Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Косулинская средняя общеобразовательная школа №8»
(МАОУ «Косулинская СОШ №8»)

Принято на заседании
методического совета

МАОУ «Косулинская СОШ №8»
Протокол №1 от 17 июля 2025г.

Утверждаю:
Директор
МАОУ «Косулинская СОШ№8
_____Т.А. Баженова
Приказ № 484 от 17 июля 2025г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Художественной направленности

«Вокальный ансамбль»

возраст учащихся: 7-9 лет
срок реализации: 1 год.

Автор — составитель:
Шаршапина Анна Алексеевна
педагог дополнительного образования

с. Косулино 2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа разработана с учётом:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;

Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 295-ФЗ от 14.07.2022 года;

Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» № 124-ФЗ от 24.07.1998 года;

Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);

Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» № 474 от 21.07.2020 года;

Указа Президента Российской Федерации «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» № 809 от 09.11.2022 года;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СанПиН) №28 от 28.09.2020 года;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм» №28.01.2021 года;

Постановления Правительства Российской Федерации «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» №1678 от 11.10.2023 года;

Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» №298 от 05.05.2018 года;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» №629 от 27.07.2022 года;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» №467 от 03.09.2019 года;

Приказа Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020г. №882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Письма Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015 года «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»)

Письма Минобрнауки России от 28.08.2015 года №АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 №АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);

Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 года №ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 №785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»;

Уставом и локальными актами МАОУ «Косулинская СОШ №8»;

Положения об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУ «Косулинская СОШ «8» (приказ №286 от 15.10.2019г.).

Программа рассчитана на 34 часа, построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, занимающихся в группе. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по вокалу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Направленность программы – художественная.

Актуальность заключается в том, что в настоящее время, несмотря на большое количество появившихся хоровых школ, вокальных студий, эстрадных коллективов, уровень певческого развития детей неуклонно снижается. Опасная тенденция увлечения молодых педагогов «сенсационными» и мало

проверенными методиками обучения детей пению может нанести непоправимый вред развивающемуся детскому голосу. Певческий голос ребенка обладает неповторимым тембром и красотой звучания. Владение им как уникальным природным живым музыкальным инструментом требует длительного изучения под руководством опытного педагога. Дети учатся петь и обязательным условием остается следующее: каждый участник – солист, но одновременно хорошо умеет петь в дуэте, трио, в хоре. Обучение детей сольному пению с возможностью получения ими дополнительных знаний в области сценического движения и актёрского мастерства является отличительной особенностью настоящей программы. Участник должен не только обладать вокальными данными, но и уметь красиво двигаться, свободно держаться на сцене.

Общей целью программы является формирование музыкально - певческих навыков и основ сценического поведения обучающихся. Учить детей правильно и красиво петь, чувствовать в этом радость творчества и желание поделиться этой радостью со своими слушателями; воспитывать не только послушных исполнителей, но и ценителей услышанного.

Задачи:

Образовательные:

- Углубить знания детей в области музыки: классической, народной, эстрадной;
- Обучить детей вокальным навыкам.

Воспитательные:

- Привить навыки общения с музыкой: правильно воспринимать и исполнять ее;
- Привить навыки сценического поведения;
- Формировать чувство прекрасного на основе классического и современного музыкального материала.

Развивающие:

- Развить музыкально-эстетический вкус;
- Развить музыкальные способности детей.

Коррекционные:

- Создать условия для пополнения словарного запаса, а также успешной социализации обучающихся.

Бережное, заинтересованное отношение к культурным традициям и искусству родного края, нации, этнической общности.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20 -минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий как часть комплексного занятия.

Форма занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная**.**

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу. Группа от 8 до 15 человек.

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные вокальные упражнения, выполнение упражнений с помощью педагога.

Практические занятия по вокальной, технической и практических по подготовке проводятся в форме игровых, итоговых занятий по общепринятой методике.

Музыкальная подготовка направлена на развитие вокальных способностей организма.

Содержание общеразвивающей программы:

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Теоретическая подготовка**	13			
	Вводное занятие		1		Беседа
	Техника безопасности, санитарные нормы;		2		
	Охрана голоса. Профилактика фонопедических заболеваний.		2		Круглый стол

	Теоретические основы исполнительского мастерства.		8		Беседа
2	**Практическая подготовка**	21			
	Освоение навыков певческого дыхания.			2	Устный опрос
	Диагностика. Постановка голоса. Вокальный унисон.			2	Наблюдение. Занятие постановка.
	Вокальный репертуар. Репетиционная работа.			3	Зачёт
	Сценическое искусство.			3	Мастер-класс
	Работа над выразительным исполнением вокальных произведений. Упражнения на дыхание.			4	Занятие постановка.
	Слушание музыки			2	Беседа
	Концертная деятельность			3	Тематические Концерты
	Итоговое занятие			2	Круглый стол

Содержание учебного плана

Теоретическая часть - 13 часов

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях занятиях по вокалу (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течении 5-10 минут.

Темы занятий:

Вводное занятие

Знакомство с детьми. Беседа о музыке, творческих увлечениях детей. Объяснение целей и задач вокального образования. Традиции вокального объединения. Ознакомление обучающихся с требованиями, предъявляемыми к предмету. Тестирование.

Техника безопасности

Беседа о правилах техники безопасности, о необходимости соблюдения норм личной гигиены, чистоты рук, аккуратности, значении внешнего вида. Беседа о требованиях, предъявляемых к освещенности рабочего места, продолжительности занятий, о необходимости рациональной смены труда и отдыха. Ознакомление с правилами поведения в музыкальном кабинете и в здании ОРТ, а также в общественных местах во время проведения массовых мероприятий. Использование специальных брошюр и наглядного материала - тематических иллюстраций.

Охрана голоса. Профилактика фонопедических заболеваний

Комментарии педагога. Беседа о впечатлениях воспитанников, возникших творческих фантазиях и представлениях.

Рассказ о разнообразии музыкальных жанров. Психологический портрет слушателей. Рисование музыки. Обсуждение возможности достижения средствами музыкальной выразительности воздействия на человеческие мысли и чувства.

Освоение навыков певческого дыхания

Навык певческого дыхания, состоящий из следующих элементов:

— певческая установка, обеспечивающая оптимальные условия для работы дыхательных средств;

— глубокий, но умеренный по объему вдох при помощи мышц брюшного пресса и диафрагмы;

— момент задержки дыхания, накопления соответствующего подсвязочного давления.

Практическая часть 21 ч.

Освоение навыков певческого дыхания

Навык певческого дыхания, состоящий из следующих элементов:

— певческая установка, обеспечивающая оптимальные условия для работы дыхательных средств;

— глубокий, но умеренный по объему вдох при помощи мышц брюшного пресса и диафрагмы;
— момент задержки дыхания, накопления соответствующего подсвязочного давления.

6. *Диагностика. Постановка голоса.*

Приспособление и развитие голоса для профессионального пения – процесс одновременного и взаимосвязанного воспитания слуховых и мышечных навыков поющего.

Выработка хороших, правильных певческих привычек. В певческом звукообразовании принимают участие многочисленные группы мышц, в частности дыхательные, артикуляционные, гортанные и ряд других.

Вокальный унисон.

Унисон - слияние голосов в ансамбле в единой вокальной позиции. Каждый поющий ребенок должен слушать, как он поёт, как сочетается его голос с голосами других детей, сдерживать его силу, то есть - петь в ансамбле.

7. Вокальный репертуар.

Выбор произведения, внимательное его изучение. Наметить общий план исполнения, проанализировать трудные места. Беседа о его содержании и характере, краткие сведения о композиторе и авторе литературного текста. Формы ознакомления различны: прослушивание (аудиозапись и д.р.) в исполнении высококвалифицированного коллектива или воспроизведение педагогом произведения: сыграть или напеть основные мелодии под аккомпанемент. Начальная работа - сольфеджирование. При сольфеджировании проверяется точность интонирования, правильность ритмических рисунков, т.е. музыкально - теоретическая основа произведения.

Репетиционная работа.

Произведение можно разучивать по партиям, это продуктивный метод работы над ансамблем, строем и дикцией каждой партии. Учить произведение следует по заранее намеченным частям, причём разделить их в связи со строением музыкальной речи и литературного текста, чтобы была определенная завершенность. Перейти от одной части к другой можно лишь тогда, когда

предшествующая часть освоена. Но если партия трудна, разучивание следует продолжать, но к закреплению трудного места следует вернуться, после ознакомления со всем произведением. Процесс разучивания произведений и работы над художественно - технической стороной исполнения сложен; требует от руководителя большого опыта, знаний и умения. Вывод: сначала разбор произведения по партиям, затем работа над преодолением технических трудностей и художественная отделка произведения. Это выражается в ярких образных сравнениях и сопоставлениях, кроме того эти образы могут и не относится непосредственно к идейно-художественному образу данного произведения. Это закономерно и необходимо.

Итог всех репетиционных работ - концертное выступление-последнее звено в единой цепи творческого, учебно-воспитательного и образовательного процесса коллектива.

8. Сценическое искусство

а) дикция и артикуляция;

б) сценическое мастерство.

а) Дикция и артикуляция. Работа над правильным, четким, внятным произношением, развитие техники вокальной речи - необходимое требование, предъявляемое к профессиональному певцу. Этот навык включает в себя овладение следующими навыками и умения:

— отчетливое фонетически определенное произношение слов;

— умение находить близкую или высокую позицию;

— умение соблюдать единую манеру артикуляции для всех гласных;

— максимально «растягивать» гласные и коротко произносить согласные звуки. Правила пения гласных и согласных звуков.

б) Актерское мастерство. Тренинги на развитие восприятия, воображения и фантазии, образного и творчества мышления, внимания, памяти. Практика сценического общения. Учащимся необходимо овладеть мышечной, зрительной и слуховой памятью.

Работа над выразительным исполнением вокальных произведений.

Формирование выразительности - исполнительского навыка на основе осмысленности содержания музыкального произведения и его эмоционального переживания. Выразительность исполнения достигается за счет мимики, выражения глаз, жестов, сценических движений, динамических оттенков, фразировки, то есть актерского мастерства исполнителя.

Самовыражение и творческая инициатива обучащихся, способность чувственно и эмоционально передать музыкальный образ и довести до слушателя свое внутреннее отношение к исполняемой песне - важный аспект становления юного артиста.

Слушание музыки.

Слушание музыки сопровождается лекцией-беседой о музыке с иллюстрацией излагаемого материала с помощью художественных репродукций, портретов музыкантов-вокалистов и композиторов прослушиваемых произведений. Ознакомление с музыкальными жанрами: танцем, песней, маршем и проиллюстрировать на наглядных примерах. Слушание разножанровой музыки, вокальных и инструментальных произведений. Необходимо обсуждать услышанное, делиться с детьми впечатлениями, поощрять высказывания детей, чтобы мир музыки в представлении детей был фантастически прекрасен. Активизирование творческого мышления, расширение музыкального кругозора, воспитание слушательской культуры, развитие музыкальной памяти, познавательного интереса к музыке и вокальному искусству через слушание музыки.

Студийная запись вокального репертуара. Навыки профессиональной работы

В связи с выступлениями на открытых площадках, в больших массовых мероприятиях, возникает необходимость звукозаписи исполняемых песен. Получение практических навыков и умений работы в студии звукозаписи. Знакомство с музыкальной звукозаписывающей электронной аппаратурой, и ее возможностями. Приобретение опыта профессиональной работы современных исполнителей.

Концертная деятельность

Концертная деятельность, выступления на предприятиях и в учреждениях города и района, участие в фестивалях, конкурсах и массовых мероприятиях является важным этапом педагогического контроля. Во время выступлений юные вокалисты демонстрируют уровень исполнительского мастерства.

13. Итоговое занятие

Отчетный концерт. Поощрение и награждение лучших учеников.

Обсуждение работы вокальной студии в летний период и перспектив развития на будущий учебный год и планируемые творческие направления. Ознакомление с графиком репетиций ко Дню защиты детей - 1 июня и Дню независимости - 12 июня. Планирование участия в фестивалях искусств и вокальных конкурсах в летний период. Задание на каникулы. Планирование походов, экскурсий, поездок на вокальные конкурсы в летний период.

Планируемые результаты.

В результате освоения содержания программы происходит гармонизация интеллектуального и эмоционального развития личности обучающегося, формируется целостное представление о мире, развивается образное восприятие и через эстетическое переживание и освоение способов творческого самовыражения осуществляется познание и самопознание.

Овладеют понятиями и умениями элементарного применения на практике громкостной динамики, нижнереберно-диафрагмального дыхания;
- будут иметь представление о правильной установке корпуса при пении;
-будут уметь исполнять несложные по тесситуре и гармонии песни с сохранением мелодического строя (сольно и в унисон в составе вокальной группы);
- будут владеть некоторыми элементами танцевальной и сценической культуры;
-будут стремиться идти на коммуникативные контакты со взрослыми и со сверстниками, на уровне творческого взаимодействия;
- смогут различать несложные ритмические рисунки;
- будут знать, и уметь выполнять элементарные артикуляционные упражнения;
- владеть элементарной техникой интонирования и слышать грубые ошибки в интонировании;
- получат навыки раскрепощения во время вокальных и танцевальных упражнений.

В результате обучения пению в вокальной студии обучающиеся должны знать, понимать:

- основные типы голосов;
- жанры вокальной музыки;
- типы дыхания;
- поведение певца до выхода на сцену и во время концерта;
- реабилитация при простудных заболеваниях;
- особенности многоголосого пения;
- обоснованность сценического образа.

уметь:

- петь достаточно чистым по качеству звуком, легко, мягко, непринужденно;
- петь на одном дыхании более длинные музыкальные фразы;
- исполнять вокальные произведения выразительно, осмысленно;
- принимать активное участие во всех концертах, фестивалях, конкурсах.

Предметными результатами *являются:*

- овладение практическими умениями и навыками вокального творчества;
- овладение основами музыкальной культуры на материале искусства родного края.

Метапредметными результатами *являются:*

- овладение способами решения поискового и творческого характера;
- культурно - познавательная, коммуникативная и социально - эстетическая компетентности;
- приобретение опыта в вокально - творческой деятельности.

Личностными результатами *занятий являются:*

- формирование эстетических потребностей, ценностей;
- развитие эстетических чувств и художественного вкуса;
- развитие потребностей опыта творческой деятельности в вокальном виде искусства;
- бережное заинтересованное отношение к культурным традициям и искусству родного края, нации, этнической общности.

Использовать: Приобретенные знания и умения в практической, конкурсной и концертной деятельности, в повседневной жизни для включения занятий вокалом в активный отдых и досуг.

Календарный учебный график

Месяц	Число	Форма занятий	Тема занятий	Кол-во часов	Форма контроля
Сентябрь	20.09	Групповая	Вводное занятие.	1	Беседа
	27.09	Групповая	Дигностика прослушивание детских голосов.	1	Наблюдение
Октябрь	4.10	Групповая	Знакомство с голосовым аппаратом.	1	Наблюдение
	11.10	Групповая, индивидуальная	Разучивание нового музыкального аппарата.	1	Беседа
	18.10	Групповая	Работа над техникой дыхания.Учимся петь на опоре.	1	Занятие постановка
	25.10	Групповая	Вокально-Хоровые упражнения на дикцию,артикуляцию.	1	Занятие постановка
Ноябрь	8.11	Групповая	Работа над песнями (фразировка, динамика, характер произведения).	1	Мастер-класс
	15.11	Групповая			
	22.11	Групповая, индивидуальная	Развитие музыкальной памяти (творческие музыкальные игры и упражнения).	1	Беседа, наблюдение

	29.11	Групповая	Развитие музыкальной памяти (творческие музыкальные игры и упражнения).	1	Беседа
Декабрь	6.12	Групповая	Работа над расширением диапазона.	1	Круглый стол
	13.12	Групповая, индивидуальная	Работа над над мелодическим слухом.	1	Занятие постановка
	20.12	Групповая	Работа над над мелодическим слухом.	1	Наблюдение
Декабрь	27.12	Групповая	Пение a cappella (а капелла).	1	Мастер-класс
Январь	17.01	Групповая	Пение a cappella (а капелла).		Наблюдение
	22.01	Групповая, индивидуальная	Выявление индивидуальных красок голоса (тембр).	1	Наблюдение
	24.01	Групповая	Работа над разнообразным ритмическим рисунком.	1	Беседа, наблюдение
	31.01	Групповая	Особенности ритма в музыкальном произведении.	1	Беседа
Февраль	7.02	Групповая	Краски музыки и голоса. Унисон.	1	Беседа
	14.02	Индивидуальная	Сольное пение.	1	Наблюдение

	21.02	Групповая	Обработка полученных вокальных навыков, работа над строем в произведении.	1	Зачет
	28.02	Групповая	Работа над звуковедением (legato, non legato, 24.staccato).	1	Занятие-постановка
Март	6.03	Групповая	Работа над художественным образом в песне.	1	Занятие постановка
	13.03	Групповая, индивидуальная	Вокально-хоровая работа-пение закрытым ртом.	1	Наблюдение
	18.03	Групповая	Вокализ в музыкальном произведении.	1	Наблюдение
	20.03	Групповая	Работа над певческим дыханием, расширением диапазона. Цепное дыхание.	1	Мастер-класс, Наблюдение.
Апрель	3.04	Групповая	Упражнения на раскрепощение голосового аппарата.	1	Занятие постановка
	10.04	Групповая			
	17.04	Групповая, индивидуальная	Работа над звуковедением и фразировкой.	1	Наблюдение
	24.04	Групповая	Устойчивое интонирование. Движение под	1	Зачет

			музыку.		
Май	8.05	Групповая	Работа над дикцией и динамикой.	1	Наблюдение
	15.05	Групповая, индивидуальная	Работа над дикцией и динамикой.	1	Зачет
	22.05	Групповая	Работа над характером в музыкальном произведении.	1	Зачет
	29.05	Групповая	Итоговый концерт.	1	Отчетный концерт,творческие встречи
34ч.					

Материально-техническое обеспечение.

1.Методические рекомендации для учителя (см. список литературы);
2.Дидактические материалы для работы с учащимися, памятки, рекомендации;
3.Аудиосредства: CD-устройство, электронные аудиозаписи и медиа – продукты;
4.Компьютер;
5.Усиливающая аппаратура;
6.Актовый зал;
7.Мультимедийный проектор.

Список литературы, используемый при написании программы.

1.**Вокал** (актовый зал) : Примерная программа для детско-юношеских музыкальных школ . Л.Б.Дмитриев, Ю. Б. Алиев, В. С. Левин, А.М.Биль. - М.: Вокальное мастерство, 2008. - 98с.
2. Ю.Б. Алиев» Настольная книга школьного учителя-музыканта» М.2002.
3 .Н.Н. Рябенко «Уроки музыки в 1-7 классах» М. 2006.
4.В.С. Кукушкин «Музыка, архитектура и изобразительное искусство»М.2005.
5. «Вопросы вокальной подготовки» Вып. 1-6 М., 1962-1982
6.М.А. Давыдова «Уроки музыки» м.2008..

М.С. Осеннева, Л,А. Безбородова « Методика музыкального воспитания школьников»М.2001.
7.Л.В.Школяр,М.С. Красильникова, Е.Д.Критская, В.О.Усачева,В.В. Медушевский, В.А.Школяр. «Теория и методика музыкального образования детей» М., 1998
8.Д.Б.Кабалевский «Воспитание ума и сердца» М.,1984
9.Д.Б.Кабалевский «Как рассказывать детям о музыке?» М.,1977
10.Д.Б.Кабалевский «Прекрасное пробуждает доброе» М.,1976
11.Элементарное музыкальное воспитание по системе К.Орфа. М.,1978
12.Ф.Такун, А.Шершунов «Розовый слон» М.,2002
13.Н.В.Кеворков «Популярные песни кубанских композиторов» Кр-р.,2000
14.Н.Мануйлова «Музыкальный календарь» Ейск. 2005
15.Гонтаренко Н.Б. Сольное пение: секреты вокального мастерства /Н.Б.Гонтаренко. – Изд. 2-е – Ростов н/Д: Феникс, 2007.
16. Емельянов Е.В. Развитие голоса. Координация и тренинг, 5- изд., стер. – СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «Планета музыки», 2007.
17. Исаева И.О. Эстрадное пение. Экспресс-курс развития вокальных способностей /И.О. Исаева – М.: АСТ; Астрель, 2007.

Контрольные упражнения по вокальной подготовке.

Упражнение 1. Поиск вибрации: на губах (М) – на губной гармошке, расческе без оценки качества звуков.

Упражнение 2. Поток вибраций, поднимающийся из середины тела, вливается в вибрацию губ. Пение по одному звуку, двигаясь по полтона от «фа» до «си бемоль». Звук производится как жужжание. Звук из глубины.

Упражнение 3. Стимулирование губ на освобождение и расширение зоны вибрации (звук Б), подключая деки губ. Пальцем касаемся губ при движении вверх вниз до свободного движения.

Упражнение 4. Губы расслаблены, выдуваем поток воздуха с вибрацией «ММ»: от щек по всему лицу.

Упражнение 5. Вдуваем вибрацию сквозь губы (вздох облегчения, касание звука, вибрации «ммм»).

Упражнение 6. Вибрация внутри тела.

Комплекс № 1. Упражнения для осознания действий мышц, участвующих в голосообразовании.

Комплекс № 2. Упражнения для осознания ощущений вибрации, давления, действия мышц от восприятия звука своего голоса. Комплекс

№ 3. Упражнения для работы голосового аппарата в разных режимах (регистрах).

Комплекс № 4. Упражнения для осознания связи режимов с разным тембром, силой голоса – через ощущения с разными энергетическими затратами, эмоциональными отражениями представлениями.

Комплекс № 5. Упражнения для осознания связи режимов с разными участками диапазона.

Комплекс № 6. Упражнения для осознания связи разных ощущений с эмоционально образными представлениями.

Комплекс № 7. Упражнения на формирование связи эмоциональных слуховых представлений о высоте тонов и интервалов с режимом, тембром, силой голоса, с энергетическими затратами.

Комплекс № 8. Упражнения на формирование навыка выбора оптимальных энергетических затрат.

Комплекс № 9. Упражнения по овладению приемами, не позволяющими издавать звук привычным способом.

Комплекс № 10. Упражнения: язык лодочкой, язык на нижней губе в расслабленном виде.

Комплекс № 11. Упражнения на «Н носовое».

Комплекс № 12. Упражнения двигательной программы (тренировки).