

ОГЛАВЛЕНИЕ

Теоретический минимум	3
Цель. Задачи.	4
Принципы, критерии, приёмы ФМРТ. Показатели	6
Режимы (регистры) работы гортани	7
Неравномерность развития голосового аппарата и голосовой функции	10
Голосовая активность человека	14
Маскировочная артикуляция	16
Описание упражнений	17
1 цикл: Артикуляционная гимнастика	24
2 цикл: Координирующие интонационно-фонематические упражнения	31
3 цикл: Активизирующие упражнения на основе ГСДК	32
Условные обозначения графического описания упражнений	33
Развивающие голосовые игры	38
1-ый цикл: Артикуляционная гимнастика	40
2-ой цикл: Координирующие интонационно-фонематические упражнения	
3-ий цикл: Активизирующие упражнения на основе ГСДК	
Оглавление	40

В. В. Емельянов
И. А. Трифонова

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТОМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
КАФЕДРА ИСКУССТВ

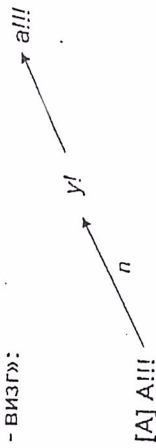
В. В. Емельянов,
И. А. Трифонова

РАЗВИВАЮЩИЕ ГОЛОСОВЫЕ ИГРЫ

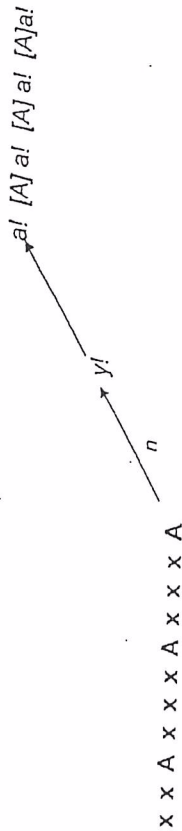
МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
для самостоятельной работы студентов

по I уровню обучения
программы «Фонопедagogический метод развития голоса»

10) «Крик – вой – визг»:



11) «Волна» с «Криком чайки»:



№ 3. «Песенка про смех»

ЭТО ПЕСЕНКА ПРО СМЕХ – (Г)А(Г)А (Г)А(Г)А (Г)А(Г)А (Г)А
МЫ ПОЁМ ЕЁ ДЛЯ ВСЕХ – (Г)А(Г)А (Г)А(Г)А (Г)А(Г)А (Г)А
ТАК СМЕЮТСЯ МЕДВЕЖАТА – (Г)А(Г)А (Г)А(Г)А (Г)А(Г)А (Г)А(Г)А
И ТИГРЯТА И СЛОНЯТА – (Г)А(Г)А (Г)А(Г)А (Г)А(Г)А (Г)А(Г)А
ОНИ БАСОМ ВСЕ ХОХОЧУТ – (Г)А(Г)А (Г)А(Г)А (Г)А(Г)А (Г)А(Г)А
ВСЁ ВОКРУГ ГРЕМИТ, ГРОХОЧЕТ -
(Г)А(Г) А(Г)А (Г)А(Г)А (Г)А(Г)А (Г)А

это песенка про смех – (г)а(г)а (г)а(г)а (г)а(г)а (г)а
мы поём её для всех – (г)а(г)а (г)а(г)а (г)а(г)а (г)а
так смеются лягушата – (г)а(г)а (г)а(г)а (г)а(г)а (г)а(г)а
и цыплята и мышата – (г)а(г)а (г)а(г)а (г)а(г)а (г)а(г)а
они тоненько хохочут – (г)а(г)а (г)а(г)а (г)а(г)а (г)а(г)а
всё вокруг свистит, стрекочет - (г)а(г)а (г)а(г)а (г)а(г)а

3-й цикл: Активизирующие упражнения на основе голосовых сигналов доречевой коммуникации (ГСДК)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МИНИМУМ

На I уровне обучения по программе «Фонетедический метод развития голоса» (далее – ФМРГ) начинается **ОСВОЕНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ГОЛОСООБРАЗОВАНИЯ** используемой в академическом пении.

I уровень – **РАЗВИВАЮЩИЕ ГОЛОСОВЫЕ ИГРЫ** можно назвать **элементарным голосовым музицированием** по аналогии с направлением Орф-педагогики «Элементарное музицирование».

Целью I уровня является домузыкальное освоение КООРДИНАЦИИ ГОЛОСООБРАЗУЮЩИХ ДВИЖЕНИЙ СО СЛУХОВЫМ ВОСПРИЯТИЕМ ФОНЕТИКИ И ЗВУКОВЫСОТНОСТИ.

В процессе достижения этой цели решаются следующие задачи:

- Устранение **неравномерности развития** голосового аппарата и голосовой функции.

До начала формирования речи голосовая функция и голосовой аппарат ребёнка развиваются равномерно. Далее развитие идёт в узких звуковысотных, интонационных и динамических рамках, определяемых традициями языка, социума и семьи. В результате к моменту начала обучения пению ребёнок (или взрослый) способен издавать звуки в каком-то одном из режимов работы гортани (как правило – в грудном), в узком звуковысотном и динамическом диапазоне и только в процессе обычной бытовой речи. Неравномерность развития – одна из причин большого количества «гудошников».

- Организация координационно-тренировочного этапа развития голоса по критериям **биологической целесообразности, энергетической экономичности и акустической эффективности**. В профессиональном вокальном искусстве работают лица с так называемыми «поставленными от природы» голосами. С ними сразу же начинается работа в эстетическом и исполнительском направлении. При отсутствии природного певческого тона, в т.ч. у детей необходим этап установления певческой координации голосового аппарата и голосовой функции и тренаж мышечных систем, принимающих участие в певческом голосообразовании.

- Профилактика заблуждений голосового аппарата и расстройств голосовой функции.

№ 1. [A] Ш [A] Ш [A] Ш [A] Ш и так далее в последовательности:

Ш, С, Ф, К, Т, П, Б, Д, Г, В, Ж, З.

№ 2. 1) Греть руки дыханием.

2) Перевести беззвучный выдох в шипение горлом – h.

3) [A] h [A] h [A] h [A] h

4) [A] h [A] A [A] h [A] A [A] h [A] A [A] h [A] A

5) «Волна»: x x x A x x A x x A x x A x x

6) «От шёпота до крика»:

РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ, ШЕСТЬ, СЕМЬ, ВОСЕМЬ, ДЕВЯТЬ, ДЕСЯТЬ!
 шёпот - тихо - не громко - громко - очень громко - крикнуть

7) «Крик»:

РАЗ, ДВА, ...
 шёпот крикнуть
 ДЕСЯТЬ!! [A] A! [A] A!! [A] A!!!

8) «Крик - вой»:

[A] A!!!
 п
 y'
 п
 xxx

9) «Волна» с воём»: :

x x x A x x A x x A
 п
 y'
 п
 xxx

Значительная часть заболеваний голосового аппарата и расстройств голосовой функции имеет причину в нерациональной травмирующей технологии голосообразования в речи и пении. Введение голосовой функции в оптимальный режим работы через механизмы природной автоматике, тренировка мышечных систем, участвующих в голосообразовании, включение защитных механизмов, используемых в академическом пении способствуют профилактике заболеваний и расстройств голоса.

- Развитие способности интонирования, фонематического и эмоционального слуха.

Способность звуковысотного интонирования развивается через эмоционально-образные игровые ситуации, движение от основания к вершине интервала через переключение режимов работы гортани, при помощи составных интервалов (более октавы), за счёт выбора оптимальных тесситур интонирования, соответствующих разным режимам работы гортани.

Фонематический слух – это способность воспринимать и распознавать элементы речи, звуковую и двигательную «окраску» гласных и согласных. Слышание элемента речи (фонемы) является восприятием в равной степени звука и движения, его порождающего. Развитие этой способности идёт через осознание артикуляторных движений и связывание их со слуховым образом фонемы.

Эмоциональный слух или восприятие эмоционального содержания интонации развивается через эмоциональное переживание игровых ситуаций с включением голоса.

- **Формирование регулируемого образа собственного голоса.**
Регулируемый образ собственного голоса формируется через восприятие и осознание ощущений не звукового характера, сопровождающих процесс голосообразования: вибрации грудной клетки и твёрдых тканей головы, повышенного давления в воздухоносных путях, ощущения работающей мускулатуры.

Методологической основой ФМРГ являются следующие **принципы**:

1. Биоакустическим фундаментом любых проявлений голосовой активности являются эволюционно древние механизмы голосообразования, несущие эмоциональную информацию: *голосовые сигналы доречевой коммуникации* – (ГСДК).
2. Создание оптимальных условий работы природной автоматике голосообразования точными действиями управляемой части голосового

№ 8. «Губной вибрانت»

(P) - НА МАШИНЕ ЕДЕМ К МАМЕ – (P)
(P) – МЫ НЕ ЕЛИ, МЫ НЕ СПАЛИ – (P)
(P) – ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ МЫ ЗА РУЛЁМ – (P)
(P) – ВСЁ НАМ БЫЛО НИПОЧЁМ – (P)!

(p) – ты, моя машинка, не рычи – (p)
(p) – ты, моя машинка, не фырчи – (p)
(p) – ты, моя машинка, не урчи – (p)
(p) – ты, моя машинка, не ворчи – (p).

№ 9. «Выдувание»

(Y) – ЗАВЫВАЕТ ВЕТЕР – (Y)
У) – ПЕСНЬ ПОЁТ СВОЮ – (Y)
(Y) – ВЫ НЕ БОЙТЕСЬ ДЕТИ – (Y)
(Y) – ПЕСЕНКУ МОЮ – (Y).

(y) – вейся, вейся, ветерок – (y)
(y) – вейся, вейся, озорной – (y)
(y) – ты нам Расскажи стишок – (y)
(y) – песню нежную пропой – (y).

№ 10. «Слоник»

Слоник по двору ходил – [n], [n], [n], [n]
Слоник хоботом водил – [n], [n], [n], [n]
Мы за слоником пойдём – [n], [n], [n], [n]
Голос в хоботе найдём – [n], [n], [n], [n].

Конкретный вариант:

кто
п
↓
ТАМ ХОДИТ ПО БОЛОТУ xxx

но
п
↓
ГИ КАК У БЕГЕМОТА xxx

со
п
↓
ЛОВА НА ДЛИННОЙ ШЕЕ xxx

хво
п
↓
ОСТ ЗА НИМ ЕЩЁ ДЛИННЕЕ xxx

№ 6. «Бегемот»

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]

№ 7. «Инспираторная фонация»

Игра: Винни пух и Пятачок пришли в гости к Кролику, который угощает их сладостями. Винни Пух съел очень много, а Пятачку он завязал рот салфеткой и Пятачок ничего не съел.

Винни Пух – звук на выдохе фальцетным режимом в низкой тесситуре, на выдохе в грудном: а А.

Пятачок - звук на выдохе и выдохе в фальцетном режиме в высокой тесситуре: а а.

- аппарата, использование некоторых явлений голосообразования в качестве пусковых механизмов саморегуляции.
3. **Принцип элементарных операций:** формирование сложного двигательного навыка из последовательности и совокупности простых, далее неразложимых на сознательном уровне операций.
 4. **Принцип повторяемости:** многократное повторение одинаковых операций, направленное на оптимизацию деятельности всей системы голосообразования по законам биологической целесообразности и энергетической экономичности.
 5. **Принцип наблюдаемости** – визуальной и осязательной.
 6. **Принцип самоимитации:** повторение своего собственного звука со всем комплексом вокально-телесных ощущений (вибрация, давление, работа мышц), а не воспринимаемого только на слух.
 7. **Принцип эстетического неаппетита:** временное снятие эстетического контроля с целью переноса внимания со слухового восприятия тембра на вибрацию, давление, работу мышц, фонетику, зрительное и осязательное восприятие.
 8. **Принцип минимально необходимого и достаточного усилия:** минимально необходимый уровень усилия (нервного и дыхательного) в академическом голосообразовании неравнимо выше привычного среднего уровня жизнеобеспечивающего дыхания и голосообразующего усилия бытовой разговорной речи и сравним только с ГСДК (см. 1-й принцип).

КРИТЕРИИ ОТБОРА ПРИЁМОВ ФИРМ

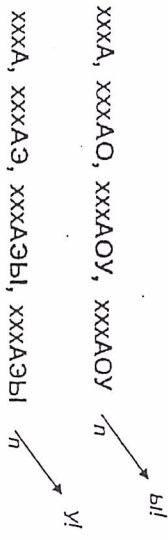
- Точность описания
- Однозначность понимания
- Безусловная выполнимость
- Результативность «здесь и сейчас»
- Независимость эффективности приёма от уровня одарённости и подготовки обучаемого и обучающего
- Элементарность обучающих операций
- Минимальный шаг двигательной программы
- Контроль визуальный, осязательный и через неискражаемые субъективным восприятием характеристики звука (фонетика, вибрата)
- Тренирующая дозированность

Ы
ЫЭ
ЫЭА
ЫЭАО
ЫЭАОУ

ВЫШЕ...
ВЫШЕ ГОНИТ...
ВЫШЕ ГОНИТ ГАЛОК...
ВЫШЕ ГОНИТ ГАЛОК ВЕТЕР...
ВЫШЕ ГОНИТ ГАЛОК ВЕТЕР ГУЛКО.

№ 3. «Канночим»

Абстрактный вариант:



Конкретный вариант:

ХОДИТ, ХОДИТ ПОПРОШАЙКА,
Х Х Х Х Х Х Х Х

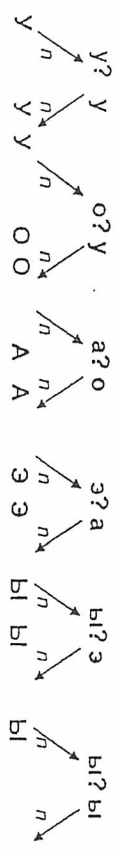
ДАЙТЕ, ДАЙТЕ ПОПРОШАЙКЕ,
Х Х Х Х Х Х Х Х

ПРОСИТ, ПРОСИТ ПОПРОШАЙКА.
Х Х Х Х Х Х Х Х

ВСЁ, ЧТО ПРОСИТ ПОПРОШАЙКА!
Х Х Х Х Х Х Х Х

№ 4. «Вопросы – ответы»

Абстрактный вариант:



3. **Фальцетный режим (регистр)** - интонированный звук, издаваемый при натяжении краёв голосовых складок. В вокально-педагогической традиции принято термин «фальцет» употребляют применительно к соответствующему регистру мужского и детского голоса. В мужском академическом пении используется как характерная краска или для имитации женского голоса. Если фальцетный режим используется мужчиной, певцом как основной – такой голос называют «контр-тенор». Этот же режим у женщин называется головным с выделением «медиаума» как участка диапазона в первой октаве, на котором певцы имеют и грудные и головные вибрационные ощущения. В некоторых школах «медиаум» именуется «микстом», что также подчёркивает присутствие обоих типов вибрационных ощущений («микст» - буквально - «смесь»). В народном пении фальцетный режим называют «тонкий» голос. В официальной номенклатуре Международной ассоциации фонистров и вокальных педагогов все эти варианты приведены к термину «фальцет».

МИКСТ – в вокально-педагогической традиции неплотное смыкание голосовых складок в ГРУДНОМ регистре с доминированием ГОЛОВНЫХ вибрационных ощущений или плотное смыкание в ГОЛОВНОМ (фальцетном) регистре с доминированием ГРУДНЫХ вибрационных ощущений. В профессиональном пении МИКСТОМ называют верхний участок диапазона ГРУДНОГО регистра мужского голоса в нюансе «пиано».

4. **Селстковид** – флейтовый, фистула – интонированный звук, издаваемый плотно сомкнутыми, но не колеблющимися голосовыми складками, образующими в переднем участке голосовой щели свистковое отверстие. В женском академическом пении используется в третьей октаве. В некоторых школах свистковый режим называют «женским фальцетом».

НЕРАВНОМЕРНОСТЬ РАЗВИТИЯ ГОЛОСОВОГО АППАРАТА И ГОЛОСОВОЙ ФУНКЦИИ

В физиологическом или биоакустическом аспекте подготовки певца весь ФМРТ можно рассматривать как способ устранения неравномерности развития голосового аппарата и голосовой функции.

Биоакустическая суть академического пения – это возможность издавать звуки, многократно превосходящие по длительности, высоте и силе обыкновенную речевую фонацию, делать это несколько часов ежедневно в течение многих лет. Эта возможность обеспечивается действием ряда защитных механизмов. Механизмы эти работают на

нескольких уровнях от механического и акустического до эндокринологического и эмоционального. Вся система защиты отобрана и сформирована в ходе биологической эволюции, следовательно, запускается и регулируется автоматически. Как и всё в организме, тканевые образования, входящие в систему защиты многофункциональны и обслуживают не только (и не столько) голосовую функцию. Вся система есть у каждого нормального человека, и существует в *режиме ожидания*. Перевод системы из *режима ожидания в режим действия*, т.е. запуск, осуществляется, в основном, эмоциональными механизмами.

Голосовая функция является такой же двигательной функцией человека, как и все другие. Голосовой аппарат является такой же мышечной системой; как, например, рука или лицевая мускулатура, которая, к тому же является составной частью голосового аппарата, принимая активнейшее участие в голосо- и речеобразовании.

У подавляющего большинства людей голосовая функция и голосовой аппарат очень сильно отстают в развитии от всего тела, и происходит это в результате описываемой ниже ситуации.

У новорожденного при отсутствии какой-либо серьезной патологии развития, все функции, в т.ч. голосовая, развиваются равномерно и интенсивно, ибо в равной мере являются жизнеобеспечивающими. Например, крик младенца, сигнализирующий о каком-либо дискомфорте, не зависит от местонахождения матери: ребёнок будет кричать в одном и том же тембре и одинаковой силе звука и у матери на руках и вдали от неё. Ребёнок может кричать часами, пока его потребности не будут удовлетворены. Со временем, если у ребёнка нет патологии слуха, он начинает воспринимать свой голос и исследовать его также как ручки и ножки, постепенно тренируя и учась управлять им.

Как правило, родители как-то обучают ребёнка самым элементарным навыкам работы рук и корпуса. Внимание к речи малыша возникает гораздо позже и только в связи с дефектами произношения или заиканием. Музыкально-певческое развитие в яслях, детском саду и школе также не даёт особых результатов. Даже на хоровых занятиях в традиционном виде не развивается голос в динамическом (энергетика) и звуковысотном (диапазон) отношении. Кроме того, сама эстетика детского пения и специфический репертуар детских хоров не позволяют этого делать. При самых благих намерениях и методической оснащённости музыкальных воспитателей в детских садах, учителей музыки в школах, хормейстеров внешкольных учреждений их возможности и время воздействия на детей не могут решить проблему устранения неравномерности развития голоса. Проблема эта проявляется в узковязкости голосового аппарата и органов дыхания в

17. Провести лёгкий постукивающий массаж лица кончиками пальцев.

18. Поставить пальцы на челюстно-височные суставы («замочки») и помассировать их круговыми движениями, открывая и закрывая рот.

19. Взять левой рукой правой локоть, согнуть кисть правой руки и привести под подбородок («Положить подбородок на «полочку»). Выдвинуть подбородок вперёд и открыть рот движением вверх, не отрывая подбородка от руки («Подбородок вперёд, нос вверх»).

20. Положить подбородок на «полочку», оттопырить нижнюю губу, поднять верхнюю, выдвинуть подбородок вперёд и открыть рот движением вверх, как в предыдущем задании.

21. Положить подбородок на «полочку», наморщив переносицу и включив мышцы под глазами оттопырить нижнюю и поднять верхнюю губы, и открыть рот круговым движением вверх.

22. Выполнив предыдущее задание, широко открыть глаза и сделать 4 движения языком вперёд-назад, при неподвижной челюсти и губах.

2-й цикл: Координирующие интонационно-фонетические упражнения

(абстрактный и конкретный варианты)

№ 1. «ШТРО-БАС» («Кот-воркот»)

XXX КОТИК ЗАПРЫГНУЛ КО МНЕ НА КОЛЕНИ

XXX ГРОМКО УРЧИТ, РАЗВАЛИЛСЯ В ЛЕНИ

XXX Я ОСТОРОЖНО ЧЕШУ ЗА УШКОМ

XXX ЛАСКОВО ГЛАЗУ УРЧАЩЕЕ БРЮШКО

№ 2. «СТРАШНАЯ СКАЗКА»

Абстрактный вариант: Конкретный вариант:

У СЛУШАЙ...

У О СЛУШАЙ ШОРОХ...

У О А СЛУШАЙ ШОРОХ ЧАЩИ...

У О А Э СЛУШАЙ ШОРОХ ЧАЩИ ЛЕСА...

У О А ЭЫ СЛУШАЙ ШОРОХ: ЧАЩА ЛЕСА ДЫШИТ.

1-й цикл: Артикуляционная гимнастика

1. Покусать кончик языка.
2. Высовывать язык вперёд и убирать его назад, покусывая всю поверхность.
3. Пожевать язык попеременно левыми и правыми боковыми зубами.
4. Провести языком между губами и зубами, как бы очищая зубы.
5. Проткнуть языком попеременно верхнюю и нижнюю губы, правую и левую щёки.
6. Пощёлкать языком, меняя объём рта так, чтобы звуковысотность щёлчка менялась. (Игровое задание: разные по величине пощадки по-разному цокают копытами. Большие – медленно и низко, маленькие пони – быстро и высоко. Выстроить звуковысотные унисон и двухголосие.)
7. Покусать попеременно верхнюю и нижнюю губы по всей длине.
8. Закусить изнутри щёки боковыми зубами и громко чмокнуть.
9. Оттолкнуть и вывернуть нижнюю губу, придав лицу обиженное выражение.
10. Поднять верхнюю губу, открыв верхние зубы и придав лицу радостное выражение.
11. Совершать предыдущие два движения попеременно в ускоряющемся темпе.
12. Сощурить глаза, а затем широко их открыть. Положив указательные пальцы на мышцы под глазами, ощутить пальцами работу этих мышц.
13. Подмигнуть попеременно левым и правым глазами, ощутить пальцами работу этих мышц (как в предыдущем).
14. Поставить указательные пальцы на переносицу, сильно наморщить её и ощутить пальцами работу мышц.
15. Наморщив переносицу и включив мышцы под глазами, широко открыть глаза и поднять брови.
16. Провести надавливающей и сдвигающей массаж лица от корней волос до шеи кончиками пальцев обеих рук.

силу их неразвитости и не тренированности, в неразвитости фонематического слуха для дальнейшего развития речи, в т.ч. на иностранных языках, и в общей неразвитости эмоционального слуха и эмоциональной интонации речи, в т.ч. в аспекте восприятия. В результате — в неразвитость эмоциональной стороны личности, эмоциональную холодность, чёрствость.

В период доречевого развития необходимость моментального реагирования голосом на меняющееся физическое и эмоциональное самочувствие заставляет ребёнка использовать все заложенные природой механизмы голосообразования, режимы работы гортани и предумотренный природой физиологический звуковысотный и динамический (силевой) диапазон. А, поскольку, у ребёнка первых месяцев жизни наименьший дискомфорт вызывает максимальную отрицательную эмоцию, то и возможности голосового аппарата используются им максимально, т.е. физиологические диапазоны режимов работы гортани используются до установленных природой пределов, что в свою очередь вызывает включение природных защитных механизмов голосообразования и, соответственно, трениж всей системы. В доречевом периоде нервно-мышечный аппарат голосовой функции развивается естественно и равномерно.

Развитие речи можно рассматривать как постепенную социализацию голосовой функции, т.е. введение её в весьма жесткие ограничения, сформированные данным языком. Это касается звуковысотности, силы тона, а, следовательно, режима работы гортани (регистра) и, что особенно важно — длительности.

Протяжные громкие гласные доречевой коммуникации, реализуемые попеременно всеми регистрами в большом диапазоне, постепенно сменяются краткими звуками в доли секунды, чередующимися с согласными и издаваемыми на двух – трёх тонах с небольшой силой. В зависимости от традиций социума, языка и конкретной семьи закрепляется режим работы гортани – грудной или фальцетный, как основной. Свистковый регистр сохраняется в режиме ожидания и используется в экстраемальных эмоциональных ситуациях и т.д.

Чем старше становится ребёнок, тем реже его голосовой аппарат включается на естественное реагирование голосовыми сигналами доречевой коммуникации. Любое эмоциональное самочувствие ребёнка теперь находит выражение в речи, в т.ч. и в ненормативной лексике. Его можно рассматривать как замену табуированных СДК. Если эмоции выводят голосовую функцию на более высокий уровень энергетических затрат – всё равно смешанность с речью тормозит естественное её проявление.

Постепенное угловление какого-то одного режима работы гортани как основное для речи ограничивает включение и развитие другого (как правило, фальцетного) и, соответственно, ограничивается их взаимное влияние. Мозг и голосовой аппарат постепенно «забывают» неречевые проявления голосовой функции, и выведение этих проявлений из режима ожидания в режим действия требует всё более высокого градуса эмпатии. В результате к школьному возрасту начинает сказываться неравномерность развития мышц голосового аппарата и соответствующих структур центральной нервной системы. Тем более это усугубляется в подростковом возрасте.

Если при этом ребёнок не ходит в дошкольные учреждения, где есть вероятность воздействия на него методами, развивающими эмоциональную гибкость личности и её проявления, в т.ч. голос, то в школьном возрасте могут быть трудности на уроках музыки с восприятием пения как эмоционально мотивированного процесса. Эти трудности с возрастом усугубляются, если в начальных классах ребёнок не будет обучаться пению специальным методом, предусматривающим эмоциональный игровой компонент и апелляцию к ГСДК.

ГОЛОСОВАЯ АКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Человек пользуется голосом во время речи, как правило, не отдавая себе отчёта, как и что, происходит в организме. Пение – другой вид использования голоса, требующий другой психологической целевой установки. В общественном сознании сложилась ситуация, разделяющая использование голоса человеком, во-первых, в речи, во-вторых, в пении. Голосовая активность человека не исчерпывается только этими проявлениями.

Одним из тех же биологическим комплексом тканей и полостей, т.е. голосовым аппаратом человек издаёт самый широкий ряд звуков. В этот ряд вмещаются плач и смех, крик отчаяния и радости, стон боли и стон наслаждения, рыдание, натуживание, шёлот и т.п. В этом же ряду все градации силы и скорости речи, и все виды пения. Этими же мышцами человек кашляет, дуёт и плюёт. Один и тот же ряд мышц участвует как в образовании гласных и согласных, так и в жевании, глотании, отрыжке.

Речь и пение – это в первую очередь понимаемые под голосовой активностью на самом деле являются только наиболее привычными и заметными из всевозможных проявлений голосовой функции.

Необходимо дифференцировать понятия «голосовая функция» и «голосовой аппарат». Голосовой аппарат – это орган, голосовая функция – работа этого органа. Реализует работу органа

Условные обозначения графического описания упражнений
УОАЭЫ заглавные буквы: гласные в грудном (речевом, нефальцетном) режиме работы гортани – «толстый» голос

уоаэы строчные буквы: гласные в фальцетном (певческом, вокальном) режиме работы гортани – «тонкий» голос

xxx штро-бас регистр – шумовой режим работы гортани (шорох, рокот, скрип, урчание). Вибрант голосовых складок шумового характера без фиксированной звуковысотности

ТЕКСТ чтение конкретного варианта упражнения (стихотворного текста) штро-бас регистром

ТЕКСТ чтение стихотворного текста нейтрально

[А] бесшумный вдох или пауза с максимально открытым ртом

h шипение горлом (пропускание воздуха через плотно сомкнутые, но не звучащие складки). Пение гласного «а» шёлотом

п «порог» – момент срабатывания межрегистрового порогового эффекта. Резкий переход голосового аппарата из одного режима работы гортани в другой, сопровождающийся характерным звуком «перелома» голоса (щелчком)

(Р) (р) губной вибратор – имитация звука «р» вибрированием губ с одновременным звучанием голоса в грудном или фальцетном режиме

(У) (у) гласный «у» с одновременным выдуванием воздуха через вытянутые трубочкой и плотно сомкнутые губы при разомкнутых боковых зубах

(Г) (г) согласный «г» придыхательный (украинский) в грудном или фальцетном режиме

п заднеязычный носовой сонант («н» носовой)

[Хр] вибратор мягкого нёба на вдохе (механизм храпа)

восходящая интонация (вопрос)

нисходящая интонация (ответ)

а инспираторная фонация – звук на вдохе

Приём: необычное движение.

Показатели: формирование слогоделительного механизма певческого вибрато. Произвольное включение разных режимов работы гортани.

Контроль: визуальный – форма рта. Осязательный – реакция боков на произнесение «Г-придыхательного».

функциональная система – образование центральной нервной системы. Этими же мышцами – челюстью, губами, языком, глоткой, надгортанником, может управлять в процессе, например, приёма пищи совершенно другая функциональная система.

Все проявления голосовой активности человека могут быть приведены в определённое структурное единство.

Структура распадается на два уровня. Один – это всё, что связано с поведением, т.е. биологическим существованием человека. Другой – всё, что связано с деятельностью человека, как социального существа. Отсюда следует понятие голосовой активности, объединяющее поведение и деятельность. Поведенческий уровень будет являться базисным, а деятельностный – надстроечным, т.к. он включает в себя формы общественного сознания, большинство которых основано на речи. Базисный, физиологический уровень в скрытом или явном виде всегда присутствует в деятельностном уровне голосовой активности.

Речь в том виде, в котором она существует сейчас, сформировалась относительно недавно. Основной общении людей в период формирования речи и ранее были голосовые сигналы биологической коммуникации, которые называются голосовыми сигналами *дорековой коммуникации*, несущих нам так называемую *экстралингвистическую* (внеязыковую) информацию.

Модель голосовой активности человека может быть представлена в виде иерархической структуры (читается снизу вверх).

ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ		ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ	
Речь:	Академическое оперно-концертное, джазовое, эстрадное, актёрское, народное стилизованное, фольклорное (обрядовое), бардовское, бытовое напевание	ГСАДК:	Смех, плач, стон, вздох, вскрик, писк, вой, визг, всхлип, нагуживание, инспираторная фонация
Эксплуативные акты:	Сценическая профессиональная, речевая пародия, сценическая усреднённая, громкая стрессовая, громкая бытовая, нормальная бытовая, тихая бытовая, шёпот	Базисно-рефлекторные акты:	Кашель, чихание, зевание, сморкание, выплёвывание, выдувание, отрыгивание, и т.п.
			Вдох, крик новорожденного, сосание, глотание, отрыгивание

Для понимания связи вышеизложенного с развитием певческого голоса целесообразно отрешиться от эстетической стороны пения и рассмотреть те сигналы, которые голос несет биологической "животной" части любого живого существа, в том числе, естественно, и человека.

В человеческом общении способность матери однозначно расшифровывать сигнал, подаваемый младенцем не нуждается в доказательстве: голоден ли он, болеет ли, ощущает ли дискомфорт. Каждый безошибочно отличит слезы радости от рыданий горя, смех веселья от истерического хохота, стон боли от стона наслаждения.

Миллионами лет эволюции в человеке заложены механизмы звуковой коммуникации, несущие информацию о процессах, происходящих в организме. При этом восприятие таких сигналов происходит в узком спектре значений каждого сигнала, так что можно понимать его однозначно. В сознании тут же возникают также определённые слуховые представления. Их нельзя взаимозаменить и перепутать, они не только однозначно воспринимаются, но и однозначно имитируются по заданию.

Расшифруем приведённые в таблице некоторые проявления речи. На первый взгляд, различные речевые явления идет по уровню интенсивности звука. Но если связать эти явления с сигналами доречевой коммуникации, то становится очевидной и качественная разница в механике.

Под речью *сценической усредненной* будем понимать не только речь актеров, но и речь преподавателей, лекторов, ораторов - т.е. людей, чья речь в содержательном аспекте специально готовится (говорит - "по-писаному"), но которые не проходят специальную подготовку в голосовом аспекте.

Основой *нормальной бытовой речи* является итерация (лепет), когда ребенок, неосознанно экспериментирует со своим голосовым аппаратом, осваивая управление им для дальнейшего подражания речевой деятельности взрослых.

Тихая бытовая речь может включать в себя механику сил или хрипа, *громкая бытовая речь* основана на крике или стоне, *громкая* *именная* в произведении мастеров литературы. *Профессиональная сценическая речь* - это речь, включающая в себя специфические певческие элементы, которые, в свою очередь, так же основаны на механике сигналов доречевой коммуникации. Можно сказать, что профессиональная сценическая речь является промежуточным уровнем, объединяющим речевой и певческий уровни. *Речевая пародия* в данном аспекте рассматривается, это целенаправленная имитация

Контроль: осязательный - ощущение выдоха на ладонях; контроль рупора пальцами рук (через щёки). Слуховой - продлённый шепотный звук; включение разных режимов работы гортани; перевод звуков из регистра в регистр без перерыва звучания со срабатыванием регистрового порога. Визуальный - форма рупора и положение языка. Символические действия.

№ 3. «Песенка про смех»

Подготовительная работа - имитация механизма смеха (ГСДК). Приёмом «эхо» (учитель - дети) выполнить задание: произносить слог (Г)А в последовательности ритмических «формул» в указанных размерах с попеременным смещением сильных долей и различной их группировкой, выделяя их ударными слогами (в записи - выделены жирным шрифтом):

В размере 2/4:

(Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А
(Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А

В размере 2/4 - триолями:

(Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А
(Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А

В размере 3/4:

(Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А
(Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А

В размере 6/8:

(Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А
(Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А (Г)А

Задание: произносить стихотворный текст с многократным повторением слога (Г)А в грудном и (г)а в фальцетном с согласным «Г-придыхательным» (украинским). Возможен вариант, когда текст произносит преподаватель, а учащиеся выполняют приём. Во время произнесения слога (Г)А или (г)а рот максимально открыт, кисти рук крепко сжимают талию. Во время произнесения повторяющихся слогов необходимо сохранять форму рта.

в штро-бас не фиксируя звук в грудном режиме. Символические действия передают движения голоса и интонации по типу предыдущих упражнений.

10 шаг – упражнение состоит в последовательном введении трёх голосовых сигналов доречевой коммуникации. Отсюда название – «крик – вой – визг». И.П. как в 8-м шаге. Повторить исполнение 8-го шага, переведя гласный «у» в гласный «а», продолжая восходящую интонацию очень высоким тонким голосом с характерным звучанием визга. Следить за сохранением исходного положения рта на всех гласных. Осуществлять перевод голоса от гласного к гласному без перерыва в звучании. Жестом передавать интонацию голоса или контролировать форму рупора. На гласном «а» возможно возникновение свисткового режима работы гортани с выходом звуковысотности в третью и даже четвёртую октавы.

11 шаг – условное название упражнения «Волна с криками чаек» указывает на соединение одноимённого упражнения и 10-го шага. Выполнив движение от штро-баса, переведённого в гласный «А» в грудном режиме, и выйдя в фальцетный режим на гласном «у» (близком к «о») и затем возможно в свистковый на гласном «а», закрепляем этот звук многократным (по желанию) повторением. Следует удерживать активную паузу между гласными «а». В движении рук во время «крика чаек» вводим жест – руки высоко подняты, ладонь раскрыта от себя; на каждый гласный «а» в свистковом режиме пальцы резко соединяются, на паузу раскрываются (как клювы птиц).

На каждый шаг упражнения необходимо предложить детям разнообразие игровых ситуаций, которые также импровизироваться на каждом уроке по мере включения воображения (например: 8 шаг – крик человека заблудившегося в лесу, 10 шаг – крик «ау» и визг испуга при виде подкрадывающегося волка...). По мере готовности всех шагов упражнения и необходимости игровой ситуации желательна создать объединяющую все упражнения сказочную «историю».

Прим: необязательные движения; отключение управляемой мускулатуры (5,9,11); дополнительный режим работы гортани (5,8-11).

Показатели: осознание равномерного длительного выдоха (1); осознание механизма продолжного шёпота (2); формирование механизма твёрдой атаки и плотного смыкания в шадцем детский аппарат варианте (3,4); специфическая форма рупора (3-11) и положение языка (5,9,10); установка объёма до начала произнесения гласного и активная пауза (3,4,7,8,10,11); фонация на остаточном дыхании(6,7); целесообразное использование режимов работы гортани (5,8-11); осознание экстремальных эмоциональных, энергетических и звуковысотных голосовых возможностей человека (10,11).

индивидуальных особенностей речи, причем, как правило, ее недостатков или дефектов.

Если спонтанная интонация бытовой речи заменяется какой-либо предварительно сформированной звуковысотной программой, а гласные подпеваются по сравнению с длительностью речевых в несколько раз, то такое проявление голосовой деятельности условно назовем *бытовым напеванием*. Такое напевание не рассчитано на слушание, не всегда полностью фиксируется сознанием и носит характер омузыкаленного общения с самим собой. Если же такой тип общения переходит на межличностный уровень или даже на групповой с фиксированным текстом или частично импровизируемым, фиксированной звуковысотностью, то мы уже имеем дело с *обрядовым или фольклорным пением*, которое базируется на громкой бытовой речи. А если вспомнить такие обряды, как прощание с умершим, то в обрядовом пении с очевидностью присутствуют такие сигналы доречевой коммуникации, как крик, стон, вой, плач.

На базе фольклорного пения формируется следующая уровень: разные жанры профессионального пения - национальные народные манеры, *эстрадные, академическая, джазовая, вокальные пародии*.

Каждая их этих манер, так или иначе, опирается на речевые проявления и связана с голосовыми сигналами доречевой коммуникации. Установление таких связей, их объективизация может дать принципиально новые методы формирования певческой технологии.

Наиболее высоким уровнем проявления голосовой активности является некоторое качество, которое условно обозначим, как *«интернациональный эпалон академического пения выдающихся певцов»*. Эмоциональное восприятие их пения не зависит от языка исполнителей и слушателя, стиля музыки, подготовленности слушателей, ибо основано на голосовых сигналах доречевой коммуникации, присутствующих в пении выдающихся певцов в замаскированном виде и адекватно воспринимаемых всеми расами и нациями.

Не случайно высококачественное пение воспринимается независимо от того, носителем какого языка является слушатель и на каком языке звучит текст произведения. Помимо языка музыки в певческом голосе содержится язык доречевых голосовых сигналов, который также интернационален, ибо принадлежит всему биологическому виду - человеку. Для восприятия эстетики многих национальных манер пения уху европейца требуется значительное время для адаптации. Общий же эмоциональный настрой воспринимается сразу и однозначно, ибо национальные манеры пения

тем более склонны использовать в явном виде доречевые голосовые механизмы, чем менее они, эти манеры, затронуты цивилизацией

МАСКИРОВОЧНАЯ АРТИКУЛЯЦИЯ

Маскировочная артикуляция – условное наименование способа артикуляции гласных звуков, принятого в европейской академической певческой традиции независимо от языка исполнения. Певческий тон, извлекаемый физиологически верно, существует как бы «вне гласного», аналогично тону любого музыкального инструмента. Примером принципиальной возможности такого тона «без гласного» является пение с закрытым ртом или на заднеязычном носовом сонанте п.

Позиция (форма) ротоглоточного рупора во время академического голосообразования существенно отличается от речевой артикуляции. В то же время певческий тон может быть сформирован положением губ и языка так, что возникает особый певческий аналог гласного, существенно отличающийся по своим акустическим характеристикам от гласного речевого. Певческий тон как бы «маскируется» минимально необходимым движением губ и/или языка под требуемый речевой аналог. Распознавание же смысла вокальной речи в академическом пении происходит за счёт переходных процессов, многократно усиленных по сравнению с речью.

Формирование певческих гласных в нижнем и центральном участке диапазона происходит на базе гласного «А» путём «маскировки» его под «О» и «У» минимально необходимыми движениями губ без изменения раствора челюстей и формы ротоглотки. Маскировка «А» под «Э» (открытой и закрытой формы), «Ы» и «И» производится только движением языка также без изменений раствора челюстей и без изменения формы губ. Особенно важно соблюдать эти правила при пении гласных русского языка «У» и «И» так как их речевой вид по целому ряду параметров не совместим с физиологией и акустикой академического голосообразования. Отсутствие изменений или неподвижность касаются только наблюдаемых, ощущаемых, представленных в сознании компонентов голосового и артикуляционного аппаратов.

Формирование певческих гласных на переходном и верхнем участках диапазона происходит путём такой же маскировки особого звука, называемого «нейтральным гласным». Такой звук возникает при включении на максимум всех защитных механизмов голосообразования.

Задания упражнений I уровня предусматривают технологические элементы маскировочной артикуляции, в т. ч. с механическим удержанием неизменного положения артикуляторных органов, как,

5 шаг – имитация шума волны морского прибора. Отсюда название – «Волна». И.П.: рот открыт непринуждённо, плоский и расслабленный язык лежит на нижней губе. Перевести штро-бас в грудной регистр и обратно в штро-бас. После штро-баса гласный «А» в грудном режиме издаётся с постепенно возрастающей силой тона от гласного к гласному. Следить за переводом штро-баса в грудной режим и обратно без перерыва, атаки или придыхания, сохраняя исходное положение рта и языка на всём упражнении. Символические действия сходны с действиями в упражнении «Канючим», но отражают увеличение высоты волны амплитудой размаха рук.

6 шаг – суть упражнения отражена в названии «От шёлота до крика» и может быть зрительно представлена в графической записи. Главными условиями упражнения являются: 1) произнесение слов «Раз» и «Два» шёлотом; 2) исполнение упражнения на одном выдохе (без добора дыхания, «как одно слово»). Поэтому в работе с маленькими детьми разумнее прежде в игровой форме выучить цифры и отретировать их быстрое произнесение без заданий упражнения. Вариант для очень маленьких: в начальном периоде можно заканчивать упражнение на слове «Семь!!!», соблюдая условия выполнения. ГСДК «КРИК» должен возникнуть в оптимальных акустических и физиологических условиях: фонетически закрытым гласном «Э» (в словах «Семь», «Девять», «Десять») и на остаточном дыхании.

7 шаг - повторить предыдущее упражнение и сразу же после крика на слове «Десять», забыв его звучание, максимально открыть рот, бесшумно вдохнуть и трижды крикнуть гласный «А» с возрастающей энергией. Сохранить активную паузу с бесшумным вдохом между гласными «А». Необходимо приравнять звучание гласных «А» к звучанию крика на слове «Десять» - принцип самоимитации. В шагах 6 и 7 символические действия излишни в связи с трудностью и скоростью исполнения.

8 шаг – И.П. такое же: максимально открытый рот. После бесшумного вдоха громко крикнуть гласный «А» грудным регистром и, в процессе восходящей глассирующей попевки с регистровым порогом, перевести его в гласный «у» в фальцетном режиме – «Крик – вой». Форма гласного «у» должна приближаться к «о», т.к. рот при переходе сохраняет исходное положение. Необходимо контролировать форму рта протыкающими щёки пальцами. Возможно введение жеста передающего движение голоса снизу вверх.

9 шаг – упражнение представляет собой соединённые в одном движении 5-й и 8-й шаги. Выполнен упражнения «Волна», последний гласный «А» в грудном режиме восходящей глассирующей интонацией с регистровым порогом переводим в гласный «у» близкий к «о» в фальцетном режиме, и на нисходящей интонации быстро возвращаемся

5) Создавая игровую ситуацию, можно предложить детям игру, в которой они представляют себя в окружении летающих вокруг сладостей в виде необычных букв (человечков, зверушек, куколок), которых они должны ловить широко открытым ртом и быстро глотать, чтобы скорее поимать ещё.

Необходимо соблюдать указанную в пособии последовательность согласных и чередовать сопровождающую работу рук.

Примеч. необычное движение.

Показатель: формирование некоторых критериев технологии эстетика академического пения: установка объёма до начала произнесения согласного; снятие звука вдохом; активной паузы; быстрое активное произнесение согласного; сохранение высоты певческого тона на согласном.

Компьютер: визуальный - фиксация исходного положения рта до и после активного быстрого произнесения согласного. Слуховой - слышание и осознание озвученного выброса воздуха вместе с согласным и произвольное устранение этого дефекта. Символические действия, их точность и активность.

№ 2. Упражнение представляет собой последовательность, состоящую из 11-ти самостоятельных шагов. Во время выучивания данного упражнения допускается выделение отдельных шагов, причём каждый следующий шаг должен добавляться к уже освоенному материалу, и в конечном итоге вся последовательность должна звучать как непрерывное целое.

Задача: 1 шаг – подышать на ладони, стараясь согреть руки дыханием. Выдох должен быть бесшумным, но достаточно интенсивным.

2 шаг – начал равномерный бесшумный выдох на ладони, перевести его в гласный «А» шёпотом, не прерывая потока выдоха.

3 шаг – И.П. как в упражнении № 1 (рта и рук). Издать четыре звука шёпотом в форме гласного «А», сохраняя активную паузу с бесшумным вдохом. Одновременно с произнесением шёпотного гласного «А» средние и большие пальцы обеих рук сильно сжимаются, но быстро возвращаются в исходное положение на паузе.

4 шаг – И.П. тоже. Упражнение состоит в четырёхкратном повторении чередования шёпотного гласного «А» и звучно произнесённого гласного «А» в грудном режиме. Всё упражнение исполняется с зафиксированными в исходном положении артикуляторными органами с сохранением активной паузы с бесшумным вдохом между гласными. В движения рук вносятся изменения: сжатие пальцев правой руки – на шёпотном «А», левой – на звучном «А» в грудном режиме.

например, в упражнении «Страшная сказка»: «Пальцы рук поставлены на щёки и вдавлены между верхними и нижними зубами, чтобы не давать рту закрыться».

II. СТРУКТУРА I УРОВНЯ

Упражнения I уровня объединены в 3 цикла:

1-й – Артикуляционная гимнастика: разогрев и подготовка к дальнейшей работе мышц лица и ротоглоточной полости. Знакомство с активностью мышц лица и ротоглотки в деятельности отглаголивающейся от речевой. Запоминание уровня активности и произвольное включение мышц в деятельность.

2-й – Координирующие интонационно-фонетические упражнения: знакомство с наличием разных голосов (режимов работы гортани), с их тембральными и динамическими различиями, звуковысотными и энергетическими возможностями; освоение приёмов метода в домузыкальном варианте; осознание интонации вне связи с речью, связь интонации с режимами работы гортани, приёмами метода, эмоционально-образными представлениями и самочувствиями; осознание фонетических элементов языка в изолированном от речи виде; произвольная связь режимов работы гортани, интонации и энергетика с речевыми заданиями.

Упражнения представлены в двух вариантах исполнения в зависимости от обучающей ситуации и возраста детей. Абстрактный вариант – приёмы ФМРГ положенные на интонационно-фонетическую основу. Конкретный – приём заключённый в стихотворном тексте или сопровождающий таковой.

3-й – Активизирующие упражнения на основе голосовых сигналов доречевой коммуникации (ГСДК): активизация всей голосообразующей системы, в т.ч. центральной её части – соответствующих отделов центральной нервной системы. Включение механизмов голосообразования генетически запрограммированных процессом, базирующихся на природной автоматике и предназначенных для обслуживания и выведения наружу эмоций. Выход на энергетические затраты, минимально необходимые для развития голоса. Произвольная имитация различных голосовых сигналов доречевой коммуникации, их осознание и фиксация резонаторных, слуховых, вибрационных, энергетических и эмоциональных ощущений, которые их вызывают и которыми они сопровождаются.

Упражнения 1 уровня расположены в последовательности постепенного усложнения как самих двигательных, слуховых и звуковых

заданий, так и формы их изложения и выполнения: от игры к обучающему и тренирующему алгоритму (в описании упражнений – конкретный и абстрактный варианты).

Возраст детей, с которыми преподаватель работает на I уровне может быть разным в зависимости от конкретной ситуации обучения. Например, преподавателю, взявшему в начале учебного года ранее не обучавшихся пению детей среднего школьного возраста, необходимо будет в течение какого-то времени вести работу по I уровню. Конечно, дети данного возраста, скорее всего, смогут выполнить интонационно-фонетические упражнения в их абстрактном варианте. Если же нет, то нужна игра, присущая по возрасту, и преподавателю необходимо будет привнести в работу разнообразнейший арсенал игровых ситуаций, подходящих к каждому определённому упражнению, вплоть до каждого движения артикуляционной гимнастики, поэтому некоторые примеры будут включены в описание упражнений. Нужно также позаботиться о многообразном наглядном материале – от картинок до кукольного театра и костюмированных сценок. В другом случае, преподаватель, берущий дошколят уже занимавшихся по методу в течение одного-двух лет, может явно отказаться от игровых упражнений, возвращаясь к каким-либо из них по мере необходимости.

Описание упражнений составлено по следующей схеме:

1. Номер упражнения, его условное название и название для учащихся (в скобках).
2. Исходное положение (И.П.) – не во всех – установка контролируемой мускулатуры.
3. Задание(я) – точное описание мышечных и звуковых действий, они же средство контроля преподавателем деятельности учащихся. Символические действия – описание вспомогательной работы рук во время исполнения упражнений. Эмоционально-образные задания и/или примеры игровых ситуаций.
4. Прим(ы), который работает на данном упражнении
5. Показатели – цель упражнения.
6. Контроль – формулировка заданий по самонаблюдению выдаваемых преподавателем учащимся в зависимости от возрастных особенностей и сложности упражнения.

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

1-й цикл:

Артикуляционная гимнастика

Все движения выполняются по четыре раза!

Исполнение упражнений необходимо контролировать в зеркале.

согнутых в локтях, находятся на уровне лица и обращены от себя, пальцы растопырены и напряжены – жест обозначающий максимально открытый рот.

Задание: 1) в таком исходном положении произвести бесшумный вдох одновременно через нос и рот (в условных обозначениях – [А]). Само упражнение состоит в сильном активном произнесении точно определённой последовательности согласных звуков (см. запись упражнения). Каждый звук произносится 4 раза.

2) В работе с согласными «Ш», «С», «Ф», «Т», «П», «Б», «Д» до и после каждого звука фиксируется исходное положение рта, во время которого производится бесшумный вдох – АКТИВНАЯ ПАУЗА. Таким образом, произнесение согласного занимает минимально короткое время в соотношении с удержанием исходного положения рта и бесшумного вдоха в этот момент. Одновременно с произнесением согласного третьи и большие пальцы сильно сжимаются, но быстро возвращаются в исходное положение.

Особенности произношения: звуки «П» и «Б» произносятся влажными частями вытянутых вперёд губ (как в слове «ПУХ», сказанном шёпотом очень легко и нежно). Звуки «Т» и «Д» произносятся с прикусыванием кончика языка.

3) Звуки «К» и «Г» произносятся только за счёт движений языка без движения челюсти, т.е. с сохранением на протяжении четырёх «К» или «Г» максимально открытого рта. Указательные пальцы рук ставятся на подбородок в его максимально опущенном положении и, слегка надавливая на него, удерживают движение нижней челюсти закрывающее рот.

4) При произнесении звуков «В», «З», «Ж» необходимо снимать звучание согласного при помощи вдоха с максимально открытым ртом – ПЕРЕКРАЩЕНИЕ ЗВУКА ВДОХОМ, чтобы при размыкании голосовых складок и артикуляторных органов не происходило дополнительного озвученного выброса воздуха (примерно: «В-В-Ы!», «З-З-Ы!», «Ж-Ж-Ы-Ы!»). Тренировать такой способ прекращения звука нужно на глухих согласных «Ш», «С», «Ф», фиксируя активную паузу сразу после произнесения согласного, что автоматически даст верный результат. Целесообразно перед согласными «В», «З», «Ж» вспомнить упражнение «Инспираторная фонация», и выполнить его с сопровождением рук. Далее после озвученного вдоха на выдохе представлять согласные «В», «З», и «Ж» также сопровождая руками детей имитировать звуки издаваемые разными насекомыми, и чередовать произнесение согласных разными режимами. Например: «в» - фальцетный режим – комарик; «з» в грудном и «з» в фальцетном - разные мухи; «ж» в грудном – большой жук; и т.д.

содержанием и эмоционально-образной окраской текста. Формирование вибрационных ощущений в рупоре.

Контроль: осязательный – ощущение выдувания на ладони. Глуховой – характерный шумящий призыв в момент «У с выдуванием». Перевод «У с выдуванием» в текст и обратно без перерыва, паузы и вдоха.

№ 10. «Заднеязычный носовой сонант» («Слоник») Заднеязычный носовой сонант или «Н-носовое» – звук «Н» с характерным носовым призвуком (как при заложенном носе).

Задание: произносить стихотворный текст с носовым призвуком, издавая в конце каждой строки «Н-носовое» с максимально открытым ртом – четыре верхних, четыре нижних зуба и дёсны обнажены. Язык должен быть коротким и толстым как валик и лежать поперёк рта как можно дальше от зубов. Не должно быть видно уздечки и острого кончика языка. Дети могут произносить только «Н-носовое», а преподаватель произносить текст характерным звуком. Игровой ситуацией может служить многосерийный мультипликационный фильм про Слонёнка, Мартышку, Удава и Попугая.

Прим: необычное движение.

Показатели: осознание возможности произвольного придания звуку носового призвука. В дальнейшей работе – умение различать слухом звук с носовым призвуком и без него и сознательно управлять этим процессом с целью предотвращения носового призвука в тембре голоса. Подготовительная работа к работе с приёмом ФМРТ на всех уровнях, в который входит носовой сонант. Формирование вибрационных ощущений в носоглотке.

Контроль: визуальный – максимально открытый рот со специфическим положением языка.

3-й цикл: АКТИВИЗИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ОСНОВЕ ГСДК

№ 1. «Активная пауза» («Буквоежка»)

Внимание: для детей младшего возраста необходимо предварительное выучивание используемых в упражнении согласных и красочное наглядное пособие!

И.П.: рот открыт максимально движением челюсти вперед-вниз. Верхняя и нижняя губы оттопырены так, чтобы были видны дёсны, при этом углы рта не напряжены, а натянuty. Рот должен иметь форму прямоугольника, поставленного вертикально. В условных обозначениях такое положение рта будет обозначено буквой [А]. Ладони рук,

Движения упражнений артикуляционной гимнастики понимаются однозначно, выполняются безусловно и комментированию не подлежат.

2-й цикл: КООРДИНИРУЮЩИЕ ИНТОНАЦИОННО-ФОНЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Последовательность введения заданий мотивирована постепенностью увеличения звуковысотной и динамической нагрузки на голосовой аппарат детей. Общее направление движения – от звуков низкой тесситуры и энергии к звукам более высокой тесситуры и энергии. Интонационно-фонетические упражнения не предусматривают высоких энергозатрат, промких и высоких звуков (такие задания появляются в третьем цикле). Вся работа должна идти на уровне обычной бытовой речи. Естественное повышение энергетической отдачи у детей должно возникать только в результате соответствующей эмоциональных переживаний в игровой ситуации. Но и при этом необходимо следить, чтобы упражнения 2-го цикла не превращались раньше времени в ГСДК (например, «вопросы-ответы» не выходили на двухоктавные скачки, а «прошайка» - в «волну»).

№ 1. «Штро-бас» («Кот-воркот»)

Задание: Произнести стихотворный текст урчащим звуком без возникновения фиксированной звуковысотности. Лицевые мышцы расслаблены, глаза прикрыты. Руки вытянуты вперед и согнуты в локтях. Пальцы совершают колебательные движения, передающие общее расслабление.

Прим: необычное движение.

Показатели: произвольное включение и осознание режима работы гортани – штро-бас – вибранта голосовых складок.

Контроль: слуховой – звучание только штро-бас-регистра. Символические действия – сопровождение произнесения текста работой пальцев рук. Формирование грудных вибрационных ощущений.

№ 2. «Страшная сказка»

И.П.: Рот открыт круговым движением вперед-вниз, губы расслаблены. Пальцы рук поставлены на щеки и вдавлены между верхними и нижними зубами, чтобы не давать рту закрыться. Глаза широко открыты, брови подняты; выражение лица – испуганное.

Задание: в таком положении произносить последовательность гласных тихим низким голосом, придавая ему эмоциональную окраску испуга. Гласные включать в работу по очереди (как написано), постепенно переходя к оптимальной по фонетической близости последовательности «УОАЭЫ» (или «ЫЭАОУ»). Гласные и их сочетания можно рассматривать как псевдослова, складывающиеся в

псевдофразы. Во время проговаривания гласных и, в конкретном варианте – стихотворного текста, пальцы продолжают контролировать расстояние между зубами через расслабленные мышцы щёк.

Возможен вариант сочетания абстрактного и конкретного вариантов, например: *учитель* – «Слушай...», *дети* – «У» и наоборот.

Приём: отключение управляемой мускулатуры.

Показатели: произвольное включение и осознание грудного режима работы гортани – «толстого» голоса. Отключение управляемой мускулатуры. Специфическая форма рупора. Освоение оптимальной последовательности гласных – *фонетической формулы*, которая, возникшая впервые на этом упражнении, будет постоянно использоваться в упражнении всех уровней ФМРТ.

Контроль: слуховой – тихий низкий звук, а не крик (*ЛЯ – СИ МАЛОЙ ОКТАВЬ!*). Визуальный – произнесение гласных без участия губ и челюсти не взирая на неразборчивость стихотворного текста. Символические действия.

№ 3. «Канючим» («Попрощайка»)

И.П.: мышцы лица расслаблены, рот слегка приоткрыт. Для абстрактного варианта – язык мягкий, плоский, расслабленный – лежит на нижней губе. Выражение лица полусонное, глаза прикрыты. Руки, согнутые в локтях, вытянуты вперёд.

Задача: 1) В абстрактном варианте упражнение состоит в переходе от штро-баса к грудному на последовательностях гласных, постепенно включаемых в работу, и, затем, в соединении в одном движении трёх регистров: штро-бас, грудной, фальцет. Перевод штро-баса в грудной режим должен производиться без перерыва, дополнительная атака или придыхания. Необходимо сохранить положение языка на звуках грудного режима. Издавать штро-бас нужно на чистом гласном «А», хотя положение языка будет этому препятствовать. Артикуляция гласных «АОУ» производится только за счёт движения губ без участия челюсти, не закрывая зубов и дёсен (губы «обнимают» язык). Артикуляция гласных «АЭЫ» производится только за счёт подъёма спинки языка при неподвижной расслабленной передней части, челюсти и губах.

Перевод грудного регистра в фальцет происходит на восходящей глиссирующей интонации со срабатыванием регистрового порога. Следить, чтобы гласные «У» и «Ы» в фальцетном режиме сохраняли форму, организованную в грудном, контролируя пальцами (протыкаем щёки) или глядя в зеркало.

На штро-басе пальцы колеблются, на грудной режим поворачиваются ладонями вверх, а во время восходящей интонации кисти движутся вверх. Эмоционально-образное задание для детей

режимов. Отличие в эмоционально-образной и ролевой принадлежности стихотворного текста и включении соответствующего режима работы гортани. Символические действия заключаются в удерживании руками настоящего руля большой машины или пальчиками маленького руля игрушечной машинки.

Приём: необычное движение.

Показатели: осознание третьего вибранта в голосовом аппарате человека. Активный и продолжительный фонационный выдох и длительное удержание сомкнутых вибрирующих губ. Произвольное включение разных режимов работы гортани, обуславливаемое содержанием и эмоционально-образной окраской текста. Формирование вибрационных ощущений в мягких тканях рупора.

Контроль: перевод вибрации губ в текст и обратно без перерыва, паузы и вдоха.

№ 9. «Выдувание» («Ветер - папа и ветерок – сын»)

Основным элементом упражнения является фонация гласного «У» с одновременным выдуванием воздуха (далее – «У с выдуванием»).

И.П.: плотно сомкнутые губы вытянуты трубочкой, челюсти разомкнуты, щёки слегка надуты.

Перед выполнением упражнения в его стихотворном виде необходимо провести подготовительную работу, в т.ч. для точного выполнения детьми данного приёма, т.е. одновременного выдувания и звучания гласного «У». Предлагается игровая ситуация, в которой будет уточнена данная координация. Например: задуть свечу; задуть несколько свечей; задуть много свечей; долго дуть на свечу, не гася её; имитировать завывания ветра с трубе, надувая щёки и вытягивая губы трубочкой; имитировать завывания ветра далеко – близко, высоко – низко, и т.д.

Задача: задание этого упражнения полностью совпадает с заданием к предыдущему упражнению. Символические действия заключаются в организации постоянного ощущения пальцами потока воздуха во время «У с выдуванием» в игровой форме. Например: в грудном режиме – соединённые ладони рук находятся близко к лицу, изображая толстые щёки ветра; в фальцетном – пальцы рук соединены в щепотку и находятся в непосредственной близости ко рту. Игровой ситуацией может быть сюжет обучения сына-ветерка папой-ветром своему искусству.

Приём: необычное движение.

Показатели: активный и продолжительный фонационный выдох и длительное выдувание потока воздуха. Произвольное включение грудного и фальцетного режимов работы гортани, обуславливаемое

Упражнение представляет собой подготовительный этап к упражнению № 5 в 3-м цикле (согласные «В», «Ж», «З») и состоит в чередовании звуков на вдохе и выдохе в процессе игры.

И.П.: рот открыт непринуждённо, язык и губы расслаблены.

Задание: создать игровую ситуацию на основе фрагмента из сказки «Винни Пух в гостях у Кролика»: Кролик угощает гостей сладостями, и Винни Пух съедает очень много, а Пятачку завязывает рот салфеткой, из-за чего Пятачок не смог съесть ни крошки. Предложит учащимся нарисовать голосом Винни Пуха, который так объелся, что не смог вылезти из норы Кролика: звук на вдохе фальцетным режимом в низкой tessitura, на выдохе в грудном, и Пятачка, который какой пришёл, такой и выйдет: звук на вдохе и выдохе «тонким» голосом – в высокой tessitura фальцетного режима. Движением рук к себе показываем, как голос входит в нас – руки, согнутые в локтях, кисти ладонями вверх; движением от себя – выходит, – положение рук то же. Следует издавать как можно более громкий звук на вдохе.

Пуём: инспираторная фонация.

Показатели: поиск фальцетного режима работы гортани с помощью саморегуляции. Настройка шдающего (краевого) смыкания голосовых складок в грудном режиме. Снятие утомления и массаж голосового аппарата.

Компьюль: обязательное возникновение на вдохе интонированного звука (а не просто шума от сильного вдоха). Символические действия.

№ 8. «Губной вибратор» («Машины»)

Губной вибратор – имитация звука «Р» вибрацией губ. Таким способом дети часто изображают звук работающего мотора.

Перед выполнением упражнения в его стихотворном виде необходимо провести подготовительную работу, в т.ч. для получения у большинства детей данного приёма, т.к. с возникновением вибрации губ могут быть трудности. Предлагается игровая ситуация, в которой заданием преподавателя будут отражаться детьми в звуковысотном и штриховом разнообразии имитации звука «Р». Например: едем на большой машине по ровной дороге; дорога стала очень неровная; дорога очень скользкая и машина выплет то вправо, то влево; съехали в один кювет; съехали в другой кювет; поднимаемся в гору; съезжаем с горы; пересели на маленькую машинку; и т.д.

Задание: предварительно хорошо выучить текст и проговаривать его очень скоро! Имитируя звук «Р», перевести его без перерыва в проговаривание стихотворного текста и так же без перерыва перевести текст снова в вибратор губ. Взяв дыхание, таким же образом проработать вторую и далее строки. Задание одинаково для грудного и фальцетного

может быть в настойчивом и безнадёжном выпрашивании чего-то и радостном возгласе при получении желаемого.

2) В конкретном варианте (фрагмент стихотворения С.Я. Маршак) проинскрипировать стихотворный текст штро-бас-регистром, переводя его в грудной режим на двух последних слогах каждой строки (включившие к записи условия обозначены жирным). Символические действия те же.

Пуём: дополнительные режимы работы гортани (штро-бас к грудному, грудной к фальцетному). Отключение управляемой артикуляционной мускулатуры. Необычные движения. Регистровый порог как пусковой механизм саморегуляции в возникновении нового регистра.

Показатели: целостное использование нового регистра. Специфическая форма рупора и положение языка. Освоение фонетической формулы.

Компьюль: визуальный, осязательный – «маскировочная» артикуляция, положение языка на всём упражнении. Слуховой – точная форма гласного «А» на штро-бас-регистре, срабатывание регистрового порога и выход в фальцетный режим. Выход в грудной режим в абстрактном варианте соответственно записи. Символические действия.

№ 4. «Вопросы – ответы»

И.П.: как в № 2.

Задание: 1) В абстрактном варианте основным элементом упражнения является скольжение (гиссирующее) восходящее и нисходящее интонации с резким переходом из грудного в фальцетный режим и обратно со срабатыванием регистрового порога. Необходимо организовать игру – диалог героев какой-либо сказки, мультфильма или игрушки. В эмоциональном отношении в упражнении присутствует вопрос – недоумение (восходящая интонация) и ответ – утверждение (нисходящая). Пальцами контролировать расстояние между зубами через расслабленные мышцы щёк.

2) проговаривать стихотворный текст в грудном режиме, переходя в фальцетный на гласном последнем слоге каждой строки (включившие к записи условия обозначены жирным). Символические действия могут чередоваться по мере необходимости: проткнуть щёки, контролируя расстояние между зубами, во время восходящей интонации на последнем гласном слоге; свободными расслабленными руками вплоть до кистей показывать движение восходящей интонации голоса, вскидывая руки высоко вверх. В грудном режиме совершать кистями волнообразные движения вверх-вниз (прикасаемся к «голостому» голосу, лежачему очень низко).

3) Перевод звучания грудного режима в фальцетный должен происходить без перерыва звучания, без дополнительной атаки или

придыхания с регистровым порогом во время восходящей и нисходящей интонаций.

4) Необходимо следить за сохранением формы гласных в фальцетном режиме, организованной в грудном, контролируя её при помощи пальцев (проткнуть щёки) или зеркала.

Приём: дополнительный режим работы гортани. Отключение управляемой артикуляционной мускулатуры. Регистровый порог как пусковой механизм саморегуляции в возникновении нового регистра.

Показатели: целесообразное использование режимов работы гортани. Специфическая форма рупора. Освоение фонетической формулы.

Контроль: визуальный, осязательный – «маскировочная» артикуляция. Слуховой – срабатывание регистрового порога, выход в фальцетный режим на восходящей интонации и возвращение в грудной на нисходящей. Символические действия.

№ 5. «Бронтозаврик»

Упражнение состоит в последовательности звуков, обратной предыдущему упражнению. Целью упражнения является установление связи голосообразующих движений с объёмно-пространственными представлениями.

Задание: В абстрактном варианте – издать лёгкий высокий «тонкий» звук («у» или «ы») в фальцетном режиме, и через нисходящую глиссирующую интонацию с регистровым порогом перевести в грудной режим на том же гласном. В грудном режиме гласные выстраиваются в уже знакомой последовательности с переводом последнего гласного («Ы» или «У») в штро-бас с расслаблением языка. Упражнение начинается с возникновения в грудном режиме одного гласного, с постепенным присоединением других гласных по одному с постепенным понижением интонации и увеличением силы тона. Все соединения гласных происходят без перерыва, слитно, нарастают. Эмоционально-образным заданием этого упражнения будет просьба нарисовать голосом бронтозаврика (двух бронтозавриков – девочку и мальчика) при помощи звуковосотности (режимы), последовательности гласных, силы звука.

В конкретном варианте произнесение стихотворного текста начинается с издавания первого слова/слога высоким тонким голосом с последующим переводом его на этом же слове/слоге в грудной режим нисходящей глиссирующей интонацией со срабатыванием регистрового порога. Каждая строка заканчивается штро-басом на гласном «А» с расслаблением языка.

Символические действия – показывая руками движение голоса сверху вниз, в фальцетном режиме подбрасывать воображаемый

«тонкий» голос высоко вверх, а в грудном – кладя «толстый» голос на пол. При необходимости контролировать большой объём первого гласного во время перехода его в грудной режим (в конкретном варианте) и остальные гласные в грудном режиме (в абстрактном варианте), использовать способ контроля при помощи пальцев – проткнуть щёки.

Приём: дополнительный режим работы гортани. Отключение управляемой мускулатуры Регистровый порог как пусковой механизм саморегуляции в возникновении нового регистра.

Показатели: целесообразное использование режимов работы гортани. Освоение фонетической формулы. Установление связи голосообразующих движений с объёмно-пространственными представлениями.

Контроль: слуховой – срабатывание регистрового порога и выход в грудной режим на нисходящей интонации. Визуальный/осязательный – сохранение формы рта при переходе с фальцетного в грудной режим; положение языка на штро-басе. Символические действия.

№ 6. «Бегемот»

На этом упражнении учащиеся получают представление о вибрante мягкого нёба (механика храпа). Предваряя упражнение, попытаться издать его на вдохе и выдохе.

Задание: произносить стихотворный текст попеременно грудным и фальцетным режимами, издавая в конце каждой строки вибрانت мягкого нёба.

Вариант: преподаватель построчно произносит стихотворный текст, а учащиеся – издают вибрانت мягкого нёба.

Показатели: осознание ещё одного вибранта в голосовом аппарате человека (первый – вибрانت голосовых складок – штро-бас-регистр). В дальнейшей работе – косвенное управление мышцами мягкого нёба и их тренаж с целью предотвращения носового призвука в тембре голоса, произвольная организация максимального объёма ротовой полости, а так же профилактика простудных заболеваний и возникновения храпа во время сна. Формирование вибрационных ощущений в носоглотке.

№ 7. «Инспираторная фонация» («Винни Пух и Пятачок»)

Инспираторная фонация – звук на вдохе (как в момент удивления и радости или всхлип в момент плача) – возникает в режимах штро-бас, фальцетном, свистковом. Поэтому инспираторная фонация является эффективным приёмом для нахождения фальцета у учащихся, не издающих его по различным причинам.