

# «РАЗВИТИЕ ВОКАЛЬНОГО ИСПОЛНИТЕЛЬСТВА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ РАЗВИТИЕ МЫШЦ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА»

Декабрь 2021

Муз.руководитель 1 кв.категории Феоктистова Э.Л.



Пение – основное средство музыкального воспитания. Оно наиболее близко и доступно детям. Дети любят петь. Исполняя песню, они глубже воспринимают музыку, активно выражают свои переживания и чувства.

Существует традиционная методика обучения детей пению. В процессе обучения пению дети овладевают навыками (звукообразование, дыхание, дикция, чистота интонации), развивается диапазон голоса, его полётность и подвижность.

Обучение пению - это первый этап, вторым можно считать вокальное исполнительство, то есть окончательный результат, где дети показывают свои достижения, выступая на концертах, утренниках. И вот именно на этом этапе многие педагоги, родители сталкиваются с проблемой. Репетиции прошли успешно, ребёнок чисто интонирует, правильно берёт дыхание, знает текст песни и четко проговаривает слова. Однако, когда он выходит на сцену и начинает петь, видно, что мышцы его лица, зажаты, напряжены. В результате дыхание сбивается, окончания фраз обрываются, снижается чистота интонирования. Ребёнок, обладающий, музыкальным слухом, конечно, чувствует, что поёт фальшиво, но сделать ничего не может, только ещё больше напрягается. В результате слёзы, нежелание петь, а в дальнейшем развивается комплекс. Всё это может негативно сказаться при обучении в школе, когда ребёнку перед всем классом придётся отвечать у доски.

Наблюдения показывают, что дошкольники, которых обучают пению по традиционной методике, несмотря на средний уровень развития у них музыкальностей и вокальных навыков тем не менее, в подавляющем большинстве случаев оказываются неспособными к творческой исполнительской деятельности. Они либо отказываются выходить на сцену, либо не выражают своих переживаний и чувств к песне. В таких случаях их вокальное исполнение бедно и однообразно. Движения, жесты, мимика, сопровождающие пение зажаты, стереотипны и неоригинальны, похожи на механические, словно навязаны ребёнку. Сами дошкольники кажутся мало эмоциональными, они будто

бояться отступать от невыученных образов и не могут применить свои жесты, мимику, движения.

Голосовой аппарат можно сравнить с музыкальным инструментом, на котором можно научиться играть, но если мышцы напряжены и нет навыка управления ими, - исполнить профессионально и выразительно музыкальное произведение невозможно. Скованность лицевых мышц, влияющих негативно на вокальное исполнительство, безусловно, связана с напряжением мышц всего опорно-двигательного аппарата. Следовательно, прежде чем начинать обучение пению, нужно научить ребёнка владеть своим телом. Не может быть свободного полётного пения при напряжении мышц. Исходя из сказанного можно предположить, что одним из главных условий развития у дошкольников творческого, выразительного вокального исполнительства является осознанное отношение детей к средствам исполнительской выразительности, к овладению языком пантомимических выразительно-пластических движений. Следовательно, требуется целенаправленное обучение их этому языку, в процессе которого дети должны усвоить связь языка речи с языком музыки и пластики, соотнести пластические средства выразительности с вокальными средствами.

### ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

#### «Что нужно знать, разучивая с детьми упражнения по ритмопластике»



1. Родителям всегда нужно помнить, что самым любимым видом деятельности у детей является игра. Вот игрой то и можно воспользоваться в целях достижения развития мышц опорно-двигательного аппарата.

2. Поставьте перед детьми перспективы интересной, увлекательной деятельности. Не говорите им о том, что вы будете заниматься, а предложите им поиграть вместе с вами.

3. Расскажите им интересную историю, предшествующую упражнению или этюду. Например, о елочке, которая живет в зимнем лесу или пришла к нам на праздник и стоит в украшенном зале. Покажите им картинку или иллюстрацию.

4. Пофантазируйте вместе с детьми, что делает елочка ночью, когда солнышко спит, в лесу темно. Она тоже спит. Макушка опущена, веточки висят вдоль ствола. А как? Покажите. Но вот солнышко проснулось и стало светло и празднично. Елочка проснулась. Что же она сделала? Подняла макушку, выпрямилась, расправила веточки и закружилась, показывая всем свои яркие новогодние игрушки. Но вот солнышко ушло спать. Наступила ночь. Что же сделала елочка? Она опустила веточки, макушку, расслабилась и тоже заснула.

5. Способствуйте проявлению фантазии ребенка в придумывании своих образных движений. Совсем необязательно заучивать те, что вам предлагаются. Важно, чтобы они

соответствовали цели раскрепощения; учили детей чувствовать напряжение и расслабление мышц шеи, плечевого пояса, рук, ног, характер музыки.

6. Не забывайте контролировать тактильно расслабление и напряжение мышц опорно-двигательного аппарата у детей.

7. В конце не забудьте похвалить ребенка за замечательное исполнение этюда, рассказа без слов с помощью пластических движений.

## УПРАЖНЕНИЯ И ЭТЮДЫ

*Упражнения и этюды на развитие мышечного чувства, такие, как «Ёлочка», «Воздушный шар», «Пробуждение», «Солнышко поднимается на небо», «Дети умываются» развивают мышцы плечевого пояса, расслабление и напряжение мышц корпуса. Дети учатся регулировать, изменять степень напряжения мышц, иногда совсем снимать его, чувствовать, где излишне напряглись мышцы и образовались зажатости, уметь их снять.*

*Кроме развития активности плечевого и локтевого суставов, мышц ног, упражнения и пластические этюды развивают эмоциональную выразительность. Снимают утомляемость, замкнутость, обучают элементам техники выразительных движений, воспитывают эмоции и высшие чувства, обучают навыкам расслабления, так необходимых в вокальном исполнительстве. Все эти этюды и упражнения помогут сохранению психического здоровья детей и предупреждают эмоциональное расстройство.*

### Для развития мышц опорно-двигательного аппарата.

#### «ЕЛОЧКА» (4-5 лет)



Представим, что мы елочки: у нас ровный прямой ствол, корешки крепко вросли в землю, веточки стремятся вниз-вдаль, а макушка тянется вверх. Музыкальным оформлением может быть любая мелодия в спокойном темпе. При изучении этого упражнения хорошо использовать прием контраста. Например, ночью елочка спит (расслабленное состояние опорно-двигательного аппарата)- голова и плечи опущены, руки висят свободно вдоль туловища; и елочка утром просыпается (подтянутое состояние)-ступни плотно прилегают к полу, колени вытянуты, корпус прямой, плечи расправлены, голова держится прямо, руки вытянуты вниз и в стороны. По мере разучивания упражнения можно ввести подъем на полупальцы - елочка растет ввысь; кружение на полупальцах- елочка хочет показать свои красивые игрушки.

#### «ПРИНЦ И ПРИНЦЕССА» (5-6 лет)

В упражнении важно научиться напрягать и расслаблять мышцы лица и шеи, красиво держать голову. Представим, что мы принц и принцесса. На голове у нас красивые короны и надо постараться держать голову так, чтобы корона не упала. Из описания образа следует: корпус прямой, плечи опущены вниз, голова прямо, тянемся макушкой вверх. Следует учитывать, что дети часто допускают ошибку и запрокидывают голову назад,



что затрудняет дыхание при пении. Это упражнение выполняется на месте, а затем используется в продвижении по кругу, линиями соло и в паре. Важно следить за мимикой лица, она не должна быть напряженной. После выполнения мышцы расслабляются.



### «ПОДСОЛНУХИ» (4-5 лет)

Вспомните, какой восторг вызывают поля подсолнухов, каждый из которых напоминает маленькое солнышко. Сам подсолнух всегда тянется к солнцу и своей верхушкой поворачивается, сопровождая движение солнца на небосклоне. Мелодия для сопровождения спокойная, светлая, легкая, напоминающая солнечное утро. Подсолнухи спят, голова опущена вниз, мышцы шеи расслаблены. Но вот солнышко вышло, и подсолнухи проснулись. Дети поднимают голову вверх, мышцы шеи напряжены. Но солнце очень яркое, и подсолнухи снова опускают головки, мышцы шеи расслабляются. Снова поднимаем голову и оставляем ее в положении прямо, в таком положении солнце не ослепит. Сохраняя положение корпуса, поднимаемся на полупальцы, затем опускаемся, напрягая и расслабляя мышцы ног (подсолнухи растут навстречу солнышку). Наклоняем голову к правому, затем к левому плечу, подставляя солнышку щечки. Возвращаем голову в положение прямо. Затем, расслабляя мышцы, опускаем голову. После этого можно выполнить круговые движения головой вправо и влево. При выполнении упражнения дети должны улыбаться, показывая радость от общения с солнышком.

### «ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК» (4-5 лет)

Представим, что мы держим в руках красивый круглый воздушный шарик, который, подняв над головой, отпускаем, и вновь берем новый. Исходное положение - округлые руки, опущенные вниз впереди корпуса (подготовительное положение). Поднимаем руки, сохраняя их округлость, до уровня талии. Затем поднимаем руки вверх так, чтобы не заводить их за голову и, подняв глаза (не голову), увидеть воображаемый шарик. Вытянув руки вверх (как будто выпускаем шарик), раскрываем их в стороны, описываем большой круг и возвращаемся в исходное положение. Момент вытягивания рук можно подчеркнуть словом: «Лети!», как бы прощаясь с шариком. Важно следить, чтобы лицо было подвижным и живо отображало характер музыки, эмоциональный образ. Движения из этого упражнения можно применить при исполнении песен.



### «БУРАТИНО» (5-6 лет)

Буратино-игрушка деревянная, движения у него резкие, четкие. А еще он очень любопытный. У Буратино бывает разное настроение: он может сердиться, может быть веселым. Для упражнения берем музыку с умеренным темпом и четким характером звучания. Буратино просыпается, поднимает голову и удивленно смотрит на мир (мимика), затем резко поворачивает голову влево-прямо и вправо-прямо. Затем сгибает руки в локте то левую, то правую. Все упражнение повторяется два раза, где Буратино сначала сердитый,

потом веселый.



### «ТИК-ТАК» (4 года)

Этюд построен на последовательности движений головой, плечами, руками, ногами. Между ними выполняется движение, имитирующее тиканье часов (короткие полуприседания) со словами «тик-так». Ноги вместе, корпус подтянут, руки опущены вдоль корпуса и вытянуты как «стрелочки». Поворот головы вправо-прямо, влево-прямо, затем выполнить два полуприседания со словами «тик-так». Резко поднять и опустить плечи и снова выполнить два полуприседания со словами «тик-так». Согнуть правую и левую руки попеременно, затем снова выполнить полуприседания со словами «тик-так». Теперь ноги резко сгибаем в колене и поднимаем поочередно, затем снова выполняем два полуприседания «тик-так». Упражнение повторяется два раза.



### «ПАРОВОЗИК» (5 лет)

Этюд направлен на развитие активности плечевого и локтевого суставов и эмоциональную выразительность. Основные движения: круговые движения руками, согнутыми в локте, повороты и наклоны головы, вытягивание и сгибание рук в локтях. Исходное положение: ноги вместе, корпус подтянут, руки согнуты в локтях сбоку от корпуса, кисти собраны в кулачки. Паровозик готовится в путь.

Выполняют -2 раза круговое движение правой сбоку, имитируя движение поршня, приводящего в действие колесо, аналогично левой рукой. Паровозик удивлен и растерян, что никто с ним не едет. Дети выполняют повороты головы вправо и влево, затем поднимают и опускают плечи, одновременно приподнимая брови, как бы удивляясь. Вытягивают правую, а затем левую руки, два раза сгибают кисти рук, как бы приглашая. Затем паровозик отправляется в путь топающим шагом на всей стопе, этюд можно использовать на утреннике.

### «СОЛНЫШКО И ТУЧКА» (4-5 лет)

Этюд построен на контрастных образах: веселое солнышко и хмурая тучка, а также контрастных движениях: подъем на полупальцы и опускание в полуприседание. Большое значение здесь играет владение лицевыми мышцами лица: его выражение, эмоциональная окраска. Солнышко лукавое, веселое, а тучка хмурая, недовольная. Образы характеризуются разными движениями рук: у тучки руки раскрыты в стороны, она как бы закрывает солнышко; солнышко вытягивает руки вверх, пальчики растопырены, как лучики. Дети стоят парами, сначала друг перед другом, затем чтобы солнышко было за тучкой. Ноги вместе, руки на поясе. Исходное положение для тучки может быть с раскрытыми руками в стороны.



Тучка выполняет полуприседание, наклоня корпус и голову вниз, руки на поясе; солнышко поднимается на полупальцы, вытягивая руки вверх, взгляд ан «пальчики-лучики». Тучка поднимается из полуприседания, выпрямляя корпус и поднимая голову прямо; солнышко опускается с полупальцев и закрывает руки на пояс, т. е. исполнители возвращаются в исходное положение. Теперь тучка поднимается на полупальцы, раскрывая руки в стороны, ладони направлены вперед, а солнышко опускается в полуприседание, прячется за тучку. Исполнители возвращаются в исходное положение.

Солнышко, наклоняясь вправо, выглядывает из-под правой руки тучки, можно исполнить одновременно полуприседание, а тучка, повернув голову вправо, смотрит на солнышко сверху вниз, можно одновременно исполнить подъем на полупальцы. Исполнители возвращаются в исходное положение. Солнышко, нырнув под левую руку тучки, исполнив 4 шага вперед, оказывается перед ней. Солнышко, поднявшись на полупальцы, кружится перед тучкой, поднимая и опуская раскрытые в стороны руки, то вверх, то вниз. Солнышко ныряет под правую руку тучки, исполнив 4 шага, возвращается на свое место за тучку. Тучка закрывает руки на пояс, довольная, что победила солнышко. Солнышко, находясь сзади тучки, вытягивает «руки-лучики» в «дырочки», образованные согнутыми руками тучки, и шевелит «пальчиками-лучиками», лукаво заглядывая на тучку. А у тучки удивленный вид.



### «ПТИЧКА» (5-6 лет)

Этюд построен на основе движений головы и рук так, что ассоциируется с действиями птички, которая собирается в дорогу. Она зовет своих подруг, пьет водичку, чистит, расправляет крылья и улетает. Основные движения: повороты и наклоны головы, подъем вытянутых рук вверх, сгибание их в локтях, сбрасывающие движения кистями.

Исходное положение: ноги вместе, руки опущены вдоль корпуса и слегка отведены назад, как крылья у птички; корпус прямой, голова держится прямо.

Птичка сидит на веточке и смотрит по сторонам. Дети выполняют движения головой вправо-прямо и влево-прямо. Птичка клюет зернышко и пьет водичку. Дети наклоняют голову к правому плечу, затем поднимают голову. Наклоняют голову прямо, поднимают голову. Наклоняют голову к левому плечу, поднимают голову. Затем поднимают голову, откинув ее назад, как будто проглатываем водичку. Птичка расправляет крылья. Правую руку поднимает в сторону и вверх, затем возвращается в исходное положение. Затем аналогично, но левой рукой. Птичка чистит перышки. Левая рука поднимается к правому плечу и как бы делает чистящие движения. Затем те же движения выполняет правая рука. Птичка расправляет крылья и улетает. Обе руки поднять в стороны вверх. Выполнить 4 сбрасывающих движения кистями обеих рук. Затем можно освоить и добавить легкий мелкий бег, легкие прыжки на месте. Упражнение можно исполнять отдельно и в парном варианте.

### «ПРОБУЖДЕНИЕ» (5-6 лет)

Этюд направлен на постановку корпуса, головы, воспитания чувства ощущения мышц, чувства красоты и доброты, развитие выразительности движений рук. Музыкальное сопровождение - нежная, неторопливая музыка, напоминающая рассвет. Ассоциативные образы: солнышко, дети, солнышко на небо поднимается, дети умываются, цветы распускаются.



Исходное положение- приняв положение сидя на коленях, наклонить корпус к ногам, так, чтобы голову положить на колени, руками обхватить колени- состояние расслабленное.

Начинается этюд с пробуждения. Педагог подходит к каждому ребенку и соответственно музыке гладит его по спине (от плеч вниз)- как бы будит его, а движением руки дает «сигнал» мышцам спины и позвоночнику, чтобы они подтянулись и помогли держать корпус прямо и красиво. После прикосновения рукой педагога ребенок, оставаясь в

положении сидя на коленях, должен поднять корпус в прямое положение, расправить плечи, подтянуть низ живота, руки опустить вдоль корпуса, голову держать прямо.



### «СОЛНЫШКО ПОДНИМАЕТСЯ НА НЕБО» (5-6 лет)

В положении сидя на коленях, округлив руки в локтях, поднимаем их вперед до уровня пояса. Сохраняя положение рук, поднимаемся до положения, стоя на коленях. Сохраняя уровень рук и стоя на коленях, вытягиваем руки вперед – «лучики солнышка». Вновь округляя руки в локтях, принимаем первую позицию. Стоя на коленях сохраняя округлость рук, поднимаем их над головой. Сохраняя положение рук – встаём с колен в полный рост (ноги вместе) – поднялось солнышко на небо. Вытягиваем руки вверх, (лучики распрямляем) с одновременным подъёмом на полупальцы. Опускаясь с полупальцев на всю ступню, раскрываем руки в стороны, а затем опускаем их вниз.

### «ДЕТИ УМЫВАЮТСЯ» (5-6 ЛЕТ)



Опустившись в полное приседание, делаем кистями, как будто набираем в ладони воду. Бережно держа воду в ладонях, поднимается в полный рост. Поднимаемся на полупальцы, а руки поднимаем вперед – вверх (просим солнышко согреть водичку). Опускаемся



с полупальцев и спускаем руки так, чтобы ладони оказались перед лицом. Наклоняем голову налево, как будто умываем левую щеку и возвращаем голову в прежнее положение. Аналогично 5 такту, только умываем правую щеку. Стряхиваем оставшуюся водичку, как бы поливаем землю.

### «ИЗ ЗЁРНЫШКА ПРОРАСТАЕТ ЦВЕТОК» (5-6 лет)

Опустившись в полное приседание, соединяем кисти, повернув ладони, друг к другу так, чтобы это положение напомнило зёрнышко. Медленно поднимаемся в полный рост, собранные кисти (пальцы направлены вверх) поднимаются вверх – это тянется бутон цветка. Поднимаясь на полупальцы полностью, вытягиваем руки вверх, кисти ещё соединены в бутон. Сохраняя полупальцы – руки округляются в локтях – бутон готов раскрыться. Руки (начиная от кончиков пальцев) широким движением медленно раскрываются в стороны (ладони вверх), опускаемся с полупальцев.



### « ЦВЕТЫ РАЗГОВАРИВАЮТ ДРУГ С ДРУГОМ» (5-6 ЛЕТ)



Правая рука широким движением ведётся над головой к левой, рука (как будто говорит ей: «здравствуй») голова поворачивается влево, можно одновременно исполнять и приседание. Правая рука вновь раскрывается в сторону, голова прямо, колени вытягиваются. Аналогично 1-2 тактам, но движение исполняется левой рукой. Руки собираются так, что ладони правой руки обхватывают сбоку левое плечо, а левая рука обхватывает правое плечо-лепестки нежно, обнимаются. Руки вновь раскрываются в стороны. Медленно опускаются в исходное положение. Всё погрузилось в сон.

**Литература:**

1. Дубровская Е. Л. «Ступеньки музыкального развития»; пособие для музыкальных руководителей, «Просвещение» 2003.
2. Бриске И. Э. «Мир танца для детей»; методическое пособие Челябинск 2005.
3. Метлов Н. А. «Музыка-детям»; пособие для воспитателя, музыкального руководителя «Просвещение» 1985.
4. Радынова О. П. «Музыкальное воспитание дошкольников» «Просвещение» 1994.
5. Горшкова Е. В. «От жеста к танцу» «Гном и Д» 2002.