



Муниципальное казенное учреждение
«Управление образованием Междуреченского городского округа»
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»
(МБОУ СОШ № 2)

Принята на заседании
методического совета
МБОУ СОШ № 2
Протокол от 31.08.2023г. №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 2
_____ О.Ю. Гапоненко
Приказ № 253 от 31.08.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности**

«Эстрадный вокал»

Возраст учащихся: 7 – 17 лет

Срок реализации: 2 года

Уровень сложности программы: стартовый

Разработчик:

Сединкина Людмила Александровна,
педагог дополнительного
образования

Содержание

Паспорт программы	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	5
1.1. Пояснительная записка	5
Направленность программы	5
Актуальность программы	5
Отличительные особенности программы	5
Адресат программы	6
Объём программы	6
Формы обучения и виды занятий по программе	6
Срок освоения программы	7
Режим занятий	7
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	9
Учебный план 1 года обучения	9
Содержание учебного плана 1 года обучения	9
Учебный план 2 года обучения	12
Содержание учебного плана 2 года обучения	12
1.4. Планируемые результаты освоения программы	15
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	17
Календарный учебный график	17
Условия реализации программы	17
Этапы и формы аттестации	18
Оценочные материалы	20
Методические материалы	21
Список литературы	22
Приложение № 1	23
Приложение № 2	24
Приложение № 3	28

Паспорт программы

Наименование программы:
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эстрадный вокал»
Разработчик программы:
Сединкина Людмила Александровна, педагог дополнительного образования
Ответственный за реализацию программы:
Сединкина Людмила Александровна, педагог дополнительного образования
Образовательная направленность:
художественная
Цель программы:
создание условий для развития музыкально–творческих способностей учащихся средствами эстрадного вокала
Задачи программы:
<i>обучающие:</i> <ul style="list-style-type: none">• обучить основам вокального мастерства, сольного и ансамблевого пения;• обучить навыкам выразительного исполнения произведения, осмысленной передачи содержания песни;• обучить работе с фонограммой и микрофоном;• познакомить учащихся с лучшими образцами вокальной музыки, выдающимися исполнителями;
<i>воспитательные:</i> <ul style="list-style-type: none">• воспитывать у учащихся ценностное отношение к вокальному искусству на основе исполнения лучших образцов детской, советской и зарубежной музыки эстрадного направления;• воспитывать чувство коллективизма;• воспитывать культуру поведения на сцене;
<i>развивающие:</i> <ul style="list-style-type: none">• развивать музыкально-эстетический вкус;• развивать музыкальные способности учащихся;• развивать творческую активность.
Возраст учащихся:
От 7 до 17 лет
Год разработки программы:
2021 (внесение изменений: 2023 год)
Сроки реализации программы:
2 года (всего 210 часов, 70 часов в год для 1 года обучения, 140 часов для 2 года обучения).
Нормативно-правовое обеспечение программы:
1 Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (внесены изменения от 31.07.2020 г. N 304-ФЗ; от 02.07.2021г. № 322-ФЗ) 2 Указ Президента РФ от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития РФ на период до 2030»; 3 Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р); 4 Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; 5 Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»); 6 Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- 7 Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- 8 Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- 9 Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г № 678-р);
- 10 Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642);
- 11 Письмо МинПросвещения России от 19.03.2020 N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- 12 Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);
- 13 Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
- 14 Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014 - 2025 годы. Утверждена постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. N 367;
- 15 Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;
- 16 Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
- 17 Нормативно-правовые документы учреждения:
— Устав МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2».

Методическое обеспечение программы:

содержит необходимые информационные материалы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде учебно-методического комплекса по вокальным навыкам ансамблевого и сольного пения в том числе электронный, раздаточный материал (тексты песен, голосовые партии и др.), репертуарных сборников, аудио и видео материалов по вокалу (тренинги, вокально – технические и фонопедические упражнения).

Рецензенты:

Внутренняя рецензия: Селезнева Надежда Николаевна, заместитель директора по воспитательной работе.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эстрадный вокал» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области - Кузбасса, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования.

Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Эстрадный вокал» осуществляется на русском языке - государственном языке РФ.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эстрадный вокал» (далее ДООП) имеет художественную направленность.

Реализация программы ориентирована на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в эстетическом, художественном и культурном совершенствовании, формирование навыков исполнительского мастерства, музыкально-эстетического вкуса, культуры поведения на сцене за рамками основного образования.

Реализация ДООП не нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального, основного и среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

Актуальность программы

Пение является весьма действенным методом эстетического воспитания. В процессе изучения вокала, в том числе эстрадного, дети осваивают основы вокального исполнительства, развивают художественный вкус, расширяют кругозор, познают основы актерского мастерства. Самый короткий путь эмоционального раскрепощения ребенка, снятия зажатости, обучения чувствованию и художественному воображению – это путь через игру, фантазирование.

Отличительные особенности программы

ДООП «Эстрадный вокал» адаптирована к возрастным особенностям, личным потребностям, степени одаренности и возможностям каждого учащегося.

Занимаясь в вокальной студии учащиеся получают не только необходимую вокальную подготовку, а также основы сценического движения, хореографии, знакомятся с лучшими образцами детской, советской и зарубежной музыки эстрадного направления.

Программа «Эстрадный вокал» является здоровьесберегающей. Основой красивого пения является правильное певческое дыхание. Упражнения на дыхание являются обязательной частью занятий вокалом, улучшают деятельность мозга, обменные процессы, кровообращение, являются хорошим жизненным тонусом для детского организма. Использование фонетических упражнений В. Емельянова, способствующих развитию голосового аппарата, певческого дыхания, охраняя от перегрузки голосовые связки.

Участие учащегося в коллективных проектах развивает в нем коммуникативные навыки, облегчающие процесс адаптации в обществе. Реализация творческих амбиций в коллективе формирует в ребенке качества, помогающие достигать успешности не только в творчестве, но и в других видах деятельности. Публичные выступления формируют в

учащихся психологическую стойкость, а социально – значимая деятельность учащихся формирует их активную гражданскую позицию и ответственность за личный и коллективный результаты. Таким образом, в процессе занятий вокалом решается обширный ряд психолого-педагогических проблем, что обеспечивает практическую целесообразность программы.

Уровень сложности программы **стартовый**. ДООП «Эстрадный вокал» направлена на освоение учебного материала, формирование устойчивой мотивации, специальных знаний и практических навыков, развитие творческих способностей учащихся. В процессе обучения накапливаются базовые знания, умения и навыки, что способствует не только успешности обучения, но и создаёт возможности освоения вокальной деятельности. Результатом обучения является участие в конкурсных мероприятиях.

Воспитательная работа по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Эстрадный вокал» ведется в рамках программы воспитания МБОУ СОШ №2.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эстрадный вокал» ориентирована на учащихся, желающих обучаться вокальному искусству. В коллектив (студия эстрадной песни «Поколение») принимаются все желающие, прошедшие прослушивание, на котором определяется уровень их музыкальных способностей. Основные требования необходимые при приеме в ансамбль: желание овладеть вокальным искусством, наличие здорового голосового аппарата. Вокальные ансамбли формируются по возрастному принципу: младший и старший состав.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эстрадный вокал» разработана для учащихся 7 – 17 лет. Занятия проводятся в группах из 8 - 15 человек. Группы формируются по возрастным категориям: 7 - 12 лет, 13 - 17 лет.

Объём программы

Общий объём дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Эстрадный вокал» составляет 210 часов: 70 часов в год для 1 года обучения, 140 часов для 2 года обучения.

Формы обучения и виды занятий по программе

Формы и виды обучения, используемые при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Эстрадный вокал»: групповое учебное занятие, выступления на конкурсах, концертах, фестивалях, беседа, репетиция, посещение концертных программ, творческий отчет, контрольный урок.

В настоящее время большое распространение получила форма коллективной работы – студия, где учащиеся, кроме занятий пением овладевают умением работы с микрофоном, сценическим движением (актерским мастерством).

Типы занятий:

Комбинированные – изложение материала, проверка домашнего задания и пройденного материала, закрепление полученных знаний.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ и т.д.);
- наглядно-слуховой (демонстрация педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности учащихся:

- объяснительно-иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
 - индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Срок освоения программы

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Эстрадный вокал» составляет 2 года.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу, продолжительностью 45 минут каждое (первый год обучения), 2 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительностью 45 минут (второй год обучения). При проведении 2-х часовых занятий обязательны перемены продолжительностью не менее 5 минут. Во время занятий предусмотрены динамические паузы, физминутки.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, морозов, при отсутствии учащегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.), при подготовке учащихся к различным конкурсам, а также для углубленного изучения тем программы.

Для учащихся младшего школьного возраста занятия в дистанционном режиме проводятся с участием родителей (законных представителей).

С данной целью применяется платформа для проведения онлайн-занятий Сферум.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий.

Организация обучения по программе осуществляется на базе МБОУ «СОШ № 2».

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для развития музыкально–творческих способностей, учащихся средствами эстрадного вокала.

Задачи:

обучающие:

- обучить основам вокального мастерства, сольного и ансамблевого пения;
- обучить навыкам выразительного исполнения произведения, осмысленной передачи содержания песни;
- обучить работе с фонограммой и микрофоном;
- познакомить учащихся с лучшими образцами вокальной музыки, выдающимися исполнителями;

воспитательные:

- воспитывать у учащихся ценностное отношение к вокальному искусству на основе исполнения лучших образцов детской, советской и зарубежной музыки эстрадного направления;
- воспитывать чувство коллективизма;
- воспитывать культуру поведения на сцене;

развивающие:

- развивать музыкально-эстетический вкус;
- развивать музыкальные способности учащихся;
- развивать творческую активность.

1.3. Содержание программы
Учебный план 1 года обучения
(стартовый уровень)

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.	2	1	1	Опрос Диагностика музыкальных способностей
2.	Знакомство со строением голосового аппарата.	2	1	1	
3.	Певческая установка.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
4.	Певческое дыхание.	6	2	4	Прослушивание
5.	Дикция и артикуляция.	5	2	3	Устное тестирование
6.	Звукообразование и звуковедение.	6	3	3	Контрольное пение
7.	Ансамбль.	6	2	4	Прослушивание
8.	Работа над репертуаром.	16	2	14	Зачет
9.	Работа с микрофоном.	8	1	7	Наблюдение
10.	Сценическая постановка номера.	6	1	5	Участие в конкурсе
11.	Музыкально-образовательная беседа.	9	4	5	Опрос
12.	Контрольное занятие	2	-	2	Контрольное пение
	Итого:	70	21	49	

Содержание учебного плана 1 года обучения
(стартовый уровень)

Цель 1 года обучения: создание условий для формирования начальных навыков вокального исполнительства.

Задачи 1 года обучения:

Обучающие:

- обучить учащихся основам вокального мастерства, сольного и ансамблевого пения;
- обучить учащихся основам певческого дыхания.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся ценностное отношение к вокальному искусству;
- воспитывать у учащихся чувство коллективизма;
- воспитывать у учащихся культуру поведения на сцене.

Развивающие:

- развивать у учащихся навык интонационно устойчивого пения;
- формировать у учащихся певческую установку;
- формировать у учащихся навык певческой артикуляции.

Тема 1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. (2 ч.)

Теория. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Выявление музыкальных интересов учащихся. Прослушивание и определение стартового уровня музыкальных способностей учащихся (интонации, чувства

ритма, музыкальной памяти), определения тембра и диапазона голоса каждого ребенка, уровня развития ключевых компетенций и мотивации.

Форма контроля: Опрос. Диагностика музыкальных способностей.

Тема 2. Знакомство со строением голосового аппарата. (2 ч.)

Теория. Голосовой аппарат. Гортань и голосовые связки. Техника безопасности голосового аппарата.

Практика. Выполнение музыкально-ритмических упражнений.

Форма контроля: Опрос. Диагностика музыкальных способностей.

Тема 3. Певческая установка. (2 ч.)

Теория. Объяснение педагога – поза должна быть удобной и естественной; сидеть прямо, ноги упираются в пол, руки свободно лежат вдоль туловища, кисти у живота; стоять прямо на двух ногах, плечи хорошо развернуты на прямом позвоночнике, голова смотрит прямо на свободной, не зажатой шее.

Практика. Просмотр видеоматериала, контроль на каждом занятии.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение

Тема 4. Певческое дыхание. (6 ч.)

Теория. Понятие о певческом дыхании. Виды певческого дыхания, показ педагога.

Практика. Певческое дыхание: спокойный, без напряжения вдох, задержка вдоха перед началом пения (люфт-пауза), выработка равномерного выдоха.

Форма контроля: Прослушивание

Тема 5. Дикция и артикуляция. (5 ч.)

Теория. Понятие «дикция», «артикуляция». Значение дикции и артикуляции в пении. Правила певческой орфоэпии.

Практика. Упражнения на активизацию и развитие артикуляционного аппарата (рот, губы, зубы, язык, челюсти, верхнее и нижнее нёбо).

Форма контроля: Устное тестирование

Тема 6. Звукообразование и звуковедение. (6 ч.)

Теория. Звукообразование. Вибрация и дыхание – основа. Гласные и согласные в пении. Фонетика речевых гласных. Требования к пению гласных.

Практика. Пение гласных и согласных. Использование грудного и головного резонирования. Совершенствование приема legato и гибкого звуковедения. Упражнения на установку правильного зевка, на опору звука.

Форма контроля: Контрольное пение

Тема 7. Ансамбль. (6 ч.)

Теория. Понятие «ансамбль» и «строй». Виды ансамблей.

Практика. Обучение ансамблевому пению. Выработка основных навыков работы в ансамбле, одновременного взятия дыхания, начала (вступления) и снятия звука (окончания). Устойчивое интонирование одноголосного пения. Развитие навыка чистого унисонного пения.

Форма контроля: Прослушивание

Тема 8. Работа над репертуаром. (16 ч.)

Теория. Прослушивание произведения. Определение характера, смысла текста, ритмической основы, жанра. Определение музыкальных фраз и кульминационных зон. Регулирование вдоха, положение артикуляционного аппарата (рот, челюсть, верхнее и

нижнее небо). Выравнивание гласных и согласных. Выразительность и эмоциональность исполнения.

Практика. Повторение за педагогом трудных мест. Разучивание и пропевание мелодии в форме легато и стаккато. (построчное разучивание, выработка чистого интонирования). Пропевание мелодии на любой звук. Подбор тональности в процессе разучивания песенного материала. Формирование чувства ансамбля. Работа над умением слышать друг друга, соотношение громкости пения с исполнением товарищей. Слаженное артикулирование. Одновременное начало и окончание пения. Выравнивание голосовых тембров посредством исполнения упражнений на выработку унисона.

Форма контроля: Зачет.

Тема 9. Работа с микрофоном. (8 ч.)

Теория. Техника безопасности, правила работы с микрофоном, объяснение и показ педагога.

Практика. Работа на сцене, репетиции к концертным исполнениям.

Форма контроля: Наблюдение.

Тема 10. Сценическая постановка номера. (6 ч.)

Теория. Понятия «выступление», «артист», «сцена», «зритель», «репетиция», «сценический образ». Подготовка к выступлению. Разработка образа в песне.

Практика. Просмотр и анализ концертных номеров. Движение и жесты под музыку для передачи образа.

Форма контроля: Участие в конкурсе.

Тема 11. Музыкально-образовательная беседа. (9 ч.)

Теория. Знакомство с лучшими образцами детской эстрады.

Практика. Просмотр видеоматериала.

Форма контроля: Опрос.

Тема 12. Контрольное занятие. (2 ч.)

В конце каждого полугодия учащиеся принимают участие в отчетных концертах студии.

Учебный план 2 года обучения
(стартовый уровень)

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	1	1	Опрос Диагностика музыкальных способностей
2.	Голосовой аппарат. Гигиена певческого голоса	3	1	2	
3.	Певческая установка.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
4.	Певческое дыхание.	20	2	18	Прослушивание
5.	Дикция и артикуляция.	12	1	11	Устное тестирование
6.	Звукообразование и звуковедение.	18	2	16	Контрольное пение
7.	Ансамбль.	18	2	16	Прослушивание
8.	Работа над репертуаром.	30	4	26	Зачет
9.	Работа с микрофоном.	12	1	11	Наблюдение
10.	Сценическая постановка номера.	12	1	11	Участие в конкурсе
11.	Музыкально-образовательная беседа.	9	4	5	Опрос
12.	Контрольное занятие	2	-	2	Контрольное пение
Итого:		140	20	120	

Содержание учебного плана 2 года обучения
(стартовый уровень)

Цель 2 года обучения: создание условий для развития вокально-технических и музыкально-художественных навыков вокального исполнительства.

Задачи 2 года обучения:

Обучающие:

- обучить учащихся навыкам выразительного исполнения произведения;
- обучить учащихся видам атаки звука;
- обучить учащихся работе на сцене с микрофоном и фонограммой.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся ценностное отношение к вокальному искусству;
- воспитывать у учащихся чувство коллективизма;
- воспитывать у учащихся культуру поведения на сцене.

Развивающие:

- развивать у учащихся унисон с элементами двухголосия;
- развивать у учащихся навык диафрагмального дыхания;
- развивать у учащихся навык анализа словесного текста и его содержания.

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. (2 ч.)

Теория. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Закрепление материала.

Форма контроля: Опрос. Диагностика музыкальных способностей.

Тема 2. Голосовой аппарат. Гигиена певческого голоса. (3 ч.)

Теория. Строение голосового аппарата. Гигиена и охрана голоса. Советы по сбережению голоса.

Практика. Выполнение музыкально-ритмических упражнений.

Форма контроля: Опрос. Диагностика музыкальных способностей.

Тема 3. Певческая установка. (2 ч.)

Теория. Повторение певческой установки – поза должна быть удобной и естественной; сидеть прямо, ноги упираются в пол, руки свободно лежат вдоль туловища, кисти у живота; стоять прямо на двух ногах, плечи хорошо развернуты на прямом позвоночнике, голова смотрит прямо на свободной, не зажатой шее.

Практика. Контроль на каждом занятии.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение

Тема 4. Певческое дыхание. (20 ч.)

Теория. Работа диафрагмы и мышц живота. Понятие о певческом дыхании. Виды певческого дыхания, показ педагога.

Практика. Упражнения на опору звука. Упражнение на развитие навыков диафрагмального дыхания. Тренировка равномерного и экономного выдоха. Упражнения на равномерное распределение дыхания на одну фразу. Проговаривание скороговорок на одном дыхании в удобном регистре как в пении, так и в не пения. Пение заданного звука на цепном дыхании.

Форма контроля. Прослушивание.

Тема 5. Дикция и артикуляция. (12 ч.)

Теория. Значение дикции и артикуляции в пении.

Практика. Работа, направленная на активизацию речевого аппарата с использованием речевых и музыкальных скороговорок, специальных вокальных упражнений, формирующих навык твердой и мягкой атаки. Упражнения на активизацию и развитие артикуляционного аппарата (рот, губы, зубы, язык, челюсти, верхнее и нижнее небо). Пение скороговорок.

Форма контроля. Устное тестирование.

Тема 6. Звукообразование и звуковедение. (18 ч.)

Теория. Эмоциональный настрой вокалиста. Открытый способ звукоизвлечения. Звонкость, чистота, полетность – основополагающие компоненты открытого звучания.

Практика. Упражнения, направленные на выработку точного унисона с элементами двухголосия. Пение с закрытым ртом, на гласные звуки, слоги. Упражнения на сглаживание разницы в произношении гласных звуков, на переходные звуки, на улучшение звукообразования, на расширение диапазона, на отработку мелодических или ритмических сложностей.

Форма контроля. Контрольное пение.

Тема 7. Ансамбль. (18 ч.)

Теория. Понятие единства музыкального звучания. Понятие «унисон» и «многоголосие».

Практика. Работа над точным звучанием унисона. Упражнения, направленные на выработку точного унисона с элементами двухголосия. Прослушивание многоголосных произведений. Исполнение простейших попевок в терцию. Формирование чувства ансамбля.

Форма контроля. Прослушивание.

Тема 8. Работа над репертуаром. (30 ч.)

Теория. Прослушивание произведения. Определение характера, смысла текста, ритмической основы, жанра. Определение музыкальных фраз и кульминационных зон. Выразительность и эмоциональность исполнения.

Практика. Работа над репертуаром, выучивание литературных текстов и технически сложных мест. Художественное совершенствование выученного репертуара.

Форма контроля. Зачет.

Тема 9. Работа с микрофоном. (12 ч.)

Теория. Техника безопасности, правила работы с микрофоном, объяснение и показ педагога.

Практика. Работа на сцене, репетиции к концертным исполнениям.

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 10. Сценическая постановка номера. (12 ч.)

Теория. Исполнительское мастерство и артистизм при исполнении на сцене.

Практика. Просмотр и анализ концертных номеров. Движение и жесты под музыку для передачи образа.

Форма контроля. Участие в конкурсе.

Тема 11. Музыкально-образовательная беседа. (9 ч.)

Теория. Знакомство с лучшими образцами эстрады.

Практика. Просмотр видеоматериала, анализ произведений.

Форма контроля. Опрос.

Тема 12. Контрольное занятие. (2 ч.)

В конце каждого полугодия учащиеся принимают участие в отчетных концертах студии.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

К концу 1 года обучения, учащиеся овладевают следующими компетенциями:

Предметные (образовательные):

- владеть и применять практическими умениями и навыками вокального творчества;
- понимать специфику эстрадного вокала, выявлять сходство и находить различие художественных образов разных искусств, различать особенности эстрадного вокала от других видов искусства;
- уметь раскрывать образное содержание музыкальных произведений разных форм, жанров и стилей;
- владеть основами музыкальной культуры на материале искусства родного края.

Метапредметные:

- уметь применять на практике приобретенные вокальные и артистические навыки;
- уметь самостоятельно вести и отбирать полезную информацию на заданную тему;
- уметь оценивать достигнутый результат;
- уметь оперировать базовыми знаниями и понятиями вокального искусства.

Личностные:

- проявлять познавательный интерес к занятиям эстрадного вокала;
- знать особенностей певческого голоса;
- уметь оценивать свои действия;
- знать и уметь применять певческие установки.

К концу 2 года обучения, учащиеся овладевают следующими компетенциями:

Предметные (образовательные):

- определять стилевое своеобразие современного эстрадного вокала, понимать стилевые особенности музыкального и вокального искусства.;
- раскрывать образное содержание музыкальных произведений разных форм, жанров и стилей;
- определять средства музыкальной выразительности, приёмы взаимодействия и развития музыкальных образов;
- высказывать оценочные суждение об основной идее и форме её воплощения в вокальном произведении;
- применять в практической деятельности конкретные методики в области вокальной подготовки;
- демонстрировать владение навыками пения под фонограмму (-1) произведений различной трудности, предусмотренных программой;
- осуществлять на основе полученных знаний о музыкальном образе и музыкальной драматургии проектную деятельность художественно-эстетической направленности для участия в выполнении творческих и вокальных проектов.

Метапредметные:

- применять приобретенные вокальные и артистические навыки;
- организовывать свою деятельность во взаимодействии с педагогом и другими учащимися;

- организовывать самообразование, направленное на получение современных знаний в вокальной деятельности, делать сравнительный анализ информации по вопросу, заданной теме;
- ставить цели вокального саморазвития, определение наиболее эффективных способов и путей саморазвития, осуществление самоконтроля;
- уметь устанавливать причинно-следственные связи (состояние мышц живота и артикуляционного аппарата во время звукоизвлечения);
- систематизировать изученный материал и разнообразную информацию, полученную из различных источников (в том числе Интернет).

Личностные:

- иметь личностно-оценочные суждения о роли и месте музыки в жизни, о нравственных ценностях и эстетических идеалах, воплощённых в шедеврах музыкального искусства прошлого и современности;
- применять знания и умения по соблюдению личной гигиены, норм здорового образа жизни, способов сохранения и укрепления здоровья средствами вокала;
- анализировать собственное поведение, объективно оценивать отношение к себе со стороны взрослых и сверстников, принимать объективную критику.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала каждого учебного года, и утверждается заместителем директора МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2 по УВР».

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1.	1 год обучения	70	35	2 раза в неделю по 1 часу	70
2.	2 год обучения	140	35	2 раза в неделю по 2 часа	70

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

– помещение, удовлетворяющее санитарно-гигиеническим требованиям, требованиям техники безопасности, хорошо проветриваться, в помещении для занятий должна быть соответствующая акустика;

фортепиано (синтезатор);

- ноутбук (компьютер для педагога);
- инструмент (фортепиано, синтезатор);
- микшерский пульт;
- усилительная аппаратура;
- стойки для микрофонов;
- мультимедийная установка.

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

– учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эстрадный вокал», методические пособия по вокальному искусству, разработанные педагогами вокалистами; учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, фонотека, видеотека, методические рекомендации, репертуарный план, нотный материал, справочный материал, музыкальные энциклопедии, мониторинг по ДООП).

Кадровое обеспечение:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих

в профессиональный стандарт) код А с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

Этапы и формы аттестации

Вид контроля	Тема и контрольные измерители аттестации (что проверяется)	Форма аттестации
I год обучения		
Входной контроль	1. <u>Тема: Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.</u> - определение стартового уровня музыкальных способностей учащихся; - определения тембра и диапазона голоса; - определение уровня развития ключевых компетенций и мотивации. знание правил техники безопасности на занятиях; - выявление музыкальных интересов учащихся	Опрос. Диагностика музыкальных способностей.
	2. <u>Тема: Знакомство со строением голосового аппарата.</u> - голосовой аппарат; - гортань и голосовые связки; - техника безопасности голосового аппарата.	
Текущий контроль	3. <u>Тема: Певческая установка.</u> - поза ученика на занятии вокала; - просмотр видеоматериала.	Педагогическое наблюдение
	4. <u>Тема: Певческое дыхание.</u> - понятие о певческом дыхании; - виды певческого дыхания.	Прослушивание
	5. <u>Тема: Дикция и артикуляция.</u> - понятие «дикция», «артикуляция»; - значение дикции и артикуляции в пении; - правила певческой орфоэпии; - упражнения на активизацию и развитие артикуляционного аппарата.	Устное тестирование
	6. <u>Тема: Звукообразование и звуковедение.</u> - понятие «звукообразование»; - вибрация и дыхание – основа; - гласные и согласные в пении; - фонетика речевых гласных; - использование грудного и головного резонирования; - совершенствование приема legato и гибкого звуковедения; - упражнения на установку правильного зевка, на опору звука.	Контрольное пение
	7. <u>Тема: Ансамбль.</u> - понятие «ансамбль» и «строй»; - виды ансамблей; - обучение ансамблевому пению; - выработка основных навыков работы в ансамбле; - устойчивое интонирование одноголосного пения; - развитие навыка чистого унисонного пения.	Прослушивание
	8. <u>Тема: Работа над репертуаром.</u> - прослушивание произведения; - определение характера, смысла текста, ритмической основы, жанра;	Зачет

	<ul style="list-style-type: none"> - определение музыкальных фраз и кульминационных зон; - регулирование вдоха, положение артикуляционного аппарата; - выравнивание гласных и согласных; - выразительность и эмоциональность исполнения; - разучивание и пропевание мелодии в форме легато и стаккато; - формирование чувства ансамбля; - работа над умением слышать друг друга, соотношение громкости пения с исполнением товарищей; - слаженное артикулирование, одновременное начало и окончание пения; - выравнивание голосовых тембров посредством исполнения упражнений на выработку унисона. 	
	<p>9. <u>Тема: Работа с микрофоном.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - техника безопасности, правила работы с микрофоном; - работа на сцене, репетиции к концертным исполнениям. 	Наблюдение
	<p>10. <u>Тема: Сценическая постановка номера.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - понятия «выступление», «артист», «сцена», «зритель», «репетиция», «сценический образ»; - подготовка к выступлению; - разработка образа в песне; - просмотр и анализ концертных номеров; - движение и жесты под музыку для передачи образа. 	Участие в конкурсе
	<p>11. <u>Тема: Музыкально-образовательная беседа.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомство с лучшими образцами детской эстрады; - просмотр видеоматериала. 	Опрос
Итоговый контроль	<p>12. <u>Тема: Контрольное занятие.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - участие в отчетных концертах студии. 	Контрольное пение
II год обучения		
Входной контроль	<p>1. <u>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - определение стартового уровня музыкальных способностей учащихся; - определения тембра и диапазона голоса; - определение уровня развития ключевых компетенций и мотивации. <p>знание правил техники безопасности на занятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявление музыкальных интересов учащихся 	Опрос Диагностика музыкальных способностей
Текущий контроль	<p>2. <u>Тема: Голосовой аппарат. Гигиена певческого голоса.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - строение голосового аппарата; - гигиена и охрана голоса; - выполнение музыкально-ритмических упражнений. 	Педагогическое наблюдение
	<p>3. <u>Тема: Певческая установка.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - поза ученика на занятии вокала. 	Педагогическое наблюдение
	<p>4. <u>Тема: Певческое дыхание.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - работа диафрагмы и мышц живота; - понятие о певческом дыхании; - виды певческого дыхания. 	Прослушивание
	<p>5. <u>Тема: Дикция и артикуляция.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - значение дикции и артикуляции в пении; - упражнения на активизацию и развитие артикуляционного аппарата. 	Устное тестирование
	<p>6. <u>Тема: Звукообразование и звуковедение.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - эмоциональный настрой вокалиста; - открытый способ звукоизвлечения; 	Контрольное пение

	- основополагающие компоненты открытого звучания.	
	7. <u>Тема: Ансамбль.</u> - понятие единства музыкального звучания; - понятие «унисон» и «многоголосие»; - работа над точным звучанием унисона; - формирование чувства ансамбля.	Прослушивание
	8. <u>Тема: Работа над репертуаром.</u> - прослушивание произведения; - определение характера, смысла текста, ритмической основы, жанра; - определение музыкальных фраз и кульминационных зон; - выразительность и эмоциональность исполнения; - выучивание литературных текстов и технически сложных мест; - художественное совершенствование выученного репертуара.	Зачет
	9. <u>Тема: Работа с микрофоном.</u> - техника безопасности, правила работы с микрофоном; - работа на сцене, репетиции к концертным исполнениям.	Наблюдение
	10. <u>Тема: Сценическая постановка номера.</u> - исполнительское мастерство и артистизм при исполнении на сцене; - движение и жесты под музыку для передачи образа.	Участие в конкурсе
	11. <u>Тема: Музыкально-образовательная беседа.</u> - знакомство с лучшими образцами эстрады; - просмотр видеоматериала, анализ произведений.	Опрос
Итоговый контроль	12. <u>Тема: Контрольное занятие.</u> - участие в отчетных концертах студии.	Контрольное пение

Отслеживание динамики развития учащихся в течение освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Эстрадный вокал» в индивидуальной карте. (Приложение № 1).

Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных компетенций, учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Эстрадный вокал» осуществляется посредством следующих разработок (критерии и показатели в Приложении №2):

- опрос «Охрана голоса»;
- тест «Музыкально образовательная беседа»;
- тест «Голосовой аппарат»;
- тест «Певческая установка. Средства выразительности».

Формой промежуточного контроля является контрольный урок, который проводится в конце каждого полугодия.

Формой итогового контроля служит зачет, проводится в конце учебного года. При этом учитывается общее развитие учащегося, его активность и успехи в освоении вокально-ансамблевых навыков.

Основными критериями определения оценки, учащихся являются:

- уровень сформированности вокально-исполнительных навыков (ровное звучание на всем диапазоне);
- развитое певческое дыхание; навыки правильной артикуляции и дикции;
- грамотное исполнение музыкального материала; чистота интонирования;
- выразительность исполнения и умение свободно держаться на сцене;

- проявление творческой активности.

Методические материалы

Учебно-методический комплекс к программе «Эстрадный вокал» включает:

- сборник тестовых заданий по теме «Охрана голоса»;
- сборник тестовых заданий по теме «Музыкально образовательная беседа»;
- сборник тестовых заданий по теме «Голосовой аппарат»;
- сборник тестовых заданий по теме «Певческая установка. Средства выразительности»;
- сборник фонопедических упражнений;
- сборник дыхательных упражнений;
- методическая разработка занятия «Снятие зажимов»;
- мастер-класс «Музыкально – эстетическое воспитание учащихся»;
- методическая разработка занятия «Приемы эмоционального настроения перед выступлением» (Приложение № 3).

Список литературы

для педагога:

1. Бекина С.П. Музыка и движение. - М.: Просвещение, 1984. – 147 с.
2. Бурдина В.И., Мазурова Е.С., Тимофеева А.Н. Вокально-хоровые упражнения. -Владимир, 1983. – 145 с.
3. Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренинг. - СП б.: Лань, 2000. – 192 с.
4. Клипп О.Я. Постановка голоса эстрадного певца. – М.: МГПУ, 2003. - 18с.
5. Радынова О.П. Музыкальное воспитание дошкольников. - М.: Просвещение: Владос, 2014. - 223 с.
6. Ровнер В. Вокально-джазовые упражнения для голоса в сопровождении фортепиано [Ноты] –Спб.:Нота, 2006.-28с.
7. Роот З.Я. Музыкально-дидактические игры для детей дошкольного возраста. - М.: Айрис-пресс, 2004. - 64 с.
8. Щетинин М. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой для детей. - М.: Метафора, 2018. 152 с.

для учащихся:

1. Ветлугина, Н.А. Музыкальный букварь. - М.: Музыка, 2015. - 98 с.
2. Волков, С.Ю. Первые уроки для малышей. - М.: Омега, 2011. -57 с.
3. Кочнева, И.С. Вокальный словарь. - JL: Музыка, 2006. -70 с.

Индивидуальная карта отслеживания динамики особенностей развития учащегося

Критерии	Текущий контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль
Ровность звучания по тембру			
Резонирование			
Чистота звука			
Точность звуковысотного интонирования			
Певческое дыхание			
Четкая дикция			
Выразительность, осознанное исполнение; пластичность, актерское мастерство, эмоционально-чувственное исполнение			

1 балл

1. У учащегося практически отсутствуют умения ровного звучания по тембру.
2. Практически отсутствуют умения резонирования звука.
3. Практически отсутствуют умения чистоты интонационного звучания.
4. Практически отсутствуют умения точного звуковысотного интонирования.
5. Практически отсутствуют умения певческого дыхания.
6. Практически отсутствует четкая дикция.
7. Практически отсутствуют умения выразительного пения.

2 балла

1. Есть частичные умения ровного звучания по тембру.
2. Есть частичные умения резонирования звука.
3. Есть частичные умения интонационного звучания.
4. Есть частичные навыки точного звуковысотного интонирования.
5. Есть частичные умения о певческом дыхании.
6. Есть четкая дикция.
7. Есть навыки выразительного пения.

3 балла

1. Сформирован навык ровности звучания по тембру.
2. Сформирован навык резонирования звука.
3. Сформирован навык чистоты звучания.
4. Развиты навыки точного звуковысотного интонирования.
5. Сформирован навык певческого дыхания.
6. Владеет навыками четкой дикции.
7. Владеет навыками выразительного пения и применяет их на практике. Демонстрацией результатов освоения образовательной программы также является выступление обучающихся на концертах, их участие в конкурсах различного уровня.

Тест
для проведения промежуточной аттестации учащихся
«Музыкально – образовательная беседа»

1. Назовите исполнителей вокального эстрадного жанра.
(менестрели трубадуры, труверы – французские шансонье – современная эстрада).
2. Выберите верные варианты вокального эстрадного жанра:
 - а) лирическая песня;
 - б) гражданственно – патриотическая песня;
 - в) баллада;
 - г) шуточная песня;
 - д) игровая песня.
3. Наиболее оптимальная поза вокалиста во время пения
 - а) сидя;
 - б) стоя;
 - в) лежа.
4. Как правильно брать вдох перед началом пения?
 - а) жадно набрать полные легкие воздуха, выпятив грудную клетку;
 - б) бесшумно взять вдох в живот, плечи и грудную клетку не поднимать;
 - в) набрать немного воздуха, подняв плечи.
5. Напишите примеры различных эпох и стилей американской музыкальной культуры 20-30-х годов XX века.
 - а) фольклор;
 - б) джаз;
 - в) классика.

Тест
для проведения промежуточной аттестации учащихся
«Голосовой аппарат»

1. Правила гигиены певческого голоса (зачеркни неверный ответ):
 - а) не переохлаждаться, избегать простуд;
 - б) не подвергать голосовой аппарат резким сменам температур: в жару не пить холодные напитки; в морозную погоду, выпив горячий чай, не выходить сразу на улицу;
 - в) в холодную и влажную погоду не разговаривать, не смеяться на улице;
 - г) в повседневной жизни дышать носом;
 - д) соблюдать паузу (не менее часа) между приемом пищи и занятиями вокалом;
 - е) не перегружать голос звучанием в нерабочей тесситуре, диапазон расширять постепенно, без форсирования процесса и учитывая природные данные вокалиста.
2. Выбери правильный ответ. Унисон это:
 - а) музыкальный интервал, в котором соотношение частот между звуками составляет один к двум;
 - б) аккорд, состоящий из трёх звуков, расположенных по терциям.;
 - в) однозвучие, одновременное звучание двух или нескольких звуков одинаковой высоты.

3. Правильное положение тела во время пения в положении сидя:

- а) ступни скрещены, руки скрещены;
- б) ступни стоят на полу, руки – на коленях;
- в) ступни скрещены, руки свободно опущены.

4. Какие вы знаете виды звуковедения?

(Есть три способа звуковедения: Legato (легато) Staccato(стаккато), Non legato (нон легато))

5. Мимика лица при пении

- а) глаза широко раскрыты, мышцы лица напряжены;
- б) мышцы лица расслаблены, на лице естественная улыбка и блеск в глазах;
- в) мышцы лица напряжены, на лице широкая улыбка.

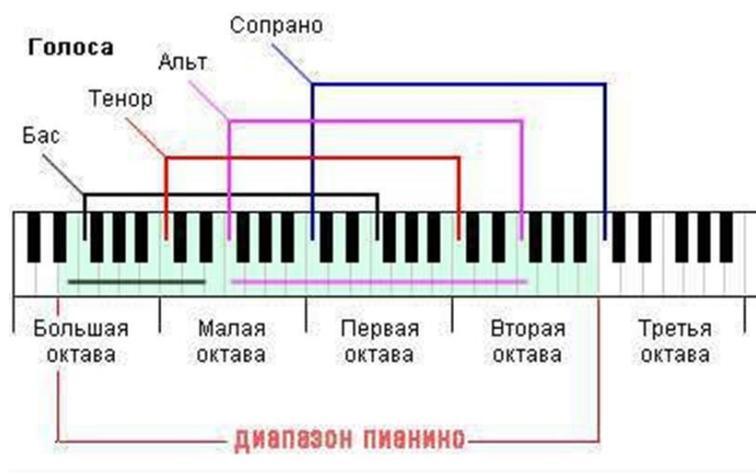
6. Назовите наиболее оптимальный вид певческого дыхания

- а) грудобрюшное (диафрагменное);
- б) грудное;
- в) ключичное;
- г) брюшное.

7. Ансамбль-это

- а) группа спортсменов;
- б) группа певцов;
- в) группа иностранцев.

8. Определи по картинке свой «диапазон».



Тест
для проведения промежуточной аттестации учащихся
«Певческая установка. Средства выразительности»

Вопрос № 1

Мимика лица при пении: (выбери правильный вариант).

- а) глаза широко раскрыты, мышцы лица напряжены;
- б) мышцы лица расслаблены, на лице естественная улыбка и блеск в глазах;
- в) мышцы лица напряжены, на лице широкая улыбка.

2. Выбери правильное положение нижней челюсти и языка при пении

- а) челюсть поджата, язык напряжен;
- б) челюсть выдвинута вперед, язык глубоко уложен;
- в) челюсть свободна, язык расслаблен.

3. Как правильно брать вдох перед началом пения?

- а) жадно набрать полные легкие воздуха, выпятив грудную клетку;
- б) бесшумно взять вдох в живот, плечи и грудную клетку не поднимать;
- в) набрать немного воздуха, подняв плечи.

4. Перечислите главные задачи бек вокала:

- а) добавляют плотности лидирующему вокалу в сложной тональной композиции;
- б) являются дополнительными мелодическими линиями в контексте гармонической мелодии.

5. Скорость исполнения в музыке – это:

- а) темп;
- б) ритм;
- в) такт.

6. Окраска звука - это...

- а) радуга;
- б) тембр;
- в) лад.

7. Чередование различных музыкальных длительностей и акцентов - это...

- а) темп;
- б) тембр;
- с) ритм.

8. Выберите составляющие сценического имиджа исполнителя.

- а) манера исполнения;
- б) вокал;
- в) костюм;
- г) поведение на сцене;
- д) общение со зрителем.

9. Ясное, отчетливое правильное произношение, манера выговаривать слова это:

- а) дикция;
- б) артикуляция;
- в) декламация;
- г) фальсификация

10. Участок диапазона певческого голоса или музыкального инструмента, характеризующийся единым тембром- это:
- а) тесситура;
 - б) диапазон;
 - в) тональность.

Критерии определения оценки учащихся

Оценка «отлично» («зачет») ставится: за уверенное и грамотное исполнение музыкального материала, эмоциональное, выразительное исполнение программы, точное интонирование и выполнение всех вокально-технических требований.

Оценка «хорошо» («зачет») ставится: за хорошее владение музыкальным материалом, выполнение вокально-технических требований, но с допущением некоторых неточностей, неполное раскрытие художественного образа.

Оценка «удовлетворительно» («зачет») ставится: за недостаточно глубокое знание музыкального материала, отсутствие владения профессиональными навыками, формальный подход к исполнению программы.

Приемы эмоционального настроения перед выступлением

Многие считают, что умение блестяще выступать перед публикой – это дар свыше, что с ним рождаются. Поэтому кому – то он дан, а кому – то, к сожалению, нет. Но эффектное выступление – это, прежде всего, результат тщательной, целенаправленной и долгой работы над собой, своими навыками и умениями.

Перед выступлением каждый из нас испытывает переживание, волнение, а иногда и страх.

Страх – это защитная реакция организма.

Переживание может выражаться в таких произвольных движениях тела, как: мускульные зажимы; лишние жесты, не зависящие от произносимых слов; бегающий взгляд, направленный не в глаза слушателей, а блуждающий по стенам, полу и потолку; тихий, дрожащий голос и т.д.

Поскольку человеческий организм представляет собой совершенную систему, в которой психика связана с физикой, то мышцы тела всегда реагируют на то, что происходит в мозге и нервах.

Соответственно и мозг может реагировать на то, что происходит в мышцах. Используя этот принцип, можно управлять нашими мышцами, особенно мышцами, участвующими в дыхании, освобождаем их от скопившегося в них напряжения и через это учимся достигать эмоционального равновесия.

Сегодня я познакомлю вас с техниками и упражнениями, которые помогут настроиться перед публичным выступлением эмоционально и психологически.

Дыхание.

Современная психофизиология доказала, что процесс дыхания напрямую связан с эмоциональным состоянием.

Волнение вызывает напряжение мускулов грудной клетки и горла, прерывая доступ кислорода к легким. Это приводит к тому, что голос может превратиться в скрип или писк.

Поверхностное, частое, прерывистое, верхней частью груди, с частым замиранием перед выдохом – такое дыхание характерно при волнении и страхе.

Даже если ничего вам не угрожает, но вы попробуете несколько минут подышать таким образом – то через полминуты уже почувствуете себя неуютно. Соответственно просто изменив дыхание, на любое другое, вы почувствуете себя более уверенно:

1. Классический вариант: глубокий вдох и резкий выдох. Вдохнули-выдохнули и вперед, в бой! Такой «силовой» вдох-выдох позволяет сбросить лишнее напряжение в области грудной клетки.

2. Двойной вдох — двойной выдох. Вы вдыхаете и выдыхаете как бы двумя порциями. Вдох-вдох, выдох-выдох, вдох-вдох, выдох-выдох. Попробуйте!

3. Вдох, пауза, еще вдыхаем, пауза, еще вдыхаем, пауза, еще вдыхаем... и так еще несколько раз, пока уже не будем в состоянии воздушного шарика, готового вот-вот лопнуть. И после этого медленный, спокойный выдох, пауза, еще выдох, пауза еще выдох. И после этого рекомендуем подышать как обычно некоторое время, чтобы вернулось нормальное дыхание.

4. Дыхание по квадрату. Вдох 2 сек, пауза 2 сек, выдох 2 сек, пауза 2 сек. У вашего квадрата сторона может быть равной 3 сек или 4 сек.

5-8 минут будет достаточно для достижения оптимального состояния.

Техник и философий, связанных с дыханием много. Важно понять принцип. Сменив дыхание характерное для «страха» на любое другое, мы точно начнем чувствовать себя уверенней!

Глубокое дыхание снабдит ваши легкие и мозг кислородом и, освободив горло и грудную клетку, поможет звучать вашему голосу.

Дышите осознанно!

Техника «Освоение пространства».

Где бы ни проходило выступление, обязательно нужно пройтись по тому пространству, где предстоит выступление (сцена, зал, аудитория)! Представить перед собой шторы (тяжелые, легкие, цветные и т.д.):

Выйти из-за штор.

Ощутить: «Это МОЕ пространство!»

Наша осанка, по сути, наша ВСЕ! По нашей осанке – судят о нашей уверенности в себе.

Техника «Ниточка».

Когда вышли на сцену представить, что к нашей макушке привязана ниточка, которая тянется вверх.

Задача: держать затылок так, чтобы позвоночник и затылок были на одном уровне.

Следующие упражнения направлены на СНЯТИЕ ТЕЛЕСНЫХ ЗАЖИМОВ на сцене.

Упражнение «Скульптор» (для детей).

Дети распределяются по парам. Распределяются по ролям: СКУЛЬПТОР и ГЛИНА. ГЛИНА закрывает глаза. СКУЛЬПТОР лепит ЛЕГКИМИ прикосновениями, изменяя положение тела, головы, рук, пальцев и т.д. СКУЛЬПТОР приручает ГЛИНУ к своим рукам! Далее СКУЛЬПТОР работает любыми частями тела, кроме рук (локти, бедра, голова). Меняются ролями. Важное условие – абсолютная тишина!

Упражнение «Поза».

Дети распределяются так, чтобы было пространство. Ведущий задает темп. По щелчку – меняем позу – ФИКСИРУЕМ. Темп ускоряется.

Движения не повторяются, голова не думает!!!

Наше тело имеет много резервов!

Техника «Клин - клином».

Противопоказания: гипертония.

1. На 15 – 20 сек. (сколько хватит) задерживаем дыхание и максимально напрягаем ВСЁ тело (мышцы спины, пресс, ноги, лицо: как – будто потягиваемся утром). Во время задержки дыхания делаем МЕДЛЕННО и ПЛАВНО круговые потягивающие движения во все стороны ПОКА ХВАТАЕТ ДЫХАНИЯ;

2. Сбрасываем напряжение, максимально встряхивая ВСЕМ ТЕЛОМ (как кошка, вышедшая из воды).

Отследить свои ощущения!

При повторе мягко и плавно ведем свои движения в то место, где ощущается боль. ТЯНЕМ, ПРОРАБАТЫВАЕМ мышцы. Повторить 3 – 4 раза.

Почувствовать, что ощущает тело: более легкое, расслабленное дыхание, ощущение тепла, поднимающееся от ног к голове, легкость в мышцах. Не хочется горбиться!

Техника «Ключ».

Эта техника помогает снять напряжение, происходит расслабление всего тела (как – бы «обнуляется»).

После того, когда тело расслаблено, нет напряжения даем СИГНАЛ – нужно собраться и с силой и криком выбрасываем вперед кулак (ломаем кирпичную стену, как Брюс Ли). Когда много людей и мы не можем кричать, делаем упражнение, а крик остается внутри.

Выходим к аудитории с добром, любовью, дружелюбием.

Упражнение «Сосулька».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы сосулька или мороженное.

Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения, замрите в этой позе на 1 – 2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять.

Расслабьте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнения до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять, лежа на полу.

Упражнение «Град».

Видели по телевизору как самец бабуина лупит себя кулаками в грудь? А как спорщики это же делают? Ровно в этом месте, где уже не шея, но еще не подвздошная пазуха, в грудине, находится вилочковая железа.

Мелкими очень легкими ударными движениями, вы включаете дополнительный страховочный гормональный фон, который, как это не странно, не увеличивает напряжение, а наоборот, уменьшает.

С детьми можно использовать стишок:

«Град, а Град? Ты чему так рад? (лёгкими постукиваниями ударяют пальцами по голове)

Прыгаешь, смеёшься, да ещё дерёшься?»

Отвечает град: «Я совсем не рад, (лёгкими постукиваниями ударяют пальцами по щекам)

Просто солнца луч просверлил бока у туч.

И я вывалился, лечу, с досадой всех колочу!» (лёгкими постукиваниями ударяют пальцами по бровям, по телу).

Техника «Лучшие воспоминания».

Эта психологическая техника очень вам пригодится прямо перед выходом на сцену, когда страх публичных выступлений может вас захлестнуть. Вместо того, чтобы, волнуясь, ждать своей очереди, вспомните те моменты, когда ваша уверенность в себе была максимальной.

Что это было – победа в каком-либо соревновании, помощь кому-то или завершение какого-то трудного дела? Вспомните событие во всех деталях и постарайтесь еще раз ярко пережить свою уверенность

У каждого, даже самого робкого человека, всегда есть «поле уверенности» – то пространство, то время, те обстоятельства и условия, то дело, тот человек – с кем, где и когда всё получается, всё легко и ничего не страшно. Необходимо, почаще вспоминать такие ситуации, себя в них, заново проживать, запоминать ощущения, накапливая, тем самым, потенциал уверенности.

Техника «Корона уверенности».

Мысленно соберите всю свою уверенность и «слепите» из нее прекрасную сверкающую корону. Это и будет ваша корона уверенности. Наденьте ее! Вы можете сделать это мысленно, а можете и впрямь совершить некое движение руками. Как только в процессе выступления вы почувствуете себя неуверенно, «наденьте» корону на голову.

Можно взять на вооружение следующий приём «Сказать аудитории, что Вы боитесь». Этот прием не только поможет со страхом, но и расположит к Вам аудиторию.

После краткого приветствия можно сказать примерно так: «Обычно первые 3 – 4 минуты я сильно волнуюсь, так что потерпите, но совсем скоро я разогреюсь, и все будет отлично. Думаю, вы это заметите». Этот шаблон используют многие известные ораторы.

Теперь, когда от вас не ожидают ничего сверхъестественного, вы можете расслабиться. И представьте себе их удивление, когда ваша презентация, в итоге, окажется гораздо ярче, чем они ожидали. Лучший способ сделать это – начать с шутки.

Например, с такой: “Когда я шёл сюда, о том, что я буду говорить, знали только двое – Бог и я (при этом следует выглядеть немного взволнованным). Теперь об этом знает только Бог”.

Закончить я хочу фразой Ричарда Гира, которую он сказал после съемки фильма «Давай потанцуем»: «Я плохой танцор, но я хороший притворщик, что мне стоит притвориться хорошим танцором!».

Притворитесь хорошим оратором, чтобы публика Вам поверила!

Публичное выступление – это искусство, целая наука. Чтобы овладеть этим искусством – важно научиться не бояться и как можно чаще выступать!