

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика — одна из основных задач, которая стоит перед педагогом и учеником в процессе обучения вокалом — это постановка и разработка правильного певческого дыхания.

Правила выполнения дыхательной гимнастики

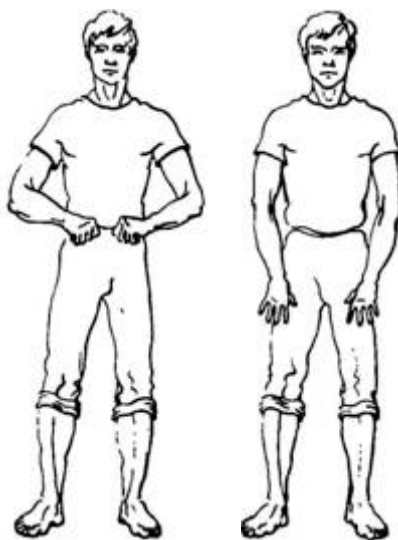
- Нужно думать только о вдохе носом. Тренируйте только вдох. Вдох — активный, громкий и быстрый.
- Выдох осуществляется после каждого вдоха через рот. Он не задерживается и не выталкивается. Выдох должен быть таким, чтобы его не было видно и слышно. Выдох должен быть бесшумным!
- Одновременно с вдохом делаются движения. В гимнастике нет вдоха без движения, и наоборот.

Упражнения

«Погончики»

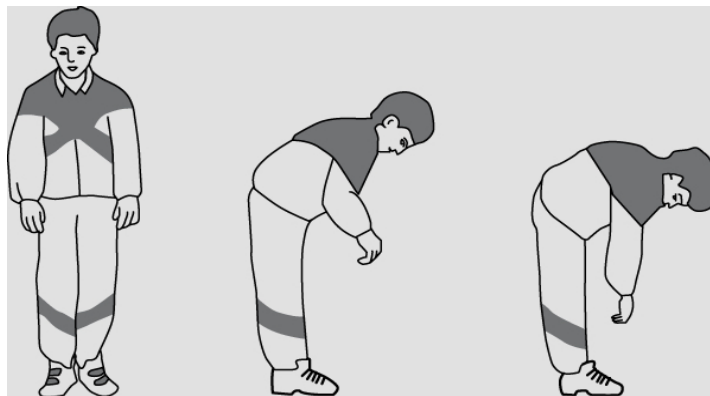
Исходное положение: встать прямо, кисти сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пупка. Во время вдоха нужно резко толкать кулаки вниз, плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу. Затем руки возвращаются обратно.

Расслабив плечи, нужно сделать выдох. Сделать подряд 8 вдохов-движений. Затем отдых 3–6 секунд и снова 8 вдохов. Выполнять 12 раз по 8 вдохов-движений.



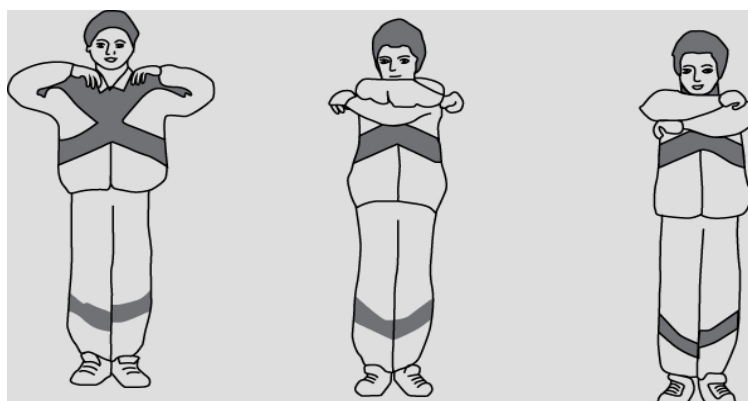
«Насос»

Встаньте прямо, ступни расставлены на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклонитесь вперед, опуская руки к полу, но не касаясь его, и одновременно сделайте громкий и короткий вдох через нос на второй части поклона, закончив его в нижней точке. Слегка приподнимитесь и повторите упражнение на восемь вдохов. Наклоны должны выполняться ритмично и легко, не пытайтесь наклониться максимально низко, округляйте спину, опускайте голову. Ограничения: повреждения головы и позвоночника, радикулит и остеохондроз, высокое давление.



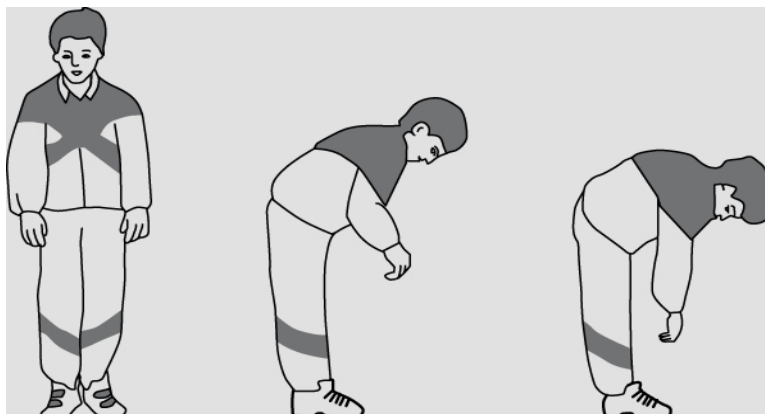
«Обнять плечи»

Встаньте прямо, руки согните в локтях и поднимите на высоту плеч. Разведите руки в противоположные стороны, как бы обнимая себя за плечи. При каждом объятии резко вдыхайте и выдыхайте воздух носом. Руки должны идти параллельно друг другу, не важно, какая из них окажется наверху. Когда вы освоите упражнение, можно усложнить его: слегка запрокинуть голову при скрещивании рук. Ограничения: ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт. Упражнение не рекомендуется выполнять в первую неделю тренировок.



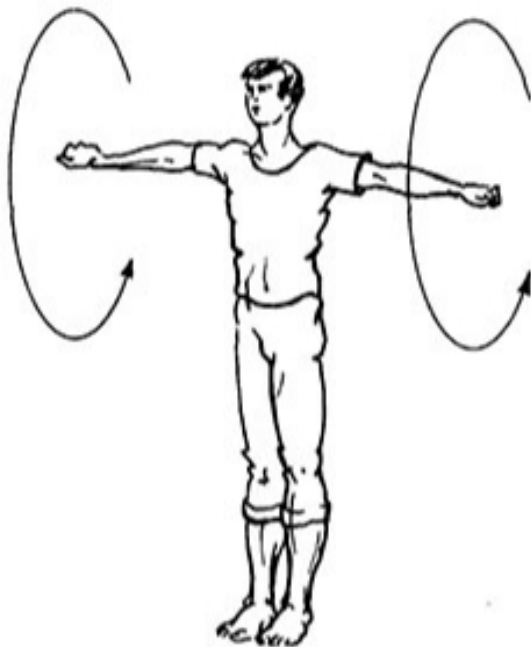
«Большой маятник»

Это упражнение объединяет «Нанос» и «Обнять плечи». Стойте прямо, ноги на расстоянии чуть уже плеч. Наклонитесь вперед, вытяните руки к полу и сделайте вдох. Не останавливаясь разогните корпус и отклонитесь назад, обхватив плечи руками. Вдох «от пола», выдох «от потолка». Не задерживайте дыхание и не пытайтесь его ускорить.



«Взлёт вперёд»

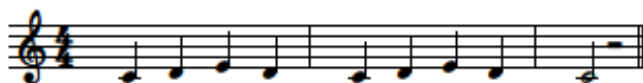
Встаньте прямо, ноги уже плеч, руки разведены в стороны, кисти сжаты в кулаки. Сделайте круговой мах руками вперед одновременно с коротким шумным вдохом через нос. Выдох будет пассивным, когда руки очерчивают круг назад. Не сгибайте их в локтях, не разжимайте кулаки. После восьми круговых движений нужно сделать перерыв на пять секунд, во время которого руки опускаются и расслабляются. Всего 12 подходов.



Тренировочный комплекс

Мелодические распевки

1.



распевка на слоги "лю" или "лѐ"

2.



Наш пол - кан по - пал в кап - кан: "Гав!"

3.



нъя_ нъя_ нъя_ нъя_ нъя

4.



У Е - го - ра и Фе - до - ры в о - го - ро - де по - ми - до - ры

5.



Здрав - ствей - те! Здрав - ствей - те! На - чи - на - ем наш у - рок, здрав - ствей - те!

6.



у - у - у - у о - о - о - о а - а - а - а э - э - э - э а

7.



до ре ми фа соль ля си, се - ла кош - ка на так - си



зап - ла - ти - ла пять руб - лей и по - е - ха - ла в му - зей

8.



Мы пе - ре - бе - га - ли бе - ре - га, пе - ре - бе - га - ли бе - ре - га.

9.

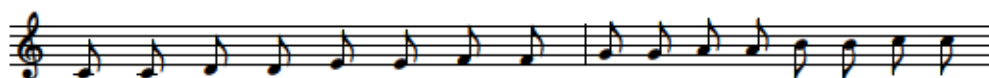


Три со - ро - ки та - ра - тор - ки та - ра - то - ри - ли на гор - ке.

10.



По до - ро - ге Пе - тя шёл, он го - ро - ши - ну на - шёл.



А го - ро - ши - на у - па - ла, по - ка - ти - лась и про - па - ла.



Ох, ох, ох, ох, где - то вы - рас - тет го - рох.

11.



На - ша ё - ло - чка кра - са под - ня - лась под не - бе - са,



Строй - на - я кра - са - ви - ца всем ре - бя - там кра - вит - ся.

Гармонические распевки

1.



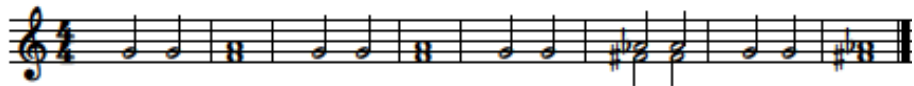
Ка - ли - на мо - я на вет - ру рос - ла.

2.



Е - е - е ой, да я - я - я ай да.

3.



Мы по - ём це - лый тон, лишь пол - то - на мы по - ём.

4.



Вот и я ли мо - ло - да мо - ло - де - шень - ка бы - ла,



три дня печ - ку не то - пи - ла, три дня ба - ню не пи - ла.

Пой за мной

детский канон

А.Усачёва



Пой за мной, до - го - няй, не зе - вай, всё что



Всё, что слы - шишь пов - то - ряй! Це - лый день петь не



лень, тра - ля - ля, пло - хо петь нель - зя!

Варвара варенье доваривала...

слова народные

музыка Т.Зебряк

The musical score is written in 6/8 time with a key signature of one flat (B-flat). It consists of four systems, each with a vocal line and a piano accompaniment. The piano part includes a trill (tr) in the right hand and a steady bass line in the left hand. The lyrics are: "Вар - ва - ра ва - ре - нье до - ва - ри - ва - ла, вор - ча - ла и при - го - ва - ри - ва - ла. Вар - ва - ра ва - ре - нье до - ва - ри - ва - ла, вор - ча - ла и при - го - ва - ри - ва - ла. Вар - ва - ра ва - ре - нье до - ва - ри - ва - ла, вор - ча - ла и при - го - ва - ри - ва - ла." The score includes dynamic markings such as *mf* and *tr*.

Речевые упражнения

- В сугробе Егорка барахтался, барахтался и не выбарахтался
- Верзила Вавила весело ворочал вилы
- Сиреневенькая зубовыковыривательница
- Дели с дружкой пирожок с творожком!
- Женя с Жанной подружилась,
Дружба с Жанной не сложилась.
Чтобы жить с друзьями дружно,
Обижать друзей не нужно.
- Пошёл спозаранку Назар на базар.
Купил там козу и корзину Назар.
- Король на корону копейку копил,
Да вместо короны корову купил.
А этот король на корову копил,
Да вместо коровы корону купил.
- Купили каракатице кружевное платьице.
Ходит каракатица, хвастается платьицем.
- Знакомы ли мы были когда-либо?
- Любит маленький Марат мармелада аромат.
- Опять пять ребят нашли у пенька пять опят.
- Съел молодец тридцать три пирога с пирогом,
Да все со сметаной и с творогом.
- Если «если», после «после»,
Значит, «после» перед «если»,
Если «если» перед «после»,
Значит, «после» после «если».
- Три сороки-тараторки тараторили на горке.
- У Феофана Митрофаныча три сына Феофаныча.
- Хохлатые хохотушки хохотом хохотали: ха-ха-ха-ха-ха!
- Около колодца кольцо не найдётся.
- Налей в чайный чайник чистой воды из чайника, чтоб заварился чудный чёрный чай.
- Две славных зверушки
Под ёлкой-малышкой,
Две мышки-норушки
Дрались из-за шишки.
- Мамаша Ромаше дала сыворотку из-под простокваши.
- Тщетно тщится щука ущемить леща.

Одноголосные песни для дошкольников

Мороз! Мороз!

♩ = 78

Мо - роз! Мо - роз! В Но - вый год не хо - ди, под су -
- гро - ба - ми ле - жи, ни - ко - го не мо - ро - зи: ни ре -
- бят, ни кур - чат, ни ма - лень - ких по - ро - сят.

The musical score is written on three staves in 2/4 time. The tempo is marked as ♩ = 78. The melody is simple and repetitive, suitable for young children. The lyrics are written below the notes.

Мороз! Мороз!
В Новый год не ходи,
Под сугробами лежи,
Никого не морози:
Ни ребят, ни курчат,
Ни маленьких поросят.

Воробушек летит

♩ = 90

Во - ро - бу - шек ле - тит, хвос - ти - ком ше - ве - лит.
А вы, лю - ди, знай - те, сто - лы за - сти - лай - те.

The musical score is written on two staves in 2/4 time. The tempo is marked as ♩ = 90. The melody is simple and repetitive, suitable for young children. The lyrics are written below the notes.

Воробушек летит,
Хвостиком шевелит.
А вы, люди, знайте,
Столы застилайте,
Гостей принимайте,
Новый год встречайте!

Молодчик

Русская народная песня

Бойко



Вдоль по у - ли - це мо - лод - чик и - дет, вдоль по
ши - ро - кой у - да - лый и - дет. Ой, жги, ой,
жги, го - во - ри! Вдоль по ши - ро - кой у - да - лый и - дет.

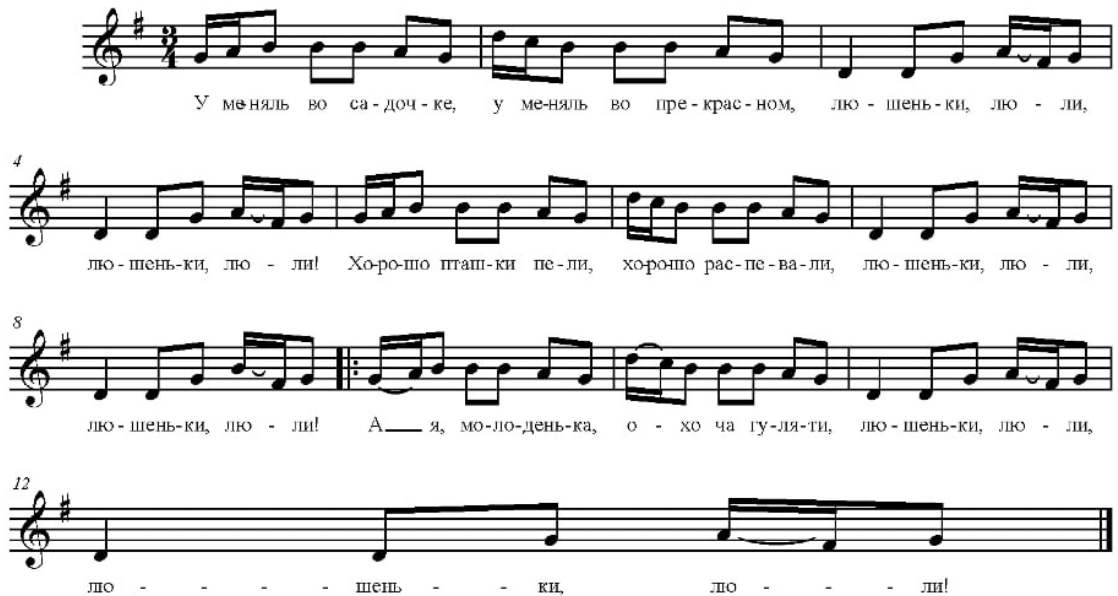
1. Вдоль по улице молодой идет,
Вдоль по широкой удалый идет.
Ой, жги, ой, жги, говори!
Вдоль по широкой удалый идет!
2. Как на молодце-то смурый кафтан,
Опоясочка-то шелковая!

- Ой, жги, ой, жги, говори!
Опоясочка-то шелковая!
3. Рукавички-то барановые,
А сапожки-то сафьяновые.
Ой, жги, ой, жги, говори!
А сапожки-то сафьяновые.

У меня ль во садочке

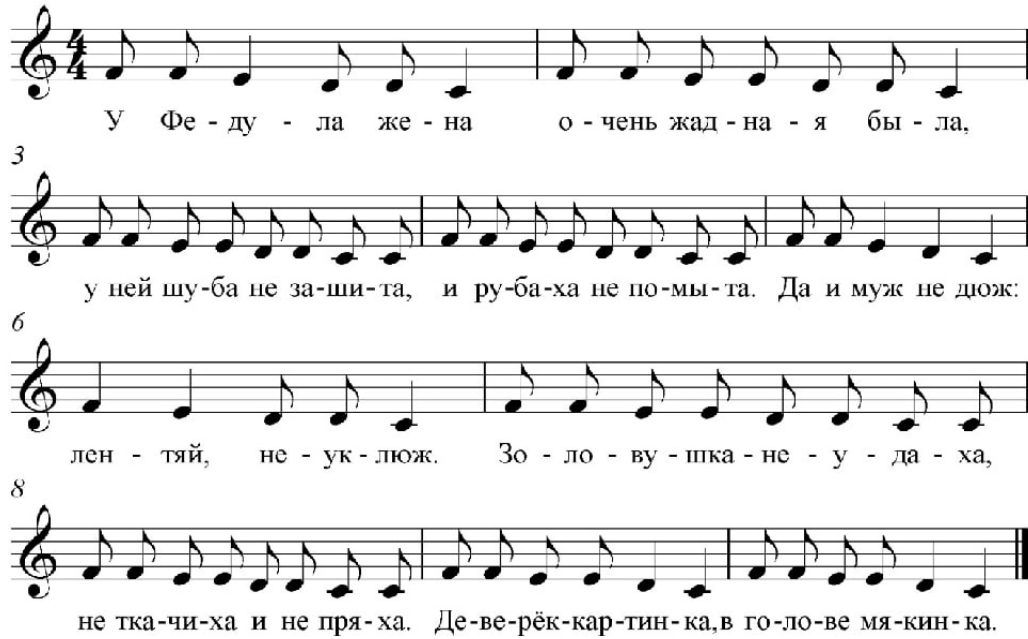
русская народная

Умеренно скоро



У меняль во са - доч - ке, у меняль во пре - крас - ном, лю - шень - ки, лю - ли,
лю - шень - ки, лю - ли! Хо - ро - шо пташ - ки пе - ли, хо - ро - шо рас - пе - ва - ли, лю - шень - ки, лю - ли,
лю - шень - ки, лю - ли! А — я, мо - ло - день - ка, о - хо ча гу - ля - ти, лю - шень - ки, лю - ли,
лю - шень - ки, лю - ли!

У Федула жена



У Фе - ду - ла же - на о - чень жад - на - я бы - ла,
у ней шу - ба не за - ши - та, и ру - ба - ха не по - мы - та. Да и муж не дюж:
лен - тьяй, не - ук - люж. Зо - ло - ву - шка - не - у - да - ха,
не тка - чи - ха и не пря - ха. Де - ве - рёк - кар - тин - ка, в го - ло - ве мя - кин - ка.

У Федула жена
Очень жадная была,

У ней пуба не зашита
И рубаха не помыта.

Да и муж не дюж:
Лентяй, неуклюж.

Золовушка - неудаха,
Не ткачиха и не пряха.

Деверёк - картинка,
В голове мякинка.
Ха-ха-ха!

Весёлые нотки

И. Яворовской

А. Кудряшова

Moderato con moto ♩ = 96

The piano introduction consists of four measures. The right hand plays a melodic line with eighth notes, starting with a half note G4, followed by eighth notes A4, B4, C5, D5, E5, F5, G5, and a half note G4. The left hand plays a simple bass line with quarter notes: G2, B1, D2, G2, B1, D2, G2, B1. The first two measures are marked with a hairpin crescendo, and the last two with a hairpin decrescendo. The dynamic is marked *mf* at the beginning of the third measure.

5 *mf*

1. Нет для ноток разных стран, всем они понятны,

The first system of the vocal part begins with a repeat sign. The melody consists of quarter notes: G4, A4, B4, C5, D5, E5, F5, G5, followed by a half note G4. The piano accompaniment features a steady eighth-note pattern in the right hand and quarter notes in the left hand: G2, B1, D2, G2, B1, D2, G2, B1. The dynamic is marked *mp*.

и для ноток нотный стан, как ковёр нарядный. Вот расселись до и ля,

The second system continues the vocal melody with quarter notes: G4, A4, B4, C5, D5, E5, F5, G5, followed by a half note G4. The piano accompaniment continues with the same eighth-note pattern in the right hand and quarter notes in the left hand: G2, B1, D2, G2, B1, D2, G2, B1. The dynamic remains *mp*.

си и миџак нуж - но, и за-пе-литру ля-ля ве-се-ло идрёж - но.

The first system consists of a vocal line on a single treble clef staff and a piano accompaniment on two staves (treble and bass clefs). The vocal line contains three measures of music with lyrics underneath. The piano accompaniment features a rhythmic pattern of eighth notes in the right hand and a more melodic line in the left hand.

Привет

f
До, ре, ми, фа, соль, ля, си и в Перу и на Ру си; и в И та-ли-и, и в Гане,

mf

The second system begins with a section labeled 'Привет'. It features a vocal line on a single treble clef staff and a piano accompaniment on two staves. The vocal line starts with a dynamic marking of *f* and contains three measures of music with lyrics. The piano accompaniment starts with a dynamic marking of *mf* and features a rhythmic pattern of eighth notes in the right hand and a more melodic line in the left hand.

и в Ко-ре-е, и в И-ра-не. До, ре, ми, фа, соль, ля, си, у ко - го тыни спро-си,

The third system continues the vocal line and piano accompaniment from the previous system. It features a vocal line on a single treble clef staff and a piano accompaniment on two staves. The vocal line contains three measures of music with lyrics underneath. The piano accompaniment continues with the same rhythmic pattern as the previous system.

1.

на боль-шой сво-ей пла-не-те рас-пе-ва-ют друж - но де ти.

2.

poco a poco dim.

Кискино горе

Слова Б. ЗАХОДЕРА

Музыка А. ПЕТРОВА

Сдержанно

The musical score is written in G major and 4/4 time. It consists of three systems, each with a vocal line and a piano accompaniment. The piano part features chords and arpeggios, with some chords marked with '7' and 'M'. The vocal line includes lyrics in Russian. Dynamics include *tr* (trill), *p* (piano), and *mp* (mezzo-piano).

tr Пла-чет кис-ка в коридо-ре,

у не - е боль-шо - е го - ре: злы - е лю - ди бед - ной кис - ке

не да-ют ук-расть со-си - ски!

tr

Три дождя тому назад

Сиротливо, в темпе медленного вальса

The musical score is written in a 3/4 time signature with a key signature of three flats (B-flat, E-flat, A-flat). It features a vocal line and a piano accompaniment. The piano part consists of a right-hand melody with flowing eighth and sixteenth notes, and a left-hand bass line with a steady eighth-note accompaniment. Dynamics include piano (*p*), mezzo-forte (*mf*), and fortissimo (*tr*). The lyrics are in Russian and describe a scene of rain and a garden.

p

Скры - ши кап - ли ка - па - ют, как ча - сы тик -

Три дож - дя то - му на - зад был е -
tr
- та - ка - ют. Три дож - дя, ла - ла - ла - ла - ла - ла. Три дож - дя. Был е -

- щё зе - лё - ным сад, шум - ным, го - ло -
- щё зе - лё - ным сад. Ла - ла - ла - ла - ла - ла - ла -

mf

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru