

Дидактический материал по вокалу.

Вводные упражнения.

Прежде чем начинать выполнение упражнений, необходимо позаботиться о соответствующей обстановке. Выбрать достаточно просторное место или комнату, чтобы детей ничего не отвлекало и не мешало, даже было бы неплохо убрать лишние вещи, чтобы обеспечить достаточную акустику. Рекомендуются отвести на выполнение каждого из упражнений по развитию дикции 5-10 минут и переходить к следующему только после того, как достаточно хорошо освоен текущий материал.

В первую очередь надо поработать над дыханием. Во время выполнения этого упражнения необходимо постоянно дышать через нос.

1. Работа над вдохом-выдохом

Выдох: расставить ноги на ширине плеч, руки на пояс и сделать медленный выдох через маленькое отверстие в губах так, чтобы ощущалось сопротивление воздуха губами. При этом мысленно проговаривать любое четверостишие, какое придет в голову. Например:

Дама сдавала в багаж:

Диван, чемодан, саквояж

Картину, корзину, картонку

И маленькую собачонку

Правильный выдох будет ровным, эластичным, он не должен сбиваться при различном положении тела.

Вдох: наклониться медленно вперед так, чтобы спина была прямой и сделать вдох; выпрямляясь назад, сделать выдох и тянуть звуки «Г-М-М-М...» с одновременной ходьбой.

Вслед за этим необходимо выполнить еще одно упражнение для улучшения носового дыхания.

При закрытом рте сделать короткий вдох носом, расширяя ноздри, а при выдохе похлопывать по ним своими пальцами.

Повторяя предыдущее упражнение, на выдохе тянем звуки «М» и «Н» и постукиваем кончиками пальцев по ноздрям в порядке очередности каждую.

При открытом рте делаем вдох через нос и медленно выдыхаем через рот, так повторяем несколько раз, не закрывая рта.

Теперь сделать массаж: нажимая, поглаживайте межреберные мышцы, затем мышцы живота синхронными круговыми движениями рук, что поможет улучшить кровообращение в мышцах и подготовит их к дальнейшим упражнениям.

2. Тренировка мышц неба

Неторопливо произнесите 3 раза подряд согласные «К» и «Г», потом почти не открывая рта, но при открытом зеве без голоса произнесите 3 раза гласные «А», «О», «Э».

Прополощите рот воздухом так, как вы это делаете водой, проследите, чтобы ощущения были схожими.

Раскройте рот на ширине двух пальцев между зубами и произнесите «АММ...АММ» так, чтобы «А» было шепотом, а «М» – звонким и так повторяйте несколько раз.

3. Тренировка губ и языка

Для тренировки верхней губы произнесите «ГЛ», «ВЛ», «ВН», «ТН», а для нижней – «КС», «ГЗ», «ВЗ», «БЗ».

Придать расслабленному языку форму лопаты и положив его на нижнюю губу, произнести «И», «Э», повторить несколько раз.

Придать языку форму изогнутого крючка и проведите острием по небу, одновременно произнося «О», «У».

Тянуть звук «М» при закрытом рте и внутренних движениях языка по небу, щекам и губам.

4. Упражнения для выявления и закрепления центрального речевого голоса, освобождение от мышечных зажимов.

Произнесите любую скороговорку с помощью согласных звуков, гласные должны быть беззвучными и длительными.

Затем проговорите то же самое в полный голос, внимательно прислушиваясь к себе, вы почувствуете свой центр речевого голоса, т.е. определите, при каком положении артикуляционного аппарата он будет звучать легко и непринужденно.

То же самое сделайте с наклонами головы, поочередно вперед-назад и влево-вправо.

Прочтите скороговорку указанным способом, но выдвигая язык на губы, упуская и заменяя тем самым произношение гласных.

Глубоко вдохните и задержите дыхание (лучше зажать нос пальцами) и громко читайте любой текст. Выдохните и снова вдохните через нос в тех местах текста, где это нужно по смыслу и грамматическим паузам (и так выполняйте во всех положениях тела).

После этих упражнений прочтите текст еще раз уже естественным голосом, и прислушайтесь к его звучанию, отметив разницу в дикции до и после упражнений.

Упражнения для улучшения дикции

После выполнения всего вышеописанного можно переходить к упражнениям, улучшающим дикцию. Они направлены на устранение наиболее распространенных погрешностей в произношении, обусловленные неразвитостью речевого аппарата.

1. Слабая нижняя челюсть

Произнесите «ПАЙ», «БАЙ», «МАЙ» и т.д. При этом, удерживая рукой подбородок в неизменном положении, голова должна отклоняться назад. На букве «Й» голова возвращается. После повторения сделайте их в естественном состоянии, анализируя, не появилось ли ощущение мышечной свободы.

То же самое осуществите, но с поворотом головы вправо и влево, с попыткой достать подбородком плеч. На букве «Й» голова также возвращается в исходное положение.

2. Мягкое небо

Откиньте голову и полощите горло воздухом, выговаривая протяженно букву «М», но не выдвигайте нижнюю челюсть.

Попробуйте зевнуть при закрытом рте.

Вдох через нос с втягиванием щек, причем челюсть опущена и губы сжаты, на выдохе тяните звук «М».

3. Вялый язык и губы

Каждое из следующих упражнений необходимо повторить по несколько раз.

- проговаривайте «БЯ», положив язык на нижнюю губу;
- произносите звуки «АС», быстро высовывая и убирая язык за зубы
- произносите несколько раз «ТКР», «КТР», «ДРТ», «РКТ»;
- для улучшения работы губ произносите «МБ», «ТВ», «БМ» и т.д.;
- сделайте губы трубочкой и тяните звук «М-М-М», затем улыбнитесь.

4. Исправление недостатка звука в резонирующей полости рта

При прямом и естественном положении тела на медленном выдохе произнесите «ССССССССС...», «ШШШШШШ...», «ЖЖЖЖЖЖ...», «РРРРРРРР», «РЬРЬРЬ...».

При текущем положении тела на интенсивном прерывистом выдохе произнесите «Ф! Ф! Ф! Ф! Ф!», которое переходит в непрерывный звук «ФФФФФ...».

Зажмите рукой рот, нос, в этом положении попробуйте проговорить звук «М», затем, убрав руку, прочитайте любой текст с большим количеством «М» или «Н».

5. Преодоление неразвитости грудного звучания, мышечных зажимов

Встаньте в естественную, ненапряженную позу, положите одну руку на грудь, чтобы ощутить вибрацию, а другую поднесите ко рту для проверки своего дыхания. Теперь попробуйте простонать на разные гласные: теплый выдох – стон («УУУУ») – теплый вдох. Если вы все делаете правильно – у вас должно возникнуть ощущение зевка и свобода в области глотки.

Следующий этап аналогичен, только во время тихого стоны нужно постараться его продлить и сделать ударение легким толчком диафрагмы внутрь, затем теплый выдох.

Каждое последующее упражнение увеличивает число ударений на единицу и, таким образом, вы доводите до пяти ударений подряд.

6. Преодоление чувства задыхания при быстром разговоре или одновременном разговоре и ходьбе

В наклонном положении вы ходите и ищите воображаемый предмет, одновременно проговаривая вслух любое четверостишие, но следите за тем, чтобы дыхание было ровное.

Прыгайте через скакалку и проговаривайте несложный стихотворный текст таким образом, чтобы прыжки совпадали со слогами слов. Если упражнение поначалу покажется сложным, будет сбиваться речь и дыхание, Мир Советов рекомендует снизить темпы и постепенно их увеличивать, доводя до максимума.

7. Развитие диапазона и усиление голоса

Возьмите любой стихотворный текст, состоящий из 8 и более строчек и начните проговаривать его таким образом, чтобы на начало строчки пришелся низкий уровень вашего диапазона и с каждой строчкой он постепенно повышался, достигнув максимального на последней.

После того, как вы овладели этим заданием, начните с высокого и заканчивайте низким диапазоном вашего голоса.

По мере успешности выполнения увеличивайте число строчек стихотворения.

8. Тексты для проверки звучания голоса

Это коротенькие фразы – пословицы, поговорки, фрагменты из стихов, в которых преобладают взрывные согласные Б-П, Д-Т, формирующиеся в передней полости рта, и Г-К, тренирующие внутриглоточную артикуляцию. Эти упражнения построены по принципу освобождения глоточно-гортанной мускулатуры и ощущения опоры дыхания (мышц брюшного пресса, нижнереберных мышц), а также активизации всей мускулатуры, участвующей в процессе голосообразования.

Можно произносить текст артикуляционно-фонетическим способом. И тут же – вслух. Внимание фиксируется на ощущении звука в резонаторе, на свободе гортанных мышц, а также – опоре дыхания.

Б-П

1. Был бы бык, а мясо будет.
2. Били копыта, пели будто: гриб, граб, гроб, груб.
3. Все бобры для своих бобрят добры.
4. Добыл бобов бобыль.
5. В чистом поле, в белом поле
Было всё белым бело.
6. Пара барабанов,
Пара барабанов, Пара барабанов
Била бурю.
Пара барабанов,
Пара барабанов, Пара барабанов
7. Била бой.

Д-Т

1. Добрый Демид на худых не глядит.
2. Деньга деньгу родит, а беда беду.
3. Дятел и дуб продалбливает.
4. Без труда нет добра.
5. На меду медовик, а мне не до медовика
6. Смотри дерево в плодах, а человека в делах.
7. Долго не рассуждай, да скоро делай.

К-Г

1. Колос от колоса, не слышать и голоса.
2. Когда скоком, а когда и боком.
3. Нашего слугу согнуло в дугу.
4. У ёлки иголки колки.
5. Краб крабу сделал грабли.
Подал грабли крабу краб:
-Сено граблями, краб грабь.
6. Много у людей друг к другу путей.
7. Красна река берегами.

М-Н

1. Маленькая болтунья, молоко болтала, выбалтывала, да не выболтала.
2. Наш Полкан из Байкала лакал. Полкан лакал – не мелел Байкал.
3. На мели мы лениво налима ловили.
На мели мы ловили линия.
О любви не меня вы мило молили
И в туманы лимана манили меня.
4. Звучала песней жизнь моя,
И смерть должна звучать.

Подобные упражнения можно использовать во время чтения любых текстов – стихов, прозы, газетной статьи, точно соблюдая логическую интонацию, произносить текст надо «как бы» одними согласными звуками, т.е. тянуть их. Гласные звуки проговариваются мысленно. Это один из вариантов артикуляционно-фонетических упражнений. Потом текст проговаривается в обычной манере.

1. Я пришел к тебе с приветом,
Рассказать, что солнце встало,
Что оно горячим светом
По листам затрепетало;
Рассказать, что лес проснулся,
Весь проснулся, веткой каждой,
Каждой птицей встрепенулся
И весенней полон жаждой!
2. По лесу леший кричит на сову.
Прячутся мошки от птичек в траву.
Ау!
Спит медведиха, и судится ей:
Колет охотник острой детей.
Ау!
Плачет она и трясет головой:

Детушки-детки, идите домой
Ау!
Звонкое эхо кричит в синеву:
- Эй ты, откликнись, кого я зову!
Ау!

3. Белеет парус одинокий
В тумане моря голубом, -
Что ищет он в стране далекой?
Что кинул он в краю родном?
Играют волны, ветер свищет,
И мачта гнется и скрипит;
Увы – он счастья не ищет
И не от счастья бежит! –
Под ним зоря светлей лазури,
Над ним луч солнца золотой....
А он, мятежный, просит бури,
Как будто в бурях есть покой!