МБУДО «ДШИ №1» г. Тула

***Методическая работа***

***«Вокализация — средство развития и самовыражения»***

Преподаватель:

Шконда Елена Владимировна

2023 г.

# Введение

Индивидуальные занятия вокалом — это форма развития самых различных качеств личности. Каждый учащийся, общаясь с преподавателем, получает новые знания, впечатления, навыки. ©Осваивая различный музыкальный материал накапливает впечатления, обогащается, развивает свой духовный мир. Помимо технических вокальных умений и навыков цель занятий — содействовать становлению ребенка как личности. Современный подход в обучении вокалу — развитие познавательных способностей и стимулирование мышления ученика, понимания им себя и своей роли на различных социальных уровнях.

В классе вокала очень важна внеклассная работа; организация концертов, участие детей в различных конкурсах, мероприятиях. Желание каждого педагога — привить любовь и интерес к своему предмету, сделать его современным и привлекательным для учащихся путем соединения традиционных и современных образовательных технологий и форм работы.

Во время работы над — постановкой — голоса учитываются индивидуальные особенности учащихся. Необходимо развивать творческую индивидуальность — исполнителя, — культуру — исполнения, — высокий художественный вкус, оберегать детей и подростков от манерности и подражательства. Правильно подобранный репертуар будет способствовать духовному и вокально-техническому росту учащегося, определит его творческое лицо, позволит решить воспитательные задачи.

Метод вокализации воздействует на весь организм ребенка, как физиологический, так и психологический. Итогами упорной вокальной тренировки являются яркие концертные выступления, особое значение приобретает работа над сценическим — оформлением — исполняемого репертуара, в котором используется пластика (танец или его элементы). Существенную роль играет артистизм. Все названные элементы исполнения направлены на возможно более тонкое раскрытие художественного образа. Важно, чтобы дети и подростки научились не только красиво петь, но и выразительно представлять свои действия на сцене, формировали индивидуальную манеру исполнения.

Основной целью занятий в классе сольного пения является приобщение детей к основам мировой музыкальной культуры, развитие их музыкальных навыков, обеспечение условий для профессионального ориентирования детей, что является очень важным в сфере культуры и образования.

В основе обучения пению в классе очень важно чувствовать единство художественного и технического развития певца, овладевать вокальными навыками постепенно; наряду с развитием техники стоит освобождение природного голоса от напряжения, его развитие и укрепление, прежде всего, как человеческого музыкального инструмента. Формирование звука напрямую зависит от эмоциональных импульсов. Звучащий голос является результатом физических процессов организма. Даже от настроения ребенка зависит звонкость, «полётность» его голоса. Атмосфера для занятий пением должна быть комфортной и непринужденной, что способствует наиболее результативному освоению вокальных навыков и приемов, свободному самовыражению детей в творчестве и духовному развитию юных музыкантов.

Все эти задачи я воплощаю на уроках вокала в МБУДО ДШИ №1 г. Тулы. Дети радуют яркими концертными выступлениями, уроки посещают с удовольствием и большой самоотдачей, идет активный энергообмен между преподавателем и учениками.

I. Вокализация — универсальное средство развития и самовыражения ребенка

Занятия вокалом воздействуют не на какой-то орган в отдельности, а на весь организм человека через три основных фактора: вибрационный, физиологический и психологический. Действие музыки рефлекторно, оно не контролируется нашим сознанием. Звук улавливается ухом. Его рецепторы воспринимают вибрацию и передают её в мозг. Он реагирует на воздействие, которое выражается в создании определенных эмоциональных переживаний, оказывающих влияние на психику человека, на интенсивность обменных процессов, работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем, на повышение тонуса головного мозга и кровообращения.

Основной целью вокального развития является повышение адаптационных и резервных возможностей человеческого организма. Ни один музыкальный инструмент не может сравниться с голосом хорошего певца по силе эмоционально-художественного воздействия.

В античные времена петь, участвовать в хоре считалось священным долгом. По словам Платона, пение есть «божественное и небесное занятие, укрепляющее все хорошее и благородное в человеке». Пение — элемент образования, а слово «необразованный» трактовали, как «не умеющий петь в хоре». В древней Руси славяне считали, что в человеке поёт сама душа и пение — это ее естественное состояние. Поэтому работа со звуком, ритмом, дыханием не только приближает к качественному и техничному исполнению песен, но и значительно обеспечивают успех в сложной работе над воспитанием личности ребенка, помогает ему в самореализации, раскрытии своих способностей.

Особо важное значение в обучении пению имеет овладение певческими навыками. Эта работа часто протекает без достаточного осознания учащимися ее цели, без понимания роли тех упражнений, которые они выполняют. Следует доводить до сознания детей, для чего поется данное упражнение, чего следует добиваться в работе над ним, как его надо исполнять.

Наш голос всегда вибрирует, когда звучит (при разговоре, пении, шепоте). Только 15 — 20% производимого человеком звука направлено во внешнее пространство, остальная часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибрации и вызывая резонирование органов, тканей и более тонких структур человеческого организма. Управляя собственным голосом при помощи различных тонов и звуков, мы имеем возможность «настраивать» наш организм так же, как это делает настройщик с роялем при помощи камертона, входя в резонанс с самим собой, возвращая пением собственному телу здоровые вибрации.

Кроме прямого воздействия на организм, резонанс имеет еще одно удивительное свойство — способность к формообразованию. Под воздействием различных звуков молекулы жидкости выстраиваются в симметричные узоры, круги, звезды, «снежинки». А какафония «рисует на воде» малопривлекательные и даже отвратительные картины. Человеческий организм состоит из воды на 80%, и потому, хотим мы того или нет, окружающие нас звуки имеют колоссальное влияние не только на нашу психику, но и на наше физическое тело. Ученые установили, что дисгармоничные звуки агрессивной окружающей среды (особенно в крупных городах) разрушительно действуют и на мозг, и на организм в целом. И лучший способ вернуть себе утраченную гармонию — пение, но не всякое пение. Сочетание определенных ритмов и большой громкости звучания рок- музыки воздействует на область нашего мозга, которая отвечает за восприятие внешней информации, и оказывает негативное воздействие, снижая порог действительности, вызывает истощение и панику. Установлен «механизм передачи эмоций — изменение частотного расположения обертонов голоса: при выражении радости обертоны гармоничны, а при гневе — дисгармоничны. Поскольку гнев в рок-музыке выражен наиболее сильно, этим и объясняются её разрушительные для психики человека воздействия.

А.И.Попов — создатель системы — совершенствования — голоса «Физвокализ» для восстановления своего голоса, утраченного после тяжелейшего заболевания горла, вместо пения стал читать вслух стихи своих любимых поэтов: Пушкина, Лермонтова, Тютчева, Фета! Но чтение было лишь первым шагом на пути создания системы. Оказалось, «воспитать» в себе голос можно, научившись управлять определенными мышцами, которые напрямую связаны с пением и речью. Например, чтобы ваш голос был упруг и звонок, нужно всегда сидеть, держа спину прямо, втянув низ живота и говорить «грудью». Правильное звучание создает особую звуковую волну, которая, пронзая человека от макушки до пят, массирует не только каждый внутренний орган, но и каждую мышцу и даже клеточку тела. После многочисленных исследований был найден оптимальный — комплекс физических упражнений, при которых голосу придается как бы новоеb звучание. По мнению Попова, осмысленный подход человека к своему организму как биооргану, применение физвокальной тренировки поможет осуществлять давнюю мечту людей — достижение духовного и физического совершенства.

О лечебных свойствах отдельных звуков, а лучше пропетых собственным голосом, люди знали со времен самых древних цивилизаций. Самый простой пример: получив травму, человек стонет не потому, что хочет позвать на помощь. Как теперь выяснилось, стоны имеют активность других. Стоны стимулируют выброс в кровь эндорфинов, которые по болеутоляющему действию сильнее морфия в 50 раз.

Если рассматривать лечебные звуки и звукосочетания с позиции музыкотерапии (т.е. на столько в плане их произнесения, сколько в плане их пропевания), то с учетом открытий современной науки рекомендаций в этой специфической области вокалотерапии будут следующими:

Звук «А» - снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь, немедленно вызывает расслабление;

Звук «И» - лечит глаза, уши, тонкий кишечник, стимулирует сердечную деятельность, «прочищает» нос;

Звук «О» - способствует устранению проблем с сердцем; Звук «У» - укрепляет горло и голосовые связки, улучшает дыхание; Звук «М» - снимает стресс, дает возможность полностью расслабиться;

Звук «В», «Н», «М», «Э» - улучшают работу головного мозга. Не менее целебными свойствами обладают различные звукосочетания, так называемые «мантры». В частности, созвучия:

«ОМ» - снижает кровяное давление;

«УХ», «ОХ», «АХ» - стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Подобных сочетаний очень много и перечислять их просто не имеет смысла. Все они основаны не на смысловом значении, а на целебном воздействии колебаний, возникающих при их произнесении. Исследования в этой области доказали, что наиболее эффективным и безопасным, в качестве источника целительного звука, является голос.

Одним из направлений звукотерапии можно считать рифмотерапию, словесное искусство. Давно известно, что ритмическая речь оказывает мощное воздействие на психику. Стихотворные формы, песни способны возбуждать или успокаивать человека. Они помогают расслабиться, отвлечься или выйти на нужный эмоциональный уровень. В Гетингемском университете (Германия) провели эксперимент: на группе добровольцев испытывали эффективность средств для сна и записи колыбельных песен. На удивление, мелодии оказались намного эффективнее медикаментов — сон был крепким и глубоким.

Рифмотерапия активизирует артикуляционный аппарат, улучшает — дикцию. Ее можно использовать — как — своеобразную артикуляционную гимнастику, конечно, при условии эмоциональной работы. Необходима — активная — естественность, — чуть-чуть — утрированная, активизированная с расчетом «на последний ряд зрительного зала». Артикулируя, проговаривая, мы развиваем деятельность мозга, больше половины размера которого занимают зоны, связанные с речью. Искусство пения — это, прежде всего, правильное дыхание, которое и является одним из важнейших факторов здоровой жизни. Давно известно, что пение — это лучшее дыхательное упражнение: тренируется дыхательная мускулатура, улучшается дренаж бронхов, увеличивается жизненная емкость легких. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. На уроках мы занимаемся так называемой парадоксальной гимнастикой А.Н. Стрельниковой, известной далеко за пределами нашей страны. С помощью нескольких несложных динамических дыхательных упражнений, оказалось возможным остановить приступ удушья при бронхиальной астме, избавиться от хронического бронхита и гайморита, преодолеть заикание, вернуть потерянный голос. Нам же она помогает научиться правильно дышать во время пения, развивает | мышцы, участвующие в голосообразовании, звонкость голоса, его выносливость, В гимнастике есть упражнения для тренировки диафрагмы («Насос», «Кошка», «Большой маятник»), играющие важную роль в пении.

# **II**.

Первоначальный этап в развитии певческих навыков начинается с интонирования простых мелодий, знакомых песен. На своих уроках я прошу ребенка спеть его любимую песенку в игровой форме, стараясь создать непринужденную обстановку, таким образом избежать зажатости и стеснения. Постепенно переходим к упражнениям, формирующим правильную вокализацию, используя естественную способность детей к подражанию.

Воспитание певческих навыков — это работа над дыханием, интонацией, свободой исполнения; ровность звучания голоса и тембровая окраска тоже достигается при помощи вокальных тренировок. Я всегда объясняю ребенку, для чего мы поем это упражнение и показываю правильный или неправильный вариант. После упражнений переносим навыки на музыкальный материал. В соответствии с учебным планом поем вокализы, произведения в различных жанрах; репертуар подбирается, учитывая индивидуальные особенности голоса, характера ученика, диапазона и т.д. Как правило, произведение должно быть технически доступным и эмоционально понятным учащемуся. Различные выступления на концертах, конкурсах раскрывают творческие потенциалы детей, делая работу педагога и самого ребенка плодотворной и необходимой.

# Ш. Дыхание — основа правильного звукоизвлечения

Наблюдая за процессом дыхания? нетрудно заметить, что когда мы вдыхаем — диафрагма надувается, а когда выдыхаем — опадает. В связи с этим возникает желание регулировать дыхание с помощью мышц брюшной полости. Дыхательные мышцы, не поддающиеся контролю нашего сознания сложны, «утонченны» и находятся в глубине тела. Мышцы, которые контролируются сознанием, болышие и расположены на некотором расстоянии от легких. Сознательное контролирование дыхания разрушает его восприимчивость к изменению душевного состояния и ограничивает рефлекторную связь с дыхательным и эмоциональным импульсом. Чтобы восстановить, освободить рефлекторный потенциал дыхания, нужно убрать мешающие ему мышечные зажимы, а также в процессе дыхания пробовать принимать определенные позы, которые бы этот процесс стимулировали. Глубина дыхания в позе стоя и сидя разная. Когда мы стоим, можно почувствовать, что дыхание и внимание сосредоточены в одном и том же месте — центре тела. Представим, что мы и наше дыхание едины. Позвольте дыханию освободиться, посылайте ему пассивные установки вместо активных — «вдох», «возьми дыхание».

Большой объем воздуха входит в легкие и больший объем вохдуха выходит на звуке «ФФФ».

Во время этого упражнения легкие опускаются настолько, насколько опускается диафрагма, которая разделяет тело на две части. Когда мы вдыхаем, диафрагма опускается, «толкая» желудок вниз. Таким образом, в ответ на вдох в нижней части корпуса проходит цепь взаимосвязанных движений. Эти движения касаются не только передней части тела. Поясничные позвонки должны быть свободными от зажима, чтобы включить весь дыхательный аппарат. Вытягиваясь и укорачиваясь в соответствии с силой дыхания, позвонки создают благоприятные условия для рефлекторного беспрепятственного вдоха и удержанию воздуха во время пения.

В начале обучения необходимо научиться правильно дышать. Для начала проверим работу дыхательных мышц. Положим ладони на живот и сделаем несколько спокойных вдохов и выдохов. Чтобы дыхание было более интенсивным, раздуем воображаемый огонь в печи. Почувствуем, что живот поднимается и опускается. Если этого не происходит, то мы пользуемся самым нерациональным видом дыхания — ключичным. Правильным является такое дыхание, при котором активно работают межреберные мышцы нижних стенок живота и диафрагмы. Такой тип дыхания называется диафрагменным.

При пении диафрагма и брюшные мышцы должны работать в положении стоя и сидя.

**Упражнение №1**

Смех. Во время смеха можно ощутить, как напрягаются мышцы брюшного пресса и нижней части спины.

**Упражнение №2**

Для контроля дыхания положим ладонь на живот, сделаем медленный вдох, считая до пяти, затем выдохнем, тоже считая до пяти. Почувствуем, как живот надувается и сдувается на выдохе.

**Упражнение №3**

Активный выдох. Чередуем быстрые вдохи — выдохи открытым ртом. Это упражнение называется «собачка», имитирует движения дышащей собаки, полезно выполнять у зеркала. Следим, чтобы плечи не поднимались.

**Упражнение №4**

Чтобы голос не звучал толчками, не дрожал и не качался, тренируем ровный выдох — основу ровного звучания голоса. Сделаем резкий вдох носом, послав воздух в область живота. Со звуком «ТЦ-Ц-Ц...» медленно выдыхаем воздух сквозь сомкнутые зубы. Чтобы воздушный столб был равномерным и не качался, нужно после вдоха оставить мышцы живота напряженными, пока выйдет весь воздух. Постепенно продлеваем выполнения упражнения до одной минуты, начиная с 20 секунд.

Диафрагменный тип дыхания является максимально естественным и полезным для организма. Он обычен для профессиональных певцов, спортсменов, лекторов, а также является составной частью лечебной гимнастики, йоги.

# Развитие процесса освобождения голоса

Представим, что звук, так же, как и дыхание, начинается в центре тела. Сделаем вдох, рот лишь слегка приоткрыт и совершенно расслаблен, звук в результате будет — непрерывным, бесформенным — «ХААА...». Он образовывается, если гортань и корень языка не нуждается в формировании гласных. Вообразим, что источник наших эмоций внутри тела и ничто не препятствует высвобождению — «ХААА...» наружу через рот. Чувство облегчения целиком связано с вибрациями. Существует физическая связь между звуковыми вибрациями и эмоциями. В природе вибраций существует способность к повторению и отражению звука. Звук отражается от сомкнутых губ («МММ»). Словосочетания «ХА-ММА», «БМММ...», помогают чувствовать вибрации на губах, затем выпускаем звук и удерживаем его с помощью дыхания. Дыхание поддерживает мысль, а каждая мысль имеет свою продолжительность. Каждая новая мысль имеет новое дыхание. Таким образом, ответственность за поддержку дыхания во фразе берет на себя интеллект. Основой упражнения «ХА-ХАМММА» является осмысление его звуковой последовательности как фразы со своим началом, серединой и концом. Касание звука «ХА-ХА» - это её начало. Губами собранные вибрации «ММММ» - середина. Улетучивающиеся с губ вибрации «МА» - конец.

Устраняя напряжение в области головы и шеи, можно увеличить количество вибраций.

**Упражнение №1**

Перекатывание головы с одновременным выдыханием на «ХАММ» на резкой высоте.

**Упражнение №2**

Мягко отпускаем нижнюю челюсть вниз, затем возвращаем на место. Выполнять мягко, осторожно, Правильное положение нижней челюсти можно найти, открыв рот на максимальную ширину, а затем немного ослабить мышцы.

**Упражнение №3**

Вытягиваем губы в трубочку, выполняем движения влево — вправо, вращения по кругу, вперед — назад.

**Упражнение №4**

Язык принимает различные формы, сворачивается в трубочку, принимает форму «ванночки», поднимаются боковые стенки и кончик языка, форма «парус» - рот открыт, язык касается верхнего неба как можно дальше от передних зубов.

**Упражнение №5**

Вокальный «зевок». Научимся фиксировать это состояние во время пения. Ощущением зевка достигается правильное открытие гортани. Откроем рот перед зеркалом и постараемся опустить корень языка, ПОДНЯТЬ мягкое небо с маленьким язычком и сказать «А!», открывая заднюю стенку глотки. В процессе поиска правильного звука мы будем проникать в природу ощущений, возникающих при правильном пении. Мы уже пользовались упражнением «собачка». Естественно, не следует принимать его буквально.

**Упражнение №6**

Откроем рот, сделаем медленный вдох с легким звуком «У-У-У» (эмоция удивления). Почувствуем холодок на мягком небе и опускание гортани. Язык не должен закрывать горло, губы не дрожат. Проделаем то же самое со звуком «А-А-А». Проконтролируем себя с помощью зеркала. Попробуем не фиксировать вдох, а выдох начинать непосредственно после вдоха без задержки. Непроизвольному появлению свободного звучания способствует покой, внутренняя раскованность и даже — некоторая расслабленность. Выполнять упражнения необходимо сидя на стуле, ровно держа спину и не горбясь. Вначале следует делать их в пределах 6-7 самых удобных звуков, постепенно расширяя диапазон частот голоса и силу звука. Для контроля дыхания держим руку на животе, не задираем вверх плечи и не тянем вперед шею. Следим, чтобы не дрожали губы. Сохраняем ощущение покоя, комфорта и расслабленности.

# Упражнения на концентрацию звука

Если у обучающегося пению возникают проблемы с исполнением средних и верхних нот, глухой, углубленный звук, склонность к занижению нот, сиплый звук на всех или некоторых гласных (часто на «И») помогают следующие упражнения.

**Упражнение №1**

Закрытый слог «М». Сделаем быстрый вдох носом. Одновременно опускаем гортань как во время зевка и открываем ноздри. На выдохе споем одну ноту на согласную «М». Нижняя челюсть опускается так, что зубы не касаются друг друга. Вибрация (легкое подрагивание) ощущается в области носа, переносицы, шеи, подбородка. Эпицентр вибрации находится на передних верхних зубах. Стараемся не допускать гнусавого призвука. Не тянитесь к ноте снизу, атакуйте сверху, как бы нажимая на воображаемую клавишу, таким образом, избегаем занижения интонации, «подъездов» к ноте. Начинать это упражнение надо с ноты в середине диапазона, постепенно повышать и понижать тон.

**Упражнение №2**

«УЛИ-И-И-И-ТКА». Звук «И», возникающий после согласной, звучит без напряжения, используется то же движение гортани.

**Упражнение №3**

«М-И-Э-А-О-У-О-А-Э-И». Когда мы почувствуем контроль над буквой «и», переходим к этому упражнению. Все гласные должны быть исполнены одинаковым звуком — звонко, без хрипа. Необходимо постоянно чувствовать точку концентрации звука на верхних передних зубах.

# Упражнения для достижения силы звука, глубины и красоты тембра

На эти упражнения нужно обратить внимание тем, у кого имеются следующие недостатки пения: дрожание голоса, гнусавость, неумение петь мелкие ноты, мелизмы и другие вокальные украшения, а также если по мере приближения к верхним нотам голос становится тонким, В нем не хватает мощности.

Упражнение №1

«РО-О-О-О-О». Рот открыт широко, челюсть находится в самом нижнем положении. Губы расслаблены. Буква «О» не формируется губами, она находится как бы внутри гортани. При таком положении звук будет напоминать нечто среднее между «О» и «А». Необходимо помнить о состоянии зевка. Контролируйте работу нижнего резонатора (грудного). Для этого необходимо представить, что звук идет из груди.

**Упражнение №2**

РО!-О!-О1!-О!-О! В этом упражнении после каждого — слога выполняется резкий выдох и быстрый вдох, как бы добор воздуха. Выдох происходит за счет резкого сокращения мышц пресса как во время смеха. Этот прием называется «активный | выдох». Добор воздуха должен происходить автоматически. Чем выше звук, тем он должен быть звонче.

**Упражнение №3**

РО-ОО-ОО-ОО-ОО! Постепенное движение голосом, использование 5 звуков, постепенно ускоряем темп, активный выдох и добор дыхания.

# **Заключение**

Пение как весьма эффективная коррекционно-развивающая методика, содержащая в себе музыкотерапию, звукотерапию, словотерапию, рифмотерапию, воздействует на весь организм в пелом. В процессе пения происходит стимуляция работы внутренних органов за счёт активных движений грудной клетки, диафрагмы и мышц брюшного пресса, а также вибрационных процессов, возникающих в результате фонации, укрепляется певческий аппарат, певческая установка способствует воспитанию хорошей осанки. По наблюдениям отечественных педагогов, те дети, которые посещают уроки вокала, меньше болеют и даже начинают лучше учиться по другим предметам.

Мы используем на занятиях определенные дыхательные и голосовые упражнения, которые кроме развивающих и обучающих задач, решают еще и коррекционные задачи. Это могут быть, например:

- элементы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой;

- речевые упражнения для развития артикуляционного аппарата — скороговорки, речевые упражнения, артикуляционная гимнастика;

- интонационно-фонопедические упражнения В.В. Емельянова;

- упражнения физвокализа А.И. Попова.

Приемы и техники, используемые на уроках вокала, очень разнообразны: вокальные, артикуляционные и дыхательные тренинги, музыкальные сказки, «рисование» голосом («звукозапись») и т.п. Мы обращаемся к разным видам искусства: живопись, поэзия, театр, кинематография, архитектура. Каждый из них обогащает урок новыми неожиданными красками, способствует более эмоциональному исполнению вокальных произведений.

Петь может и должен каждый, так как проблема пения глубоко научна. Научными исследованиями доказано, что «просто» пение от души в течение 20-30 минут ежедневно оказывает — исключительно — положительное воздействие на организм человека. Оно активизирует | умственные способности, развивает эстетические и нравственные представления, слух, память, речь, чувство ритма, внимание, мышление, укрепляет легкие весь дыхательный аппарат.

Занимаясь сольным пением, ребенок учится выражать — свой индивидуальные чувства, эмоции, выносить переживания на публику. Все это способствует внутреннему раскрепощению, умению выразить и найти себя в общественной жизни, развивает способность трудиться и добиваться поставленной цели. Систематические занятия вокалом с постепенным и последовательным усложнением задач вовлекают детей в процесс творчества и развивают навыки самостоятельного музицирования.

# **Литература:**

1. Иванов В. «Физвокализ: в гармонии с собой» // Электронный ресурс: код доступа http://www.mosoblpress.ru/regions/18/mass\_media/3/94/item18935/

2. — Карпова Т.А. «Звукотерапия» / Карпова Т.А. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2007 — 269 с.

3. Кочнева И., Яковлева А. «Вокальный словарь», 2000 г.

4. Линклэйтер К. «Освобождение голоса», 1993 г.

Эь Морозов В.П. «Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники» / В.П. Морозов — М., 2002 — 496 с.

6. Плужников К. «Механика пения», 1994 г.

7. Тарасова Е.Г. «Целительные силы искусства. Артпедагогические техники и приемы. Методическое пособие» / Тарасова Е.Г. — Тамбов: ТОИПКРО, 2006 -— 49 с.

8. Шушарджан С.В. «Музыкотерапия и резервы человеческого организма» / Шушарджан С.В. — М., 1998 — 363 с.

9. Щетинин М.Н. «Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой» / Щетинин М.Н. — 3-е изд. — М., 2008 — 376 с.: https://strelnikova.ru/

10. — Юссан Р. «Певческий голос», 1974 г.

**Оглавление**

[Введение 2](#_Toc146123766)

[I. Вокализация — универсальное средство развития и самовыражения ребенка 4](#_Toc146123767)

[II. 9](#_Toc146123768)

[Ш. Дыхание — основа правильного звукоизвлечения 10](#_Toc146123769)

[Развитие процесса освобождения голоса 13](#_Toc146123770)

[Упражнения на концентрацию звука 16](#_Toc146123771)

[Упражнения для достижения силы звука, глубины и красоты тембра 17](#_Toc146123772)

[Заключение 18](#_Toc146123773)

[Литература: 20](#_Toc146123774)