

Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»

Методическая разработка

**Применение фонопедических упражнений
на занятиях по эстраднему вокалу.**

**Составитель -
Филатова Татьяна Юрьевна.**

Санкт-Петербург, 2020

Применение фонопедических упражнений на занятиях по эстраднему вокалу.

Пояснительная записка.

Фонопедические упражнения помогают в решении координационных и тренажных задач при работе над голосом. Эти упражнения являются подготовительными и вспомогательными по отношению к вокальной работе. Фонопедические упражнения стимулируют мышцы, принимающие участие в голосообразовании. Из существующих уровней голосовой активности (доречевой, речевой и певческий), певческий основан на сигналах доречевой коммуникации, ведь голосовой аппарат - саморегулирующая система, в которой можно управлять только артикуляционной мускулатурой, а на все остальные компоненты можно воздействовать только косвенно, через создание оптимальных условий для действия механизма саморегуляции.

Данная методика особенно **актуальна** в нашем мире. Ухудшающая экологическая обстановка, вынуждающая слизистую оболочку верхних дыхательных путей и в т. ч. голосовой аппарат работать в режиме "фильтра-отстойника"; неравномерность развития голосового аппарата и голосовой функции в условиях спонтанного формирования речи в семье; агрессивность звуковой среды обитания, отсутствие в обществе в целом и в средствах массовой информации в частности эталона голосообразования и речи, обилие в популярной музыке, в т. ч. детской физиологически нецелесообразных, травмирующих способов голосообразования, отсутствие традиций семейного музицирования, информационная избыточность и многовариантность фонетики русского языка, как только ребенок достигает возраста формирования речи, его голос начинает *развиваться в узких рамках речевых стереотипов, речевого диапазона и речевой звучности*. Рамки эти определены традициями языка, социума, семьи. Все другие проявления голосовой функции начинают подавляться запретами: «не говори громко, не кричи — это неприлично». К школьному возрасту перед нами «воспитанный ребенок», для которого любой звук, не совпадающий с речью или чуть громче речи, является нарушением социального табу. Мало того, у ребенка подавлена естественнейшая из функций психической деятельности — имитационная: «Не дразнись!» Но именно через имитацию («делай, как я») происходит обучение уже у высших животных.

Цели:

1. развитие голосового аппарата и голосовой функции ребёнка как носителя речи.
2. развитие эмоционального и звуковысотного слуха и способности эмоционального и звуковысотного интонирования, фонематического слуха.
3. профилактика расстройств голосовой функции и заболеваний голосового аппарата.
4. развитие голосового аппарата и голосовой функции ребёнка для подготовки к певческой деятельности.
5. развитие показателей певческого голосообразования.

Задачи:

Обучающие:

- Обучить навыкам координации управляемых мышечных систем, участвующих в голосообразовании.
- Обучить навыкам разборчивой, выразительной речи.
- Владеть простейшими навыками управления режимами работы гортани.

Развивающие:

- Развивать голосовой аппарат и голосовую функцию ребёнка для подготовки к певческой деятельности.
- Развивать показатели певческого голосообразования по таким критериям как: усиление насыщенности звука, увеличение его полноты, достижение большей певучести звука, раскрепощенности певческого звучания
- Развивать эмоциональные качества исполнения у детей за счет простоты и доступности освоения фонопедических распевок, в соединении с яркими образами и поставленными актерскими задачами.
- Расширять диапазон.
- Развивать силу звучания голоса у каждого ребенка.

Воспитательные:

- Воспитывать речевую и вокальную культуры.

Ожидаемые результаты:

В процессе игровой деятельности с предлагаемыми упражнениями дети должны:

- познать режимно-энергетические возможности голосового аппарата и сформировать простейшие навыки управления режимами работы гортани и энергетики дыхания.
- осознать управляемость артикуляционной мускулатуры и соединить артикуляционные действия с голосообразованием;
- осознать связь движений и положений корпуса и конечностей с голосообразующими движениями и работой дыхания.
- активизировать эволюционно древний уровень голосовой активности и ввести его в осознанную имитационную деятельность;
- соединить голосообразующие действия с представлениями об изменениях пространства, времени, света, цвета, поверхности, консистенции, плотности, температуры, эмоциональных оценок и самочувствия.
- устранить неравномерности развития голосового аппарата и голосовой функции.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

Речевое голосообразование формируется в раннем детстве сугубо подражательно. Образцами выступают члены семьи, которые могут иметь весьма несовершенные и даже проблемные голоса. Всё это впитывается ребёнком, накладывается на процесс роста и взросления. Подключаются образцы социума: воспитатели, учителя, соученики, средства массовой информации, молодёжная субкультура. Подросткам - юношам приходится самостоятельно, т.е. стихийно, хаотично осваивать новый мужской голос. Этот процесс идёт также неосознанно - подражательно.

В основе голосовой активности человека лежат так называемые голосовые сигналы до речевой коммуникации, заложенные в человеке генетически, эволюционно. Развивающие голосовые игры предусматривают создание игровых ситуаций, в которых дети непринужденно восстанавливают естественные проявления голосовой функции: выражают эмоции вне и независимо от какой-либо эстетики и традиций. В игре дети познают возможности своего голоса и учатся им управлять, включают энергетические ресурсы организма. Известно, что петь громко легче, чем тихо. Это естественно: любая

координация осваивается от более грубого уровня к более тонкому. В стрельбе, например, нельзя сразу попасть в «десятку», сперва надо научиться попадать хотя бы в доску, на которой находится мишень! Так и в пении: если ребенок может сначала крикнуть, а после — запищать и при этом осознает, что это разная механика, — это путь к интонированию.

АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

В начале занятия детям предлагается артикуляционная гимнастика.

1. Четыре раза слегка прикусите зубами кончик языка. Повторите четыре раза (по четыре). (Далее - каждое задание выполняется четыре раза).
2. Высовывайте язык до отказа, слегка прикусывая последовательно кончик языка и все более далеко отстоящие поверхности.
3. Покусайте язык попеременно правыми и левыми боковыми зубами, как бы жуя его.
4. Сделайте языком круговое движение между губами и зубами с закрытым ртом, как бы очищая зубы. То же в противоположном направлении.
5. Упритесь языком в верхнюю губу, нижнюю губу, в правую щеку, в левую щеку, попытайтесь как бы проткнуть их насквозь.
6. Пощелкайте языком, изменяя форму рта. Обратите внимание на изменения щелкающего звука. Попробуйте произвольно издавать более высокие и более низкие щелчки. (Предложите детям пощелкать всем одинаково, т.е. выстроить унисон низкими и высокими щелчками. Игровое задание: большие лошадки цокают медленно и низко, маленькие – пони – цокают быстро и высоко.)
7. Покусайте нижнюю губу, верхнюю губу, втяните щеки и закусите боковыми зубами их внутреннюю поверхность.
8. Выверните наружу нижнюю губу, обнажив десны и придав лицу обиженное выражение.
9. Приподнимите верхнюю губу, обнажив десны и придав лицу подобие улыбки.
10. Чередуйте два предыдущих упражнения в ускоряющемся темпе.
11. Пройдите по всему лицу от корней волос на лбу до шеи пальцами круговым разминающим массажем. Обратите внимание на то, чтобы пальцы не терли кожу лица, а сдвигали всю мягкую ткань относительно лицевых костей.
12. Пройдите по всему лицу поколачивающим массажем кончиками согнутых пальцев. Удары должны быть достаточно сильными, чтобы лицо «загорелось».
13. Поставьте указательные пальцы горизонтально под глаза и попытайтесь приподнять пальцы мышцами лица, контролируя таким образом активность мышц.
14. Поставьте указательные пальцы на переносицу и проконтролируйте «сморщенный нос».
15. Одновременно приподнимите мышцы под глазами и наморщите нос, попытайтесь при этом широко открывать глаза и поднимать брови.
16. Помассируйте пальцами челюстно-височные суставы.
17. Сделайте нижней челюстью круговое движение вперед-вниз.
18. Сделайте нижней челюстью круговое движение вперед-вправо-назад-влево-вперед.
19. Соедините движение нижней челюсти вперед-вниз с оттопыриванием (выворачиванием) нижней губы с обнажением десен.
20. Соедините движение нижней челюсти вперед-вниз с поднятием верхней губы с обнажением десен.
21. Соедините движение челюсти вперед-вниз с выворачиванием нижней и верхней губ, обнажением десен, приподниманием мышц под глазами и наморщиванием носа.

Глаза широко открыты, брови подняты. В этом положении сделайте четыре резких движения языком вперед-назад при неподвижной челюсти и губах. При этом надо не задерживать дыхание, дышать спокойно и бесшумно.

22. Исполнение упражнений, связанных с работой губ и открыванием рта, необходимо контролировать в зеркале. В дальнейшей работе также желателен постоянный визуальный контроль.

Эти упражнения могут использоваться полным комплексом, а могут и выборочно, это зависит от конкретных целей и задач занятия.

ИНТОНАЦИОННО-ФОНЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Упражнение 1. Исходное положение: рот открыт максимально движениями челюсти вперед-вниз, верхняя и нижняя губа оттопырены так, чтобы были видны десны, при этом углы рта (губная комиссура) не должны напрягаться, но только натягиваться (натяжение тканей можно проверить пальцами), рот должен иметь форму прямоугольника, поставленного на меньшую грань. Это положение рта обозначается условно буквой [А]. В таком положении производится бесшумный вдох ртом (в перспективе - одновременно ртом и носом). Целесообразно использовать в работе с детьми активизацию через работу кистей рук: руки поднимаются на уровень рта, кисть раскрывается так, чтобы пальцы были растопырены и напряжены, ладонь обращена вперед. Положение кистей совпадает с исходным положением рта. Само упражнение состоит в сильном активном произнесении согласных звуков:

! [А]Ш [А]Ш [А]Ш [А]Ш [А]Ш и т.д. в последовательности: ш, с, ф, к, т, п, б, д, г, в, з, ж.

Каждый звук произносится четыре раза. Перед и после каждого звука фиксируется исходное положение рта и делается бесшумный вдох (условно обозначаемый знаком цезуры над «А» в квадратных скобках). Одновременно с произнесением согласных работают кисти: производится сильный короткий удар третьего пальца о большой с быстрым возвращением пальцев в исходное (растопыренное) положение.

Особенности произношения: звуки «П» и «Б» произносятся вытянутыми трубочкою губами так, как если бы надо было произнести слоги «ПУХ» и «БУХ» (можно уточнить и так: звуки «П» и «Б» произносятся влажными частями губ). Звуки «К» и «Г» произносятся только за счет движений языка без закрывания рта, без движения челюсти, т.е. с сохранением исходного положения. Звуки «Т» и «Д» произносятся с прикусыванием кончика языка. При произнесении звуков «В», и «Ж» необходимо обратить внимание на прекращение звука вдохом, что при размыкании голосовых складок и артикуляторных органов не происходило дополнительного озвученного выброса воздуха (примерно: «В-В-В-Ы!», «З-З-З-Ы!», «Ж-Ж-ЖЫ» этого быть не должно!). Прекращение произнесения согласного при помощи вдоха надо тренировать на глухих продленных согласных «Ф», «С», «Ш». Целесообразно вне рамок настоящего задания осознать тот самый момент смены направления движения воздуха, т.е., момент перехода выдоха во вдох. Это полезно сделать на озвученном вдохе (инспираторная фонация) на гласной «А», добиваясь одинакового по высоте, тембру и силе звука на выдохе и вдохе, причем ориентиром должен быть звук, получающийся на вдохе. (Принцип самоимитации).

Упражнение 2. «Страшная сказка». Исходное положение: рот открыт движением челюсти вперед-вниз, губы расслаблены, пальцами рук проверьте мягкость губной комиссуры, проткнув щеки, т.е. поставив пальцы так, чтобы ощущать провалы между

верхними и нижними боковыми зубами, не давая рту закрыться. В таком положении произнесите гласные тихим низким голосом. Глаза широко раскрыты, брови подняты, общее выражение лица - испуганное. Для детей это упражнение называется «Страшная сказка», т.к. последовательности гласных звуков можно рассматривать как псевдослова, которые складываются в псевдофразы

Произносить гласные нужно без видимых движений губ и челюсти.

У.....УО.....УОА.....УОАЭ.....УОАЭЫ.....

Ы.....ЫЭ.....ЫЭА.....ЫЭАО.....ЫЭАОУ.....

Упражнение 3. «Вопросы – ответы». Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении.

Основным элементом упражнения является скользящая (гλισсирующая) восходящая и нисходящая интонация с резким переходом из грудного в фальцетный регистр и из фальцетного - в грудной с характерным «переломом» голоса, который условимся называть «регистровым порогом». Условно этот момент срабатывания регистрового порога обозначается буквой «П». В эмоциональном отношении в упражнении присутствует удивленный вопрос-недоумение (восходящая интонация) и ответный взглас облегчения (нисходящая интонация).

“ Вопросы – ответы “:

у^п → у[?] у^п → у. у^п → о[?] у^п → о. о^п → а[?] о^п → а.
 а^п → э[?] а^п → э. э^п → ы[?] э^п → ы. ы^п → ы[?] ы^п → ы.

Упражнение 4. Вибрант гортани (штро-бас-регистр).

Стихи читаются рокочущим звуком шумового характера без возникновения фиксированной звуковысотности. (Только штро-бас!)

х х х КРОКОДИЛИЙ ГОЛОСОК –
 х х х ОН НЕ НИЗОК, НИ ВЫСОК...
 х х х РОКОТ, ШОРОХ, СКРИП И СКРЕЖЕТ...
 х х х ПАСТЬ РАЗИНЕТ – УШИ РЕЖЕТ...

Упражнение 5. «Бронтозаврик». Упражнение не требует какого-либо специального исходного положения и состоит в последовательности звуков, обратной предыдущему упражнению. Издается легкий высокий звук в фальцетном регистре, через нисходящую глиссирующую интонацию и регистровый порог переводится на том же гласном в грудной регистр. В грудном регистре гласные переводятся из одной в другую в установленной последовательности с последующим переходом в штро-бас.

В эмоционально-образном отношении это упражнение может быть ключом к начальному этапу работы над голосом в раннем возрасте. Целью упражнения является установление связи голосообразующих движений с объемно-пространственными представлениями. В качестве примера такой деятельности дается задание нарисовать голосом бронтозавра при помощи разных регистров и разных гласных, разной

звукорисотности и разной силы звука. Имея в виду перспективу выразительного естественного пения, на начальном этапе формирования голоса в раннем возрасте целесообразно воспитать у ребенка способность передавать голосом следующие антинормы незвучкового характера: долгий-краткий, длинный-короткий, толстый-тонкий, много-мало, большой-маленький, высокий-низкий (не о звуке!), твердый-мягкий, теплый-холодный, острый-тупой, темный-светлый, блестящий-матовый, гладкий-шершавый.

$y! \cdot y! \xrightarrow{п} y,$ $y! \xrightarrow{п} yo,$ $y! \xrightarrow{п} yoa,$ $y! \xrightarrow{п} yoaэ,$
 $y! \xrightarrow{п} yoaэы \times \times \times,$ $ы! \cdot ы! \xrightarrow{п} ы,$ $ы! \xrightarrow{п} ыэ$
 $ы! \xrightarrow{п} ыэа,$ $ы! \xrightarrow{п} ыэао,$ $ы! \xrightarrow{п} ыэаоу \times \times \times$

Конкретный вариант :

$а \text{ то} \xrightarrow{п}$ ТАМ БРОДИТ ПО БОЛОТУ? $\times \times \times$
 $1 \text{ то} \xrightarrow{п}$ СТУПЬ КАК У БЕГЕМОТА $\times \times \times$
 $2 \text{ то} \xrightarrow{п}$ ДОВА НА ДЛИННОЙ ШЕЕ $\times \times \times$
 $х \text{ вост} \xrightarrow{п}$ ЗА НИМ ЕЩЕ ДЛИННЕЕ $\times \times \times$

Упражнение 6. «Канючим». Исходное положение: мышцы лица расслаблены, рот слегка приоткрыт, язык мягкий, плоский, расслабленный - лежит на нижней губе. Глаза - полусонные. Расслабленное выражение лица связано с включением расслабляющего регистра голоса, не имеющего фиксированной звукорисотности, а представляющего собою шумовой, низкий шуршащий-трещающий-скрипящий-рокочущий звук (в немецкой терминологии - «штро-бас»). Штро-бас надо издавать на гласном «А», хотя указанное положение языка будет этому препятствовать. Надо добиться чистого гласного «А» на штро-басе с расслабленным, плоско лежащим на нижней губе языком. Условное обозначение (в т.ч. и в нотной записи) - три косых крестика, стоящих друг за другом. Упражнение состоит в переходе от штро-баса к грудному голосу на разных последовательностях гласных и, затем, в соединении в одном движении трех регистров: штро-баса, грудного и фальцетного. Эмоционально-образное задание для детей может состоять в настойчивом безнадежном выпрашивании чего-либо и радостном восходящем возгласе (с переходом через порог на фальцет) при неожиданном получении просимого

“Канючим”: ххх А, ххх АО,

ххх АОУ, ххх А, ххх АЭ, ххх АЭЫ,

ххх АОУ^п → у!, ххх АЭЫ^п → ы!

Ходит, ходит пропроШАЙКА,
х х х х х х х х х х
Просит, просит попроШАЙКА.
х х х х х х х х х х
Дайте, дайте пропроШАЙКЕ
х х х х х х х х х х
Всё, что просит попроШАЙКА!
х х х х х х х х х х

Упражнение 7. «Вопросы-ответы с согласными». Исходное положение такое же, как в упражнении 2. Упражнение является тренировочным материалом для соединения навыка перехода из грудного регистра в фальцетный регистр и обратно с произношением согласных. Упражнения записаны в форме матрицы и могут читаться в любом направлении. Педагог на каждом занятии может выбрать какой-либо вариант прочтения какой-либо строчки, что создает видимость разнообразия и включает в тренаж разные согласные.

“Вопросы-ответы с согласными”: у^п → шу? у! → ШУ

у-шу	у-шо	у-ша	у-шэ	у-шы
у-су	у-со	у-са	у-сэ	у-сы
у-фу	у-фо	у-фа	у-фэ	у-фы
у-ку	у-ко	у-ка	у-кэ	у-кы
у-ту	у-то	у-та	у-тэ	у-ты
у-пу	у-по	у-па	у-пэ	у-пы

Упражнение 8. «Вопросы-ответы трехсложные». Аналогичное предыдущему с включением звонких согласных.

“Вопросы-ответы трехсложные”:

$у \rightarrow ШУ \rightarrow жу?$ $у! \rightarrow ШУ \rightarrow ЖУ$
 у шу жу о а э ы
 с з у-со-зо
 ф в у-фа-ва
 к г у-кз-гэ
 т д у-ты-ды
 п б у-по-бо

Упражнение 8. «Бегемот». На этом упражнении дети получают представление о вибриante мягкого нёба. Попытаться издавать его на вдохе и выдохе (храп).

Произносить упражнение грудным и фальцетным режимами.

Сладко спит в своей постели бегемот - [ХР]-[ХР]
 Видит он во сне морковку и компот - [ХР]-[ХР]
 Спит он широко разинув рот - [ХР]-[ХР]
 И во сне он громким голосом поёт: - [ХР]-[ХР]

Упражнение 9. «Губной вибрант».

(Р) – НА МАШИНЕ ЕДЕМ А МАМЕ - (Р)
 (Р) – МЫ НЕ ЕЛИ, МЫ НЕ СПАЛИ - (Р)
 (Р) – ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ МЫ ЗА РУЛЕМ - (Р)
 (Р) – ВСЁ НАМ БЫЛО НИПОЧЕМ - (Р)
 (р) – ты, моя машина, не рычи - (р)
 (р) – ты, моя машина, не урчи - (р)
 (р) – ты, моя машина, не фырчи - (р)
 (р) – ты, моя машина, не ворчи - (р)

Упражнение 10. «Выдувание». На этом упражнении дети учатся получать звук голоса в грудном, фальцетном режиме вместе с выдуванием воздуха (дуем на свечку).

(У) ЗАВЫВАЕТ ВЕТЕР, (У)
 (У) ПЕСНЬ ПОЁТ СВОЮ: (У)
 (У) «ВЫ НЕ БОЙТЕСЬ, ДЕТИ, (У)
 (У) ПЕСЕНКУ МОЮ!» (У)
 (у) вейся, вейся, ветерок (у)
 (у) вейся, вейся, озорной (у)
 (у) ты нам расскажи стишок, (у)
 (у) песню нежную пропой (у)

Упражнение 11. «Сонорные согласные». Упражнение не требует какого-либо специального исходного положения. Кроме появления в контексте упражнений сонорных согласных и уже знакомого штро-баса, упражнение исполняется еще с двумя приемами: издаванием звука одновременно с выдуванием воздуха через плотно сомкнутые вытянутые трубочкою губы и имитацией звука «Р» вибрацией губ. Упражнение исполняется только грудным регистром. Тренировочный материал также изложен в виде матрицы. Само упражнение записано условными обозначениями. Основная цель двух

новых приемов - активизация фонационного выдоха, т.е. связь голоса с дыханием, отличающимся по энергетическим затратам от обычного речевого.

“Сонорные согласные”:

х х х У-МУ-МУ
(У)-МУ-МУ
(Р) У-МУ-МУ
у-му-му о а э ы
л л у-ло-ло
н н у-на-на
р р у-рэ-рэ

х х х У-МУ-МУ - МЫЧИТ КОРОВА
(У)-МУ-МУ - ЗОВЁТ КОГО-ТО
(Р)У-МУ-МУ - БЕЖИМ МЫ К НЕЙ
х х х У-МУ-МУ - ТЕЛЁНОК С НЕЙ

Упражнения этой группы объединяет работа над громкостью звучания голоса в разных регистрах, по выявлению максимальных возможностей. Упражнения дают возможность осознать все режимы работы гортани в их естественном, незамаскированном эстетической обработкой виде, механизмы перехода из регистра в регистр и сопутствующие голосо-телесные ощущения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В методической разработке изложен комплекс упражнений для начального этапа работы. Появление показателей певческого голосообразования позволяет включить в работу более сложные приемы, вести более тонкое самонаблюдение, как традиционными методами, так и принципиально новыми.

Литература:

1. Агаров П.Д. Постановка голоса.
2. Баранов Б.В. Курс хороведения. - М., 1991.
3. Вербов А. Техника постановки голоса. - М., 1962.
4. Дмитриев Л. Основы вокальной методики. М.: Музыка, 2000.
5. Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренинг. - СПб., 2000.
6. Как научиться петь. Основы вокальной техники. О церковном пении. - М.: Казак, 1998. – 128 с.
7. Кочнева А.В., Яковлева В.И.. Вокальный словарь. – Л.: Музыка, 1988.
8. Комяков С. Вокальная настройка хора: Методические рекомендации. - Астрахань.
9. Краснощеков. Вопросы хороведения.
10. Ломяков. Вокальная настройка хора, 1991.
11. Мухин В. Вокальная работа в хоре. - М.: Профиздат, 1984.
12. Назаренко. Искусство пения.
13. Новиков А. Регистр и резонанция в пении // Научно-методические записки Уральской консерватории. - Вып. 3. - Свердловск, 1959.
14. Новиков А. Формы верхнего участка диапазона мужских голосов. Вып. 7.
15. Павлицева О. Методика постановки голоса: Краткое пособие для хормейстеров и преподавателей пения. - М.-Л.: Музыка, 1964.
16. Романовский Н.В. Хоровой словарь. - Л.: Музыка, 1972.
17. Рудаков Е. О регистрах певческого голоса и переходах к прикрытым звукам // Музыкальное искусство и наука. Вып. 1. - М., 1970.
18. Сборник статей «Работа в хоре». (Алмазов, Мухина. Вокальная работа в хоре.)
19. Сборники вокальной педагогики. Вып. 5 и 7.
20. Силкачева Л.М. Хороведение: Учебно-методическое пособие. - Кемерово, 1996.
21. Соколов О.Д.. Работа с хором. 1967.
22. Стулова Г.П. Развитие детского голоса в процессе обучения пению. М.: Прометей МПГУ им. В. И. Ленина, 1992.
23. Шамина Л. Работа с самодеятельным хоровым коллективом. - М.: Музыка, 1981.
24. Яковлева А. Формирование верхнего участка диапазона мужских голосов // Вопросы вокальной педагогики. Вып. 7. - М., 1984.