокол № 1 от 29.08.2022

Утверждена приказом директора
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
№ 01-11-114/13 от 01.09.2022

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Музыкальная радуга»

Направленность: художественная

Уровень: базовый

Адресат программы: дети 7-12 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик программы:

Белькевич Екатерина Юрьевна
педагог дополнительного образования

г. Иркутск,
2022 г.

Пояснительная записка

Актуальность и педагогическая целесообразность. Дополнительное образование детей – неотъемлемая часть общего образования, которая выходит за рамки государственных образовательных стандартов и реализуется посредством дополнительных образовательных программ и услуг. Вокальное воспитание детей осуществляется главным образом через хоровое пение на уроках музыки. Из-за ограниченности учебных часов данного предмета в образовательной школе реализация задач, связанных развитием детского голоса, возможна при введении дополнительного курса. Также **актуальность** заключается в обеспечении реализации социального заказа общества по формированию высококонкретной, духовно богатой личности. Разработка данной программы обусловлена необходимостью поиска оптимальных форм работы с обучающимися в системе дополнительного образования в условиях современной реформы образования в Российской Федерации.

Отличительные особенности программы. В начале работа с детьми на вокальных занятиях идёт преимущественно по накоплению опыта вокальной техники. Чем дети меньше, тем продолжительнее этот период. Вторым источником получения знаний является слово педагога, которое подводит детей к пониманию конкретных музыкальных (вокальных) задач. Третьим источником является непосредственная музыкальная (вокальная) деятельность самих детей.

Содержание программы расширяет представления обучающихся о музыкальных жанрах, стилях и направлениях в эстрадном искусстве, знакомит с традициями и новаторством вокального пения.

Программа имеет **художественную** направленность.

Уровень программы: базовый. Программа предполагает реализацию материала, обеспечивающего освоение теоретических и практических навыков, создающих общую и целостную картину изучаемого предмета.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте 7 – 12 лет.

Форма обучения: очная

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 минут) перерыв между занятиями 10 минут, итого 144 часа в год.

Объем и срок программы: 2 года, 288 часов

Цель программы: раскрытие и развитие индивидуальных творческих способностей детей через вокальное искусство.

Задачи:

Предметные:

- изучить стилевые особенности вокального эстрадного жанра;
- освоить приёмы сольного и ансамблевого пения;

Метапредметные:

- способствовать формированию исполнительской и слушательской культуры;
- научить самостоятельной работе над музыкальным произведением;
- развитие музыкальных способностей, обучающихся: музыкальный слух, музыкальную память, чувство ритма;

Личностные:

- сформировать устойчивый интерес к вокальному искусству.
- воспитывать чувство любви к человеку, к своему народу, к Родине, уважения к истории, традициям, музыкальной культуре разных стран мира;
- способствовать формированию у обучающихся эстетических взглядов, нравственных установок, духовных ценностей.

Планируемые результаты

По завершению **первого года** обучения, обучающиеся должны знать следующие понятия:

- 1) эстрадный вокал;
- 2) основные типы голосов;
- 3) типы дыхания.

будут уметь:

- 1) петь короткие фразы на одном дыхании в начале этапа и более длинные к концу этапа обучения;
- 2) выполнять вокальные упражнения для развития певческого голоса;

По завершению **второго года обучения**, обучающиеся должны освоить следующие понятия

- 1) певческое дыхание и его отличие от обычного дыхания;
- 2) голосовой аппарат;
- 3) чёткая дикция и артикуляция;

будут уметь:

- 1) петь в эстрадной манере;
- 2) использовать спокойный вдох и экономный выдох при фонации;
- 3) эмоционально и выразительно передавать настроение музыкального произведения;
- 4) выработать динамические оттенки в пении;

Освоение программы «Музыкальная радуга» в полном объеме должно привести обучающихся к следующим результатам:

предметные:

- знает и применяет теоретические основы вокального мастерства;
- использует основные техники и приемы современного эстрадного вокального искусства;
- обладает основными вокальными навыками исполнения музыкальных произведений относящихся к различным жанрам современной музыки;

личностные:

- имеет положительный опыт социально-значимой деятельности в культурной жизни общества;
- умеет самостоятельно воспринимать и оценивать культурные ценности;
- обладает личностными качествами, позволяющие уважать и принимать духовные и культурные ценности разных народов.

метапредметные:

- обладает сформированной эмоциональной отзывчивостью на музыку;
- знает и применяет основы самостоятельной работы над музыкальным произведением;
- имеет готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению;
- обладает развитой исполнительской и слушательской культурой;
- имеет сформированный интерес к музыке и вокальному исполнительству

**Содержание программы
Учебный план
Первый и второго года обучения**

№	Содержание и виды работы	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Форма промежуточной аттестации
1.	Вводное занятие. Вокал, как вид музыкальной деятельности.	2	-	2	Беседа
2.	Постановка голоса.	2	24	26	Зачетное занятие

3.	Устранение мышечных зажимов. Развитие правильного дыхания, резонаторных ощущений правильной позиции. Работа над чистотой интонации.	2	20	22	Зачетное занятие
4.	Артикуляция, дикция	2	20	22	Зачетное занятие
5.	Работа над репертуаром	2	22	24	Творческий номер
6.	Приёмы ансамблевого исполнения. Пение учебно-тренировочного материала	2	22	24	Творческий номер
7.	Работа с микрофоном.	2	10	12	Беседа
8.	Воспитательная работа. Участие в мероприятиях учреждения, города, организация мероприятий в объединении		12	12	
	Итого	14	130	144	

**Календарный учебный график
Первого и второго года обучения**

№	Название раздела										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1.	Вводное занятие. Вокал, как вид музыкальной деятельности.	2	-	-	-	-	-	-	-	-	
2	Постановка голоса.	2	2	4	4	2	4	2	2	4	
3	Устранение мышечных зажимов. Развитие правильного дыхания, резонаторных ощущений правильной позиции. Работа над чистотой интонации.	2	2	4	2	2	4	2	2	2	
4	Артикуляция, дикция	2	2	4	2	2	4	2	2	2	
5	Работа над репертуаром	2	2	4	4	2	4	2	2	2	
6	Приёмы ансамблевого исполнения. Пение учебно-тренировочного материала.	2	2	4	4	2	4	2	2	2	
7	Работа с микрофоном.	-	2	2	2	2	2	-	2	-	
8.	Воспитательная работа. Участие в мероприятиях учреждения, города, организация мероприятий в объединении	-	2	2	2	-	2	2	-	2	
	Итого:	12	14	24	20	12	24	12	12	14	

**Содержание программы
Первого и второго года обучения**

Раздел 1. «Вводное занятие. Вокал, как вид музыкальной деятельности». Теория
Знакомство. Техника безопасности. Вокал как вид музыкальной деятельности. Понятие о

эстрадном вокале. Вокал как вид музыкально-исполнительской деятельности. Строение голосового аппарата. Понятие о певческой установке.

Раздел 2. «Постановка голоса». **Теория.** Звукообразование, типы звукообразования. Как образуется звукообразование. Что такое интонирование. Понятие кантиленного пения **Практика:** Образование голоса в гортани; атака звука (твёрдая, мягкая, придыхательная); движение звучащей струи воздуха; образование тембра. Работа над певческим дыханием. Координация дыхания и звукообразования. Работа над дикцией и артикуляцией. Выполнения упражнений для развития вокальных данных.

Раздел 3. Устранение мышечных зажимов. Развитие правильного дыхания, резонаторных ощущений правильной позиции. Работа над чистотой интонации. **Теория.** Анатомия органов дыхания. **Практика.** Упражнения для устранения мышечных зажимов. Работа над правильной осанкой. Упражнения на правильную осанку. Работа над раскрепощением певческого выдоха. Работа над чистотой интонации. Пение гамм, трезвучий, аккордов, арпеджио.

Раздел 4. Артикуляция, дикция. **Практика.** Формирование вокальных гласных. Вокальные гласные формируются вследствие изменения ротоглоточного пространства (объем резонатора). Это можно проследить по изменению объема ротоглотки от гласного «у» далее «о», «а», «э», «и». Формирование вокальных согласных. Различные согласные создают эффект различных атак и активно используются в работе с голосом. Звуки «п», «б», «д» - концертируют звук. Звуки «м», «и», «з» - смягчают, и помогают собрать звук в маску, «х», «ф» - действуют подобно придыхательной атаке.

Раздел 5. «Работа над репертуаром». **Практика.** Работа с произведениями русских композиторов-классиков. Освоение классического вокального репертуара для детей. Освоение средств исполнительской выразительности: динамики, темпа, фразировки, различных типов звуковедения и т.д. Работа с популярными детскими песнями. Освоение вокального репертуара для детей, созданного современными композиторами (А. Рыбников, И.Зубков, М. Минков, А. Зацепин, М. Дунаевский, Е.Войтенко и др.). Освоение произведений различных жанров (песня, миниатюра, баллада, джазовый стандарт и т.д.). Освоение средств исполнительской выразительности - динамики, темпоритма, фразировки, штрихов и т.д. Формирование навыков пения под фонограмму с микрофоном сольно.

Раздел 6. «Приемы ансамблевого исполнения. Пение учебно-тренировочного материала». **Теория.** Знакомство с понятием – вокальный эстрадный ансамбль. Слушание записей примеров вокального ансамбля в рамках жанра эстрадного пения. **Практика.** Пение учебно-тренировочного материала, направленного на развитие навыков ансамблевого эстрадного пения (унисон, двухголосие). Знакомство с приёмами ансамблевого исполнения-солист + подпевка, смена солистов. Индивидуальная и групповая работа, направленная на разучивание песенного репертуара со сменой солистов.

Раздел 7. «Работа с микрофоном». **Теория.** Знакомство с техническим устройством – микрофон, его типами (стационарный проводной, радиомикрофон) и возможностями. **Практика.** индивидуальная работа с обучающимися по формированию технических умений и навыков работы с микрофоном (положение в руке, направление, приближение и удаление). Пение учебно-тренировочного материала, направленного на формирование вокальных навыков в жанре эстрадного пения (чистота интонирования, унисона, дикции). Разучивание песенного репертуара.

Раздел 8. Воспитательная работа. Участие в мероприятиях учреждения, города, организация мероприятий в объединении.

Организация воспитательных мероприятий в объединении, участие с обучающимися в воспитательных мероприятиях учреждения и города.

Формы аттестации и оценочные материалы.

Аттестация по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальная диагностика		
В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их творческих способностей	Прослушивание
Промежуточная аттестация		
В конце учебного года.	Определение изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Зачетное занятие. Творческий номер

Диагностика: первичная (на первом занятии), промежуточная (май).

Основной способ: наблюдение за выполнением упражнений. Уровневая система оценивания: высокий, средний, низкий уровень.

Промежуточная аттестация проходит один раз в год в форме творческого отчёта и зачетного занятия. Механизмы оценивания результатов: педагогическое наблюдение, последующее обсуждение выступления.

Критерии оценивания певческого развития

Параметр	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Музыкальный слух	Чистое интонирование по всему диапазону	Относительно чистое интонирование по всему диапазону	Нечистое, фальшивое интонирование по всему диапазону
Тембр голоса	Чистый, светлый. Легкий. Нежный, звонкий. Полетный, серебристый	Светлый, слабый. Чистый, тихий. Легкий, тихий	Тусклый, сиплый, Резкий, глухой, бесцветно-тихий
Артикуляция	свободная работа артикуляционного аппарата на всем диапазоне голоса, естественности разборчивость певческой речи	свободная работа артикуляционного аппарата в низкой и средней частях голоса, и напряженной в его высокой части (пение в высокой части голоса характеризуется неестественностью артикуляции)	напряженная работа артикуляционного аппарата на всем диапазоне голоса, неестественность и плохая разборчивость певческой речи.
Диапазон	в пределах октавы. шире октавы.	в пределах сексты	в пределах терции-кварты
Дикция	ясная. Согласные твердые, активны, Гласные округленные, но не расплывчатые	дикция более четкая. Исправление искаженных гласных, согласных	нечеткая. Согласные смягченные. Пропуск согласных. Искажение гласных.

Дыхание	Спокойное, тихое, ровное. Вдох оптимальный. Выдох сохраняет дыхательную установку	Вдох более спокойный. Выдох протяжнее. Менее шумное дыхание	Судорожное, поверхностное Вдох перегруженный, выдох ускоренный. Шумное.
Музыкальная эмоциональность	При исполнении песен активен, поет в характере произведений, внимательно слушает музыку и понимает. При обсуждении активен.	Поет довольно выразительно, с некоторым подъемом, но не умеет слушать музыку, рассеян, не внимателен. К слушанию муз. произведений проявляет некоторый интерес	Вялое, безразличное пение. При слушании музыкальных произведений ребенок рассеян, невнимателен. Не проявляет интереса к музыке.

Диагностическая карта изучения индивидуального уровня социализации обучающихся
н - низкий с – средний в – высокий

№	Показатели социализации	Критерии	№ в табл.
1	Трудолюбие в творчестве, учении, жизни	Участие в массовых мероприятиях	1
		Добросовестное отношение к выполнению любого вида задания	2
2	Коммуникативные качества	Вежлив, тактичен, доброжелателен.	3
		Умеет <i>договариваться</i> , находить общее решение	4
		Владеет адекватными выходами из конфликта	5
		Активно принимает участие в работе группы	6
3	Нравственно-этическая ориентация	Сформированы представления о моральных нормах)	7
		Может принимать решения на основе соотнесения нескольких моральных норм	8
		Учитывает объективные последствия нарушения моральной нормы	9
4	Самопознание и самоопределение	Проявляет собственную точку зрения в отдельных вопросах	10
		Адекватное представление о себе как личности и своих способностях, осознание способов поддержания своей самооценки	11
		Устанавливает связи между учением и будущей профессиональной деятельностью	12
		Мотивирован на высокий результат учебных достижений	13

Таблицы к промежуточной аттестации см. Приложение 1.

Методические материалы

В музыкальном воспитании и обучении детей вокальной технике в данной программе применяются пять взаимосвязанных методов работы:

- 1) наглядный метод (показ певческих приёмов голосом; непосредственное ощущение телом волновых колебаний музыкального звучания).

- 2) метод включения в продуктивную творческую деятельность (в пении необходимо так руководить детьми, чтобы они стремились исполнять задания предельно выразительно, постепенно усложняя их в соответствии с возрастным развитием детей).
- 3) метод развития познавательного интереса (деятельность с занимательным содержанием, создание ситуации творческого поиска).
- 4) словесный метод (обращён к сознанию ребёнка; способствует осмысленности, содержательности его деятельности).

Чтобы достичь определённых результатов своей деятельности каждому педагогу необходимо разработать принципы образовательной программы.

Данная программа построена на следующих принципах:

- 1) принцип целенаправленности – дети учатся ставить перед собой реальные цели и стремятся достигать их до появления результата;
- 2) принцип самореализации – дети реализуют свои творческие, лидерские и другие способности;
- 3) принцип развивающего и воспитывающего характера обучения – развитие личности и индивидуальности обучающегося;
- 4) принцип систематичности и последовательности, например, в овладении школой вокального мастерства;
- 5) принцип доступности обучения;
- 6) принцип рационального сочетания коллективных и индивидуальных форм и способов учебной работы – индивидуальные занятия с каждым ребёнком и занятия в ансамбле;
- 7) принцип преемственности – младшие стараются достичь уровня навыков старших товарищей; также предполагается совместное участие в концертных номерах и постановках детей старших и младших групп;
- 8) принцип ценностно – смыслового равенства – общая цель у педагога и обучающегося, творческая совместная деятельность;
- 9) принцип культуросообразности – педагог осуществляет обучение детей в соответствии с теми музыкальными (вокальными) традициями, которые предусмотрены в данном учебном заведении;
- 10) принцип природосообразности – педагог в процессе обучения обязательно учитывает половозрастные особенности, наследственный фактор, физиологические и биологические особенности детей и подростков;
- 11) принцип сотворчества – творческую личность можно воспитать только в творческой обстановке и при участии педагога творящего;
- 12) принцип гуманизма – ребёнок является главной ценностью, со своим внутренним миром, интересами, потребностями, способностями, возможностями и особенностями; подпитывается неиссякаемой верой педагога в доброе начало каждого ребёнка, оказание помощи в осознании себя личностью, развитие уверенности в собственной значимости и положительной оценке в глазах окружающих.

Содержание программы «Гармония звука» направлено на формирование у обучающихся певческой культуры, творческого отношения к исполняемым музыкальным произведениям, на развитие у детей знаний и умений, связанных с усвоением способов вокальной техники, на воспитание любви к музыке, эстетического вкуса, способности наслаждаться красотой, испытывать чувства радости от общения с прекрасным. В основе развития музыкальных способностей лежат два главных вида деятельности обучающихся: изучение теории и творческая вокальная практика.

Структура занятия.

1. Распевание. Работая над вокально-хоровыми навыками детей необходимо предварительно «распевать» обучающихся в определенных упражнениях. Начинать распевание попевок (вокализа, упражнений) следует в среднем,

удобном диапазоне, постепенно транспонируя его вверх и вниз по полутонам. Для этого отводится не менее 10 минут. Время распевания может

быть увеличено, но не уменьшено. Задачей предварительных упражнений является подготовка голосового аппарата ребенка к разучиванию и исполнению вокальных произведений. Такая голосовая и эмоциональная

разминка перед началом работы -одно из важных средств повышения ее продуктивности и конечного результата.

2. Пауза. Для отдыха голосового аппарата после распевания необходима пауза в 1-2 минуты (физминутка).

3. Основная часть. Работа направлена на развитие исполнительского мастерства, разучивание песенного репертуара, отдельных фраз и мелодий по нотам. Работа над чистотой интонирования, правильной дикцией и артикуляцией, дыхания по фразам, динамическими оттенками.

4. Заключительная часть. Пение с движениями, которые дополняют песенный образ и делают его более эмоциональным и запоминающимся. Работа над выразительным артистичным исполнением.

Каждый выпускник данной программы должен обладать определённым багажом музыкальных знаний и умений. Подводя итоги всего процесса обучения можно выделить несколько критерий, по которым определяется, что должен уметь выпускник на выходе из программы.

Это:

1. Воспринимать, чувствовать и понимать музыку, используя свои художественно-творческие способности;

2. Уметь выражать свои эмоции, исполняя музыкальное произведение в связи с его образным содержанием;

3. Уметь свободно владеть своим голосом, применяя знания вокальной техники;

4. Знать и применять на практике навыки сольного пения;

5. Умело сочетать основные компоненты исполнительского мастерства: вокал (исполнение песни), движение (танец), актёрское мастерство (умение передать смысл исполняемого произведения; работа со зрительным залом);

6. Уметь работать с микрофоном и фонограммой;

7. Иметь своё видение, своё прочтение музыкального произведения, оригинальную манеру исполнения и свой исполнительский стиль.

Формы занятий:

- 1) занятие-беседа – проводится в начале или в конце изучения курса или раздела;
- 2) комбинированное занятие – проводится по плану, сочетания теории и практики (сообщение новых сведений, слушание записей – образцов, пение учебно-тренировочного материала),
- 3) практические занятия – индивидуальные или групповые формы работы над песенным репертуаром, публичные выступления-концерты.

Упражнения для развития дикции и дыхания Приложение 2, Приложение 4.

Разминки перед вокальными упражнениями Приложение 3.

Условия реализации программы
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Условия реализации программы	Перечень
Материально-технические условия	<ul style="list-style-type: none"> ▪ стол педагога; ▪ репетиционный комплект; ▪ пианино или клавишный синтезатор; ▪ микрофоны шнурованные и радиомикрофоны; ▪ ноутбук.
Информационно методические условия	Методические разработки по вокальному искусству, научно-методическая литература по виду деятельности
Дистанционные образовательные технологии	Смартфон, видеоуроки, чат, презентации, интернет-сайты, Microsoft Teams, эл. почта
Реализации программы в сетевой форме	-----

Список литературы для педагогов:

1. Гонтаренко Н.Б. Секреты вокального мастерства. – Ростов-на-Дону:

Феникс, 2007.;

2. Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренаж. – СПб., 1997.;

Список литературы для родителей и обучающихся:

1. Кацер О.В. Игровая методика обучения детей пению: Учебно-методическое пособие. – М., Музыкальная палитра, 2005.;

2. Озерова О.Е. Развитие творческого мышления и воображения у детей.

Игры и упражнения. - Ростов-на-Дону, Феникс, 2005.;

3. Тютюнникова Т.Э. Бим! Бам! Бом!: Сто секретов музыки для детей: Вып.

1: Игры звуками. - СПб: ЛОИРО, 2003.;

Промежуточная аттестация

Фамилия, имя	Возраст	Год и ступень обучения	Музыкальный слух	Тембр голоса	Артикуляция	Диапазон	Дикция	Дыхание	Музыкальная эмоциональность	Средний балл	Уровень

Высокий уровень – 3 балла

Средний уровень – 2 балла

Низкий уровень – 1 балл

Диагностическая карта индивидуального уровня социализации обучающихся н - низкий с – средний в – высокий

Название коллектива

Дата заполнения: _____

Педагог:

№	Фамилия, имя	Г.р	Г.з.	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13
1																
2																
3																

Методические материалы

Упражнения на развитие дикции

Упражнение 1. Дыхательное упражнение

Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль тела, ноги на уровне плеч. Расслабьтесь. Вдохните медленно через нос, как будто к чему-то прислушиваясь. По окончании вдоха грудь должна быть высоко приподнята, а живот и диафрагма напряжены и втянуты. Задержите дыхание, а затем медленно выдыхайте по обратной схеме: грудь – диафрагма – живот.

Многих поражала неутомимость японских бизнесменов во время переговоров. Выяснилось следующее. Как только кто-нибудь из них ощущал признаки усталости, он начинал дыхательные упражнения по схеме: 6 секунд вдох, 6 секунд задержка дыхания, 6 секунд выдох. Причем со стороны это совершенно незаметно. Видимо, 6 секунд для каждого периода дыхания и являются тем оптимальным временем, которое следует принять и вам. Упражнение следует повторить 10-12 раз, либо пока вы не почувствуете эффекта прилива бодрости.

Для выполнения упражнения надо сосредоточиться и мысленно контролировать последовательность дыхания, пока процесс не станет автоматическим и будет снимать сонливость и усиливать бодрость.

Упражнение 2. Для губ

Мышцы губ и языка обычно плохо развиты. Многие люди говорят, не шевеля губами, почти не двигая нижней челюстью, чуть приоткрыв рот.

Возьмите в руки зеркальце, посмотрите в него и сформируйте губами хоботок, будто вы хотите кого-то поцеловать на дальнем расстоянии, а теперь ослепительно улыбнитесь, сильно растягивая губы и обнажая зубы, изображая из себя кинозвезду.

Выполните это упражнение 10 раз, попеременно формируя хоботок и улыбку.

Упражнение 3. Для губ

Глядя в зеркало, зафиксируйте хоботок, а затем поднимите его вверх, опустите вниз. Подбородок и нижняя челюсть должны быть неподвижны. Добиться этого совсем не просто. Тут нужна выдержка и терпение. Прodelайте упражнение 10 раз. Не торопитесь, медленно поднимите хоботок вверх, медленно вниз. Это нелегко, но, когда вы освоите эти упражнения – улучшится ваша дикция.

Упражнение 4. Для языка

Кончиком языка упритесь в щеку и растяните ее, а затем другую, словно вы во рту катаете конфету. Прodelайте это упражнение 10 раз. Чувствуете, как сильно устал язык, потому что сопротивляются щеки.

Упражнение 5. Для языка

Упритесь кончиком языка изнутри в верхнюю губу, а теперь в нижнюю, снова в верхнюю, в нижнюю. И так 10 раз. Сделайте несколько жевательных движений для снятия напряжения.

Упражнение 6

Вдохните, и на выдохе нужно произнести резко, как выстрел, стараясь, чтобы гласная звучала коротко, а согласная длинно, следующие звуки:

ПУ ПО ПА ПЭ ПИ ПЫ

БУ БО БА БЭ БИ БЫ

КУ КО КА КЭ КИ КЫ

ГУ ГО ГА ГЭ ГИ ГЫ

Каждый звук произносится на новом вдохе и выдохе. Упражнение нужно повторить 5 раз.

Вы должны ощущать, что все звуки звучат четко и голосовые связки не устают, то есть нет ощущения, что в горле «першит».

Упражнение 7

Это дикционное упражнение выполняется точно таким же образом, но на одном выдохе вы должны «выстрелить» два слога:

ПУ–БУ ПО–БО ПА–БА

ПЭ–БЭ ПИ–БИ ПЫ–БЫ

КУ–ГУ КО–ГО КА–ГА

КЭ–ГЭ КИ–ГИ КЫ–ГЫ

СУ–СО–СА–СЭ–СЫ–СИ

Упражнение 8

Вдохните, и на выдохе нужно произнести резко, как выстрел, стараясь, чтобы гласная звучала коротко, а согласная длинно, следующие звуки:

РЛУ РЛО РЛА РЛЭ РЛИ РЛЫ

ЛРУ ЛРО ЛРА ЛРЭ ЛРИ ЛРЫ

РЛУ–ЛРУ РЛО–ЛРО РЛА–ЛРА РЛЭ–ЛРЭ

РЛИ–ЛРИ РЛЭ–ЛРЫ

КПТУ КПТО КПТА КПТЭ КПТИ КПТЫ

ПКТУ–ТПКУ ПКТО–ТПКО ПКТА–ТПКА

ПКТЭ-ТПКЭ ПКТИ-ТПКИ ПКТЫ-ТПКЫ

ДБГУ-БГДУ ДБГО-БГДО ДБГА-БГДА

ДБГЭ-БГДЭ ДБГИ-БГДИ ДБГЫ-БГДЫ

Упражнение 9

Тщательно артикулируя каждую букву, надо медленно по складам прочитать:

О-т т-о-п-о-т-а к-о-п-ы-т п-ы-л-ь п-о п-о-л-ю л-е-т-и-т.

Прочитайте медленно несколько раз, пока не почувствуете, что можете медленно прочитать скороговорку без запинки. Затем прочитайте скороговорку с такой скоростью, с какой вы обычно говорите. Убедитесь, что вы можете произнести текст уверенно. Увеличьте скорость. А теперь еще больше. А теперь произнесите скороговорку на пределе своих возможностей. Получается?

По этой же методике поупражняйтесь с другими скороговорками, например:

- Курьера курьер обгоняет в карьер.
- Мамаша Ромаше дала сыворотку из-под простокваши.
- Водовоз вез воду из-под водопровода.
- Разнервничавшийся конституционалист был обнаружен ассимилировавшимся в Константинополе.
- Расчувствовавшаяся Варвара расчувствовала нерасчувствовавшегося Вавилу.
- Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа.
- Дробью по перепелам, да по тетеревам.
- Чешуя у щучки, щетинка у чушки.
- Два дровосека, два дроворуба, два дровокола говорили про Ларьку, про Варьку, про Ларькину жену.
- Протокол под протокол протоколом запротоколировали.
- Чёткую читку чечёткой пичкаю

УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ И ДИКЦИЮ (РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО АППАРАТА)

Рекомендуется делать в свободное время, а также непосредственно перед выходом в эфир в течение хотя бы 5-7 минут. Поверьте, очень полезно!

1. Произносите поочередно следующие гласные звуки, стараясь максимально удлинить каждый звук на одном выдохе:

А – О – У – Э – Ы – И

Сначала после каждого звука добирайте дыхание. Затем на одном дыхании произносите три звука: А-О-У, добирайте воздух и продолжайте Э-Ы-И, а потом добивайтесь того, чтобы все звуки произносить подряд на одном дыхании.

2. Затем следуют упражнения на звукосочетания:

ПТА-ПТО-ПТУ-ПТЭ-ПТЫ-ПТИ

ХТА-ХТО-ХТУ-ХТЭ-ХТЫ-ХТИ

КТА-КТО-КТУ-КТЭ-КТЫ-КТИ

Т-ТА-Т-ТО-Т-ТУ-Т-ТЭ-Т-ТЫ-Т-ТИ

НТА-НТО-НТУ-НТЭ-НТЫ-НТИ

МТА-МТО-МТУ-МТЭ-МТЫ-МТИ

ФТА-ФТО-ФТУ-ФТЭ-ФТЫ-ФТИ

РТА-РТО-РТУ-РТЭ-РТЫ-РТИ

3. Следующие строфы из В.БРЮСОВА следует читать сначала медленно, артикулируя каждый звук, и постепенно переходить к скороговорке:

ПЕРЕКИДЫВАЕМЫЕ, ОПРОКИДЫВАЕМЫЕ
РАЗОЗЛИЛИСЬ, РАЗБЕСИЛИСЬ БЕЛОУСЫЕ УГРИ.
ВНИЗ ОТБРАСЫВАЕМЫЕ, КВЕРХУ ВСКИДЫВАЕМЫЕ
РАСПЛЕТАЛИСЬ И СПЛЕТАЛИСЬ ОТ ЗАРИ И ДО ЗАРИ.
ЗМЕИ ВЗДРАГИВАЮЩИЕ, ЗМЕИ ВЗВИЗГИВАЮЩИЕ,
ЧТО ЗА ПЛЯСКУ, ЧТО ЗА СКАЗКУ ВЫ ЗАТЕЯЛИ ВО МГЛЕ
МГЛАМИ ВЗВИХРИВАЕМЫМИ ПУТЬ ЗАБРЫЗГИВАЮЩИЕ,
ВЫ ЗАКРЫЛИ, ЗАСЛОНИЛИ ВСЕ ФАРВАТЕРЫ К ЗЕМЛЕ.
ТЪМАМИ ВСАСЫВАЮЩИМИ ОПОЯСЫВАЕМЫЕ,
ЗАМЕТАЛИСЬ, ЗАТЕРЯЛИСЬ В ОКЕАНЕ КОРАБЛИ,
С НЕУДЕРЖИВАЕМОСТЬЮ ПЕРЕБРАСЫВАЕМЫЕ,
ВОДОЗМЕИ, ОГНЕЗМЕИ ИХ В ПУЧИНУ ЗАВЛЕКЛИ.
ЧЕМ ОБМАНЫВАЕТЕ ВЫ? НЕ СТРЕМИТЕЛЬНОСТЯМИ ЛИ
ИЗГИБАНИЙ, ИЗВИВАНИЙ ДЛИННОВЫТЯНУТЫХ ТЕЛ?
И ЗАЛАСКИВАЕТЕ ВЫ НЕ МЕДЛИТЕЛЬНОСТЯМИ ЛИ
ЛАСК ПЬЯНЯЩИХ, УВОДЯЩИХ В НЕИЗВЕДАННЫЙ ПРЕДЕЛ?

Скороговорки:

- * У быка бела губа была тупа;
- * Обычай бычий, ум телячий;
- * Купи кипу пик;
- * От топота копыт пыль по полю летит;
- * Пол четверти четверика гороху без червоточки;
- * Расскажите про покупки. Про какие, про покупки? Про покупки, про покупки, про покупки мои;
- * На дворе трава, на траве дрова Раз дрова, два дрова, три дрова;
- * Мамаша Ромаше дала сыворотку из-под простокваши;
- * Под жгуче-желтым абажуром жук летает и жужжит;
- * Король-орел, орел-король;
- * Топоры остры до поры, до поры остры топоры;
- * Полночной порою в болотной глуши чуть слышно, бесшумно шуршат камыши;
- * Прозаседавшего конституционалиста нашли акклиматизировавшимся в Константинополе;
- * Карл у Клары украл кораллы, Клара у Карла украла кларнет.

Гекзаметры:

1. Встала из мрака молодая с перстами пурпурными Эос;
Ложу покинул тогда и возлюбленный сын Одиссеев;
Платью надев, изощренный свой меч на плечо он повесил;
После, подошвы красивые к светлым ногам привязавши,
Вышел из спальни, лицом лучезарному богу подобный.
Звонкоголосых глашатаев царских созвав, повелел он
Кликнуть им клич, чтоб на площадь собрать густовласых ахеян;
Кликнули те; собрались на площадь другие; когда же
Все собрались они и собрание сделалось полным,
С медным в руке он копьём перед сонмом народным явился —
Был не один, две лихие за ним прибежали собаки.
Образ его несказанной красой озарила Афина,
Так что дивилися люди, его подходящего вида.

Старцы пред ним раздалися, и сел он на месте отцовом.

Гомер

2. Урну с водой уронив, об утес её дева разбила.

Дева печально сидит, праздный держа черепок.

Чудо! не сякнет вода, изливаясь из урны разбитой;

Дева, над вечной струей, вечно печальна сидит.

Л.Пушкин

3. Помни, товарищ, что нужно всегда перед речью сначала.

Воздуха сделать запас, расширивши клетку грудную,

Низ живота подтянуть, чтоб для звука имелась опора.

Плечи во время дыхания должны быть в покое, недвижны.

Воздуха зря не расходуи, всегда насыщай его звуком.

Каждый из этих стихов говори на одном выдыханьи,

И говори, сохраняя расширенной клетку грудную,

И в положеньи подтянутом низ живота оставляя.

Чтенье окончив строки, - иль стиха, как её называют, -

Паузу краткую выдержи точно, во время которой

Воздуха часть добери, только пользуясь нижним дыханьем.

Строго всегда наблюдай, чтобы слово отчетливо было:

Гласные звуки, согласные правильно артикулируй;

Рот не ленись раскрывать, чтобы речь не цедила сквозь зубы,

Звук же вперед направляй, дабы он резонировал “в маске”.

Прежде чем тон изменять по высотам, длиннотам и силе,

В ровности ты укрепись и в достаточной громкости звука;

Слушай себя и следи, чтобы голос не слабнул, не падал;

Чтоб равномерно звучали стихи и в конце и в начале.

Медленно, мерно, отчётливо ясно, без крика, но звучно –

Вот как на первых порах надлежит проводить упражнения.

Руки в стороны. При вдохе на сжатой груди руки обхватывают торс. При выдохе руки раскрываются. Вдох не грудью, а животом. (сразу оговорюсь на будущее – каждый вдох измеряется по длительности так: вы мысленно медленно досчитываете до 3х, задерживаете ненадолго дыхание и так же медленно выдыхаете. Это касается всех упражнений на дыхание) 12 раз.

Б) Сидя. Вдох носом. (вдох в живот, минимум в грудь и плечи) Выдох через нос (3-4 раза)

В) Сидя. Вдох носом. Выдох через рот (изображаем то, как мы греем руки на морозе) (3-4 раза)

Г) Сидя. Вдох носом. Выдох через рот (изображаем то, как мы дуем на горячий чай) (3-4 раза)

Д) Сидя. Вдох носом. Задержка. Выдох со звуком Ш (3-4 раза)

Е) Сидя. Вдох носом. Задержка. Выдох со звуком С (3-4 раза)

2. Дикционная гимнастика (развивает чёткость речи):

А - (Артикуляция):

1. Губы трубочкой. Произносим звук У. Губы в улыбке – И. Быстро чередуем. Напрягаем губы максимально (8-10 раз)

2. Губы трубочкой. Дотянуться до носа (8-10 раз)

3. Губы трубочкой. Дотянуться до подбородка (8-10 раз)

4. Губы трубочкой. Двигаем вправо и влево. (8-10 раз в каждую сторону)

5. Губы «карасиком» (изобразите рыбку с открытым ртом) (8-10 раз напрягать губы, каждый раз возвращаясь в исходное состояние)

6. Показать верхние и следом нижние зубы. Напрягать губы. (чередовать 8-10 раз)

7. Прополоскать полость рта воздухом. Будто полощите водой, почистив зубы. Напрягаем губы (8-10 раз)

8. Показать «лошадку». «Прrrrrr!» (8-10 раз)

9. Поочерёдно произносить звуки «П-Б». На «Б» более плотно сжимать губы (8-10 раз)

Б – (Гимнастика для языка):

1. Язык трубочкой (напрягаем 8 раз)

2. Язык чашечкой (напрягаем 8 раз)

3. Достать нос языком (8 раз)

4. Достать подбородок (8 раз)

5. «Провентилировать» рот языком. Как маятник – из стороны в сторону (8 раз)

6. Полизать верхнее нёбо от корня языка до зубов. Кстати, это то упражнение, которое можно выполнять вместо распевки, когда вы находитесь в недоступном для распевания месте (8 раз)

7. «Проколоть» щёки языком. Поочерёдно упираться языком в щёки (8 раз каждую щёку)

8. Полизать палец, приставленный к щеке по часовой и против. Палец остаётся на месте.

Водить только языком (8 раз каждый палец в обоих направлениях)

9. Поводить языком по полости рта (по губам) за зубами (8 раз в каждом направлении)

10. Открыть рот как купол (изобразить зевоту). Чередовать звуки «М-Н». На «Н» язык между зубов (8 раз)

11. Открыть рот как купол (изобразить зевоту). Произносить: «Мама мыла Милу» (8 раз)

3. Точечный массаж (развивает речь, можно выполнять утром):

Найти их не трудно. Нужно обнаружить область, где при нажатии чувствуется лёгкая боль или покалывание. Массировать 8 раз средними пальцами по часовой стрелке следующие точки на теле. 1 точка – одним пальцем, 2 точки – с обеих сторон лица, двумя пальцами:

1. Лоб. Вверху посередине там, где начинают расти волосы (1 точка)

2. Виски (2 точки)

3. Между бровей (1 точка)

4. У крыльев носа (2 точки)

5. Между носом и губой (1 точка)

6. На подбородке (1 точка)

7. За ушами (2 точки)

8. Уши полностью (массировать сверху вниз)

9. На шее сзади, где начинают расти волосы, посередине (1 точка)

10. На темени, затылок (1 точка)

4. Распевание (развитие голоса как верхний диапазон, так и в нижний):

Не забываем о правильном дыхании: набрали полный живот воздуха, втянули его, грудь поднялась, и только тогда выдыхаем. Иначе – напрасные потуги.

А) С закрытым ртом начиная с Ля мажора первой октавы поём такую комбинацию: До# - Си - До# - Си - Ля. Поём только мажор, выбирая лады на белых клавишах. Вверх и вниз до тех нот, которые «тянем». Не напрягать сильно связки.

Б) Поём по нотам: Ля – До# – Ми – До# – Ля. Вверх по ладам все ноты пропеваем со звуком «А», вниз со звуком «У», дойдя до Ля, с которой начинали – «О» и далее вниз, на сколько возможно.

В) Поём по нотам: Ля – Си – До# – Ре – Ми – Ре – До# – Си – Ля. Со звуками: вверх «Ми-и-и» (до ноты Ми) - вниз А-А-А-А-А. Когда сначала завываем, а потом выталкиваем воздух, будто насмехаясь. Чтобы дёргался живот и пресс.

Г) То же самое, только со звуком «Ля». Челюсть открыта и неподвижна. Активен только язык. Дыхание через нос.

Д) Поём по нотам: Ми - До# - Ля («Я пою») – Ми – Ре - До# - Си – Ля («Хорошо пою»)

Е) Далее известное упражнение: «Вот прима, секунда, терция, кварта, квинта, секста, септима, октава». Начиная от Ля поднимаемся всё выше и выше. Ля мажор, До мажор, Ми мажор (если есть новички, которые не знают его – пишите, объясню)

Ж) Поём скороговорку. Стараться на одном дыхании спеть хотя бы 2 ноты. Ноты: Ля - До# - Ми – Ля. Слова: «Бык тупогуб тупогубенький бычок. У быка бела губа была тупа». Эти слова пропеваем на каждой указанной ноте. Ля мажор, До мажор, Ми мажор.

З) Пропеваем гамму со звуком «А», от Ля до Ля. И так продвигаемся вверх по ладам.

Приложение 3

Распевки

Распевка 1

Мычим

Сперва найдите наиболее удобную позу. Прислонитесь спиной к стене или примите лежачее положение, хотя это и не обязательно. Главное - быть расслабленным и не зажиматься. Представьте, что через ваше тело пропущена длинная верёвка, которая выходит из головы. Представьте теперь, что верёвка привязана к потолку и туго натянута. Вот такая вот хорошая поза для начала...теперь вдыхаем и пробуем помычать - то есть издать звук “м-м-м” своим обычным разговорным голосом, как будто вы съели что-то очень вкусное. Теперь раскачаем этот звук между двумя удобными для нас нотами. Будьте полностью расслаблены, не пытайтесь ставить рекордов высоты – помните, это всего лишь разогрев. Помычите так минуты 2-3.

Пылесос

Следующее упражнение называется «пылесос» Звук можно записать как “вф-вф-вф” – нечто среднее между «в» и «ф». Это неплохой массаж для ваших связок, так что наберите воздух и раскачивайте звук между двух удобных для вас нот. Обратите внимание – звук должен быть ровным, медленно спадающим и поднимающимся, а не прыгающим.

Подсказка - чтобы звук не прыгал нужно поддерживать постоянный поток выходящего воздуха, представьте, что из вашего рта, вместо воздуха льётся вода, которая ни на миг не прерывается и не бьёт толчками, а наоборот, льётся ровным, непрерывным потоком. Этот поток поддерживается диафрагмой. Шея должна быть расслаблена, особое внимание уделите мягкому месту под подбородком, оно тоже не должно зажиматься (можете проверять его время от времени рукой). И так продолжайте 2-3 минуты.

Моторная лодка

Теперь то же самое на звук похожий на моторную лодку. Попробуйте делать это упражнение держа ноту так долго, как сможете. Делать 2-3 мин.

Сирена

В этот раз представьте себе, что вы сирена. Сперва пробуем делать это головным звуком. Затем грудным (обычный разговорный голос). Напомню девушкам, что их грудной голос находится в самом низу диапазона.

Моторная лодка + Сирена

Выполняется стаккато

Мы перебежали берега-перебежали берега.

Распеваться в мажоре с повышением на пол тона.

до до рэ ми ми фа соль соль ля соль фа ми рэ до

до-ре-ми-фа-соль-ля-си

си-соль-фа-ми-ре-до-до

додо-рере-мими-фафа-сольсоль-ляля-сиси

сиси-ляля-сольсоль-фафа-мими-рере-додо

До-ре-ми-фа-соль-ля-си - села кошка на такси - а котята прицепились - и бесплатно прокатились!

а-а-а-а-а; ма-мэ-ми-мо-му; да-дэ-ди-до-ду; ра-рэ-ри-ро-ру.

доредоредо

доремиредо

доремифасольфамиредо

Петь быстро,каждая следующая тональность на полтона выше.

Распевка на дикцию: "Лам-пам-пумбр,Лам-пам-пумбр,Лам-пам-пумбр,Лам-пам-пумба-пумба-пумбр, лам-пам-пумбр"

просто петь и ррррычать

УУУУУУУАААААААА

до-ре-ми-фа соль-соль ля-ля - сооооль фа-фа-фа-фа ми-ми ре-ре дооооо

В погреб лезет Жучка с нею коооот если в небе тучка дождь пойдееет

Вниз по мажорному трезвучью:СОЛЬ-МИ-ДО И ОБРАТНО,СО ЗВУКОМ И-И-И-И-Я-Я-Я

Приложение 4

Комплекс упражнений для разминки речевого аппарата

1. Дыхательная гимнастика (для постановки правильного дыхания по Стрельниковой):

А) Стоя. Руки в стороны. При вдохе на сжатой груди руки обхватывают торс. При выдохе руки раскрываются. Вдох не грудью, а животом. (сразу оговорюсь на будущее – каждый вдох измеряется по длительности так: вы мысленно медленно досчитываете до 3х, задерживаете ненадолго дыхание и так же медленно выдыхаете. Это касается всех упражнений на дыхание) 12 раз.

Б) Сидя. Вдох носом. (вдох в живот, минимум в грудь и плечи) Выдох через нос (3-4 раза)

В) Сидя. Вдох носом. Выдох через рот (изображаем то, как мы греем руки на морозе) (3-4 раза)

Г) Сидя. Вдох носом. Выдох через рот (изображаем то, как мы дуем на горячий чай) (3-4 раза)

Д) Сидя. Вдох носом. Задержка. Выдох со звуком Ш (3-4 раза)

Е) Сидя. Вдох носом. Задержка. Выдох со звуком С (3-4 раза)

2. Дикционная гимнастика (развивает чёткость речи):

А - (Артикуляция):

1. Губы трубочкой. Произносим звук У. Губы в улыбке – И. Быстро чередуем. Напрягаем губы максимально (8-10 раз)

2. Губы трубочкой. Дотянуться до носа (8-10 раз)

3. Губы трубочкой. Дотянуться до подбородка (8-10 раз)

4. Губы трубочкой. Двигаем вправо и влево. (8-10 раз в каждую сторону)

5. Губы «карасиком» (изобразите рыбку с открытым ртом) (8-10 раз напрягать губы, каждый раз возвращаясь в исходное состояние)

6. Показать верхние и следом нижние зубы. Напрягать губы. (чередовать 8-10 раз)
7. Прополоскать полость рта воздухом. Будто полощите водой, почистив зубы. Напрягаем губы (8-10 раз)
8. Показать «лошадку». «Пррррр!» (8-10 раз)
9. Поочерёдно произносить звуки «П-Б». На «Б» более плотно сжимать губы (8-10 раз)

Б – (Гимнастика для языка):

1. Язык трубочкой (напрягаем 8 раз)
2. Язык чашечкой (напрягаем 8 раз)
3. Достать нос языком (8 раз)
4. Достать подбородок (8 раз)
5. «Провентилировать» рот языком. Как маятник – из стороны в сторону (8 раз)
6. Полизать верхнее нёбо от корня языка до зубов. Кстати, это то упражнение, которое можно выполнять вместо распевки, когда вы находитесь в недоступном для распевания месте (8 раз)
7. «Проколоть» щёки языком. Поочерёдно упираться языком в щёки (8 раз каждую щёку)
8. Полизать палец, приставленный к щеке по часовой и против. Палец остаётся на месте. Водить только языком (8 раз каждый палец в обоих направлениях)
9. Поводить языком по полости рта (по губам) за зубами (8 раз в каждом направлении)
10. Открыть рот как купол (изобразить зевоту). Чередовать звуки «М-Н». На «Н» язык между зубов (8 раз)
11. Открыть рот как купол (изобразить зевоту). Произносить: «Мама мыла Милу» (8 раз)

3. Точечный массаж (развивает речь, можно выполнять утром):

Найти их не трудно. Нужно обнаружить область, где при нажатии чувствуется лёгкая боль или покалывание. Массировать 8 раз средними пальцами по часовой стрелке следующие точки на теле. 1 точка – одним пальцем, 2 точки – с обеих сторон лица, двумя пальцами:

1. Лоб. Вверху посередине там, где начинают расти волосы (1 точка)
2. Виски (2 точки)
3. Между бровей (1 точка)
4. У крыльев носа (2 точки)
5. Между носом и губой (1 точка)
6. На подбородке (1 точка)
7. За ушами (2 точки)
8. Уши полностью (массировать сверху вниз)
9. На шее сзади, где начинают расти волосы, посередине (1 точка)
10. На темени, затылок (1 точка)

4. Распевание (развитие голоса как верхний диапазон, так и в нижний):

Не забываем о правильном дыхании: набрали полный живот воздуха, втянули его, грудь поднялась, и только тогда выдыхаем. Иначе – напрасные потуги.

А) С закрытым ртом, начиная с Ля мажора первой октавы поём такую комбинацию: До# - Си - До# - Си - Ля. Поём только мажор, выбирая лады на белых клавишах. Вверх и вниз до тех нот, которые «тянем». Не напрягать сильно связки.

Б) Поём по нотам: Ля – До# – Ми – До# – Ля. Вверх по ладам все ноты пропеваем со звуком «А», вниз со звуком «У», дойдя до Ля, с которой начинали – «О» и далее вниз, на сколько возможно.

В) Поём по нотам: Ля – Си – До# – Ре – Ми – Ре – До# – Си – Ля. Со звуками: вверх «Ми-и-и» (до ноты Ми) - вниз А-А-А-А-А. Когда сначала завываем, а потом выталкиваем воздух, будто насмехаясь. Чтобы дёргался живот и пресс.

Г) То же самое, только со звуком «Ля». Челюсть открыта и неподвижна. Активен только язык. Дыхание через нос.

Д) Поём по нотам: Ми - До# - Ля («Я пою») – Ми – Ре - До# - Си – Ля («Хорошо пою»)

Е) Далее известное упражнение: «Вот прима, секунда, терция, кварта, квинта, секста, септима, октава». Начиная от Ля поднимаемся всё выше и выше. Ля мажор, До мажор, Ми мажор (если есть новички, которые не знают его – пишите, объясню)

Ж) Поём скороговорку. Стараться на одном дыхании спеть хотя бы 2 ноты. Ноты: Ля - До# - Ми – Ля. Слова: «Бык тупогуб тупогубенький бычок. У быка бела губа была тупа». Эти слова пропеваем на каждой указанной ноте. Ля мажор, До мажор, Ми мажор.

З) Пропеваем гамму со звуком «А», от Ля до Ля. И так продвигаемся вверх по ладам.