**ОХРАНА ДЕТСКОГО ГОЛОСА**

**В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПЕНИЮ**

Подготовила: Рыбакина Ирина Ингюновна

руководитель хора и вокальных групп школы «Лицей “Туран”»

город Алматы

Вокальное пение – искусство уникальных возможностей как исполнительских, так и образовательных. Оно всегда было, есть и будет неотъемлемой частью отечественной и мировой культуры, незаменимым, веками проверенным фактором формирования духовного, творческого потенциала общества. Вокальное пение с его многовековыми традициями, глубоким духовным содержанием, огромным воздействием на эмоциональный, нравственный строй как исполнителей, так и слушателей остается испытанным средством музыкального воспитания.

Вокальное пение как исполнительское искусство наиболее доступный и

любимый вид детского творчества. Оно не требует каких-либо дополнительных затрат, так как человеческий голос универсален и общедоступен. Исполняя музыкальное произведение ребенок не только приобщается к музыкальной культуре, но и сам создает музыкальную культуру, художественные ценности.

Правильно организованный процесс хорового музицирования обнаруживает и задействует целый спектр качеств участников: это и музыкальные способности, и личные качества. Таким образом, детское вокальное творчество призвано выполнять основную воспитательную функцию через следующие:

. Познавательную

. Эстетическую

. Функцию общения

Пение, в отличие от других видов музыкальной деятельности, наиболее доступно ребенку среднего школьного возраста. Эта доступность обусловлена тем, что независимо от того, обладает подросток задатками или нет, развиты у него музыкальные способности или нет, его певческий инструмент всегда «при себе». Но для того чтобы стать активным слушателем и исполнителем, правильно пользоваться своим природным инструментом - голосом не только в пении, но и в речи, подростку необходимо овладеть определенной системой музыкальных знаний и навыков, усвоение которых может произойти лишь при условии планомерного, систематического вокального обучения в процессе индивидуальной работы.

В школьном возрасте голосовой аппарат еще не сформирован (связки тонкие, нёбо малоподвижное, дыхание слабое, поверхностное) и укрепляется вместе с общим развитием организма и созреванием, так называемой, вокальной мышцы, (голосовая мышца развивается у детей до 12 лет).

Певческое звучание, ввиду неполного смыкания связок и колебания только их краев, характеризуется легкостью, недостаточной звонкостью и требует к себе бережного отношения.

Хоровое пение - наиболее доступная исполнительская деятельность школьников. Правильное певческое развитие, с учётом возрастных особенностей и закономерностей становления голоса, способствует развитию здорового голосового аппарата.

Самое первое и основное условие развития здорового голосового аппарата и образования красивого певческого голоса – это освоение первичных певческих навыков, главным из которых является ДЫХАНИЕ. Детские легкие малы по своей емкости и отсюда - естественная ограниченность силы звука детского голоса. С первых уроков приучаю детей брать дыхание по дирижерскому жесту. Предлагаю несколько игровых упражнений: дунули на одуванчик, вдохнули аромат цветка, надули шарик и т.д.

Правильное дыхание – важный элемент в вокальном искусстве. Самым правильным является грудно-диафрагмическое дыхание. Это глубокое дыхание, при котором грудная клетка от наполнения воздухом расширяется, а диафрагма опускается, но плечи при этом не поднимаются. Основной закон певческого дыхания – умение владеть выдохом. Научите детей экономно, ровно и постепенно расходовать воздух – ровно и красиво тянуть звук. Чтобы при вдохе было меньше шума, воздух следует набирать через рот и нос одновременно. Если песня медленная, то и вдох перед началом песни должен быть медленным, и наоборот.

Я неоднократно показываю, как делать активный вдох, постепенный выдох. Первое время дети несколько утрируют вдох, порой даже с призвуком, но со временем это проходит.

Часто при пении у детей начинают подниматься плечи. В таких случаях объясняю детям, что необходимо сидеть прямо, не поднимая плеч и не задирая высоко голову.

На этом этапе обучения работаю над смешанным дыханием, так как развивать какой-то определенный тип дыхания - вредно, потому что в этот период дыхание у детей - поверхностное. Правильное певческое дыхание связано с правильной атакой звука. На данном этапе обучения - используем только мягкую атаку. Она способствует развитию кантиленного пения и образованию спокойного, мягкого звука. Твердая атака обычно приводит к форсированию звука, что может губительно сказаться на развитии голосового аппарата ребенка. Очень часто дети не поют, а проговаривают текст в ритме песни. Главным же в вокальном искусстве является связное, плавное пение, поэтому с самого начала обучения следует прививать навыки протяжного пения. Для этого использую определённый комплекс упражнений (Приложение 1.).

Большинство детей используют в процессе пения преимущественно грудное дыхание, что естественным образом пагубно влияет на процесс звукообразования. Так, к примеру, два года назад в кружок записалась девочка 13 лет (Семерей Анна), которая занималась вокалом у преподавателя с 6-ти лет. Прослушав её, было понятно, что девочка имела неплохие природные вокальные данные, но совершенно отсутствовали навыки правильного дыхания: плечи при вдохе резко поднимались, пение на опоре отсутствовало, все звуки пелись на «выдохе», челюсть и весь голосовой аппарат был зажат. Спустя некоторое время ребёнок научился пользоваться диафрагменным дыханием и соответственно изменился весь процесс звукообразования. Сейчас же Семерей А. является одной из ведущих солисток коллектива. И таких примеров можно привести ещё множество.

От правильного дыхания зависит очень многое: и качество звука (его характер и окраска), и чистота интонации, и произношение литературного текста.

Сознательное восприятие художественного образа песни и активное, эмоциональное его воспроизведение влияют на характер дыхания: дыхание становится на «опоре», что, в соединении с активной работой артикуляционного аппарата, вызывает звонкое, чистое звучание детского голоса. Свободное владение певческим дыханием открывает пути к овладению естественным, красивым пением.

Вторым и не менее важным условием охраны детского голоса является правильный и планомерный разогрев голосового аппарата при помощи распевок. Пропевание распевок способствует развитию дикции, артикуляции, гармонического и мелодического слуха, правильному звукообразованию (Приложение 2.). Правильная «позиция» при исполнении распевок помогает правильному исполнению музыкальных фраз в произведениях. К примеру, дети младшей группы часто не могут правильно сформировать «позицию» и спеть какой-либо слог, поэтому мы вспоминаем, как пели такой же слог в распевках, пропеваем его и потом уже продолжаем работу над произведением.

Заболеваемость голосового аппарата у детей, по данным различных авторов, составляет от 6 до 41%. Одной из главных причин, приводящих к развитию детских дисфоний, является перенапряжение голоса. Главным образом это связано с неправильным использованием гортанного механизма, что в свою очередь приводит к повреждению голосовых складок и нарушению координирующей работы мышц гортани. Формирование патологического механизма голосообразования происходит как при различных изменениях в самом голосовом аппарате, так и в других органах и системах.

С постоянным ростом и изменчивостью детского организма тесно связана проблема охраны детских голосов. Холод, жара, пыль вредно действуют на голосовой аппарат, поэтому занятия с детьми следует проводить в проветренных, не душных помещениях. Следует помнить, что шум, громкие разговоры, форсированное (крикливое) пение расшатывают голос. Отрицательно действует на голос переутомление, поэтому необходимо соблюдать такой режим работы, при котором после занятия дети имеют отдых для снятия напряжения. Нежелательно заниматься с детьми в раннее время, когда голос еще «спит», или поздно вечером, когда наступает время детского биологического сна. При заболеваниях голосового аппарата занятия проводить не рекомендуется, т.к. можно навредить здоровью ребенка.

Большое значение на своих уроках я придаю охране голоса, т.к. при форсированном пении и неиспользовании певческого дыхания можно легко сорвать голос.

Наибольшей *угрозой* для голоса является крик, в результате чего возникают «узелки крикуна». Авитаминозы, голосовые перегрузки, стрессы оказывают огромное влияние на голос. Необходимо неукоснительно выполнять правила:

* во время болезни запрещено пользоваться голосом;
* вредны для голоса газированные напитки, семечки, орешки;
* перед концертом вечером обязательно следует отдохнуть.

Руководитель ансамбля должен сразу определять причины, по которым следует обращаться к врачу-фониатру:

* охриплость, утомляемость, усталость к вечеру;
* одышка, затруднённое дыхание.

**Причинами нарушения голоса** могут быть перенапряжение, напряжённая вокализация, чрезмерная разговорчивость, разговор в шумной обстановке, твёрдая атака в разговоре и пении, надрывный кашель, страх, сухой воздух, употребление лекарств, а также функциональные изменения в организме. Основные принципы работы с детьми в мутационный период: не ускорять процесс развития гортани, не использовать репертуар взрослых певцов, не петь при хрипоте.

Значение занятий искусством, музыкой, точнее пением очень конкретно и

затрагивает три важнейших для жизни человека сферы:

. Здоровье

В процессе пения происходит естественная реабилитация состояния человека, восстановление его работоспособности, что научно доказано и обосновано.

. Интеллектуальное развитие

Благодаря воздействию на процесс формирования мышления стимулируется мыслительная деятельность, развивается и укрепляется память.

. Самоактуализация

Формируются метапотребности (отдаленные цели), которые организуют жизнь и вносят в ее течение смысл, упорядоченность и духовную свободу.

Нельзя забывать, что оптимальный период для занятий искусством –

детство, когда человек открыт для диалога и восприятия информации.

Таким образом, обучение детей пению, приобщение их к прекрасному

является мощным средством их воспитания и развития.

Глубокие знания педагогики и психологии, изучение и применение на

практике ведущих методик по развитию и охране детского голоса, а также личностные качества педагога-воспитателя позволят ему создать хоровой коллектив не только с широкими исполнительскими, но и в большей степени воспитательными возможностями, формируя у участников коллектива волю, трудолюбие, ответственность, отзывчивость, доброту.

**Список использованной литературы:**

1. Стулова Г.П. “Развитие детского голоса в процессе обучения пению”. М.

Прометей. 1992

2.«Хрестоматия по методике музыкального воспитания». Составитель-Апраксина О.О. Москва «Просвещение» 1987 год.

3.Багадуров В. Вокальное воспитание детей. М., 1953

4.Пономарьков И. Хоровые кружки в школах и внешкольных учреждениях. М., 1949

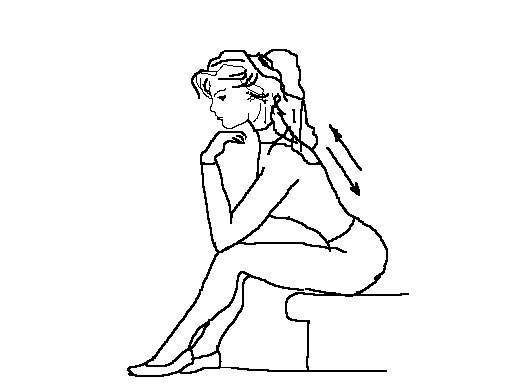
5.Вильсон Д.К. Нарушения голоса у детей. М 1990.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Упражнения для развития певческого дыхания.**

     1. Положите руки ладонями на ребра (на бока, пальцами к центру груди) и глубоко  вдохните. Не  поднимайте плечи.  Ваши  руки ощутят  как расходятся ребра под напором  входящего  в  грудь  (в  легкие)  воздуха. Это означает, что вы взяли приличный объем воздуха. Сбросьте дыхание, выдохните.

     2.  Сначала проведите языком  около корней верхних передних  зубов.  От зубов  назад идет  твердое небо.  Ощутите  эту зону: корни передних резцов, твердое  небо.  А теперь  на вдохе (контролируем руками ребра) ощущаем объем входящего воздуха,  а  на выдохе  считаем четким, громким голосом (1, 2,  3, 4...), стараясь  при  этом почувствовать  ту зону  у корней  резцов, которую трогали языком.  Такая речь на контролируемом выдохе  (и вдохе) и  называется поставленной.

     3. Очень глубоко резко  и быстро возьмите  дыхание  через нос (в нижние ребра).  Следите,  чтобы  при этом  не  поднимались  плечи.  Резко,  активно выдохните через рот. Чем замечательно это упражнение? Оно очень активизирует дыхательный аппарат.  Вы  дышите очень  активно,  сознательно контролируемо.

     4.  Активно (через  рот)  берете  дыхание,  а на выдохе говорите  слог да-да-да...  Говорите, "ощущая" корни передних зубов, "щелочку"  между двумя

передними зубами, через которую

"идет ниточка звука". Язык дробно

ударяет по твердому небу

около корней верхних резцов. Нижняя

челюсть свободная,  но "не падает".

Подключите воображение:

ваше  твердое  небо,  по которому

ударяет язык, очень высокое,

как  купол  храма,  поэтому звук  "А"

получается  объемный,  Рис. 1

красивый,  как голос  человека, говорящего  в храме. Следите

чтобы дыхание было плавное, без толчков. Следующие упражнения я рекомендую выполнять в позе сидя, как показано на рисунке 1.

5. Удобно сесть, наклонившись вперёд, положить одну руку на ребра, другую на живот. Взять  глубокое  дыхание.  На  выдохе считать: 1, 2, 3,  4... Счет  свободный, неторопливый, гласные протяжные.  Считать  плавно, ритмично.  Звук круглый, красивый.  Главное  в  этом  упражнении -  дыхание:

полный вдох  и плавный длительный выдох.

     6. Немного усложняем  упражнение. Все так же, как в  упр.  №5. Положение сидя,  контроль вдоха  и  выдоха, круглый,  протяжный звук счета.  Счет вести двузначными цифрами: 21, 22, 23... Главное не продолжительность счета, а качество вдоха и плавность выдоха.

     7.  Вдох глубокий  ртом.  На выдохе,  на  удобной тесситуре  протянуть звук "М". Губы слегка сомкнуты, не сжаты. Руки следят за дыханием. Звук  должен отозваться в груди,  в голове, "заполнить  вас" своим  объемом. Горло  широкое,  соединяет два  резонатора: голову и  грудь. Звук протяжный. Затем замените звук "М" на "Н", "В", "З". Требования и условия такие же, как на звуке "М".