

Управление образования и молодежной политики администрации
муниципального образования Александровский муниципальный район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Александровский районный центр дополнительного образования «ДАР»

Принята на заседании
Педагогического совета
от «31» мая 2025г.
Протокол № 3

 Утверждаю
приказ от «31» мая 2025г. №33
директор МБУДО «АРЦДО «ДАР»
Д.А. Хвисюк

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ПО ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЕ

художественной направленности

«Детское эстрадное пение»

Базовый уровень

Возраст обучающихся: 6 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования:

Ахметова Елена Фависовна

высшая квалификационная категория

г. Александров
2025г.

Управление образования и молодежной политики администрации
муниципального образования Александровский муниципальный район
**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Александровский районный центр дополнительного образования «ДАР»**

Принята на заседании
Педагогического совета
от «31» мая 2025г.
Протокол № 3

Утверждаю
приказ от «31» мая 2025г. №33
директор МБУДО «АРЦДО «ДАР»
Д.А. Хвисюк

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЕ**

Художественной направленности

«Детское эстрадное пение»

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 6 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования:
Ахметова Елена Фависовна
высшая квалификационная категория

г. Александров
2025г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детское эстрадное пение» разработана на основе следующих нормативно-правовых актов и методических рекомендаций:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р)
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844.
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
8. Устав МБУДО «АРЦДО «ДАР».
9. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, утвержденное приказом директора по учреждению от 01.03.2023 года №30.

Направленность: художественная.

Уровень реализации программы: базовый.

Актуальность программы выражается в соответствии основным направлениям социально-экономического развития страны, современным достижениям в сфере искусства и культуры; соответствие государственному социальному заказу и запросам родителей и детей.

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

- Особое внимание уделяется развитию качеств природного голоса детей: мягкость и полетность, звонкость и яркость звучания.
- Индивидуальный подбор вокального репертуара в соответствии с возрастными и индивидуальными характеристиками ребенка.
- Обучение детей методам контроля и самоконтроля с применением звукозаписывающей аппаратуры.
- Воспитание патриотического самосознания с помощью лучших образцов отечественной эстрады, с целью пропаганды среди сверстников.
- Участие в концертах и профессиональных конкурсах позволяет не только совершенствовать певческие навыки, но и, в большей степени, развивать активную жизненную позицию, мобильность, коммуникативность и эмоциональную устойчивость.

Данная программа опирается на здоровьесберегающие технологии (см. приложение). Развитие слуха, музыкальной памяти, координации между слухом и голосом в огромной мере способствует общему развитию, здоровью ребенка становлению полноценной творческой личности, и наоборот, неразвитость музыкального слуха, неумение правильно спеть ту или иную песню, создают различные комплексы у детей. Например, воспитание слуха и голоса сказывается на формировании речи. Воспитание музыкального ладового и метроритмического чувства связано с образованием в коре головного мозга сложной системы нервных связей, влияющих на процессы возбуждения и торможения, а вместе с тем и других внутренних процессов, протекающих в организме. Регулярные систематические занятия музыкой развивают математические способности. Планомерное вокальное воспитание оказывает благотворное влияние на физическое здоровье детей.

Занятия эстрадным пением сочетают в себе учебный процесс с конкретной деятельностью, где каждый обучающийся на всех этапах обучения имеет возможность выступить перед зрительской аудиторией. С каждым выходом на сцену воспитанник получает дополнительный творческий стимул к дальнейшим занятиям и приобретает необходимый для певца опыт.

Адресат программы – дети 7-15 лет, с музыкальным слухом, любящие петь и желающие добиться хороших результатов в этом, со здоровыми амбициями и позитивным настроением. Возможно обучение детей с ОВЗ.

Объем программы – 36ч

Срок освоения программы – 1 лет

Форма обучения: очная

Форма организации образовательного процесса – индивидуальные занятия.

Режим занятий – 36ч в год, индивидуальное занятие 40 минут 1раз в неделю.

Форма реализации – не сетевая

Цель и задачи программы.

Цель программы – создание условий для развития и реализации творческого потенциала детей в области эстрадного вокального пения и музыкальной культуры, обучение вокально-техническим и музыкальным навыкам.

Эстрадно-джазовая музыкальная культура в ее лучших проявлениях сегодня является не только органической принадлежностью быта, но и своего

рода атрибутикой современного музыкального искусства и пользуется огромным художественно-эстетическим спросом у современной российской молодежи.

Задачи:

Личностные:

- формирование общественной активности личности;
- формирование гражданской позиции;
- воспитывать трудолюбие, целеустремлённость.

Предметные:

- развивать мотивацию к занятиям вокалом;
- развивать художественный вкус, оценочное музыкальное мышление;
- развивать устойчивый интерес к вокально-исполнительской культуре;
- формировать навыки самоорганизации и самоконтроля, умение концентрировать внимание, слух, мышление, память;
- развивать потребность в саморазвитии;
- развивать мотивацию к самостоятельности, ответственности, активности

Метапредметные:

- развивать природные вокальные данные учащегося, способствовать овладению певческими навыками;
- развивать навыки вокального интонирования;
- приобщать к технике вокального исполнительства (певческое устойчивое дыхание на опоре, дикционные навыки, навыки чёткой и ясной артикуляции, ровности звучания голоса на протяжении всего диапазона голоса);
- обучать навыкам художественной выразительности, работать над словом, раскрытием художественного содержания и выявлением стилистических особенностей произведения (фразировкой, нюансировкой, приёмами вхождения в музыкальный образ).

Песенный репертуар подбирается в соответствии с принципом доступности и посильной трудности. Частично он зависит от дат, особых праздников, мероприятий.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1		опрос
2	Постановка голоса, певческого дыхания (развитие голосового аппарата и диапазона)	10	3	7	Прослушивание

3	Основы музыкальной грамоты, развитие музыкального слуха.	2	1	1	Опрос, определение на слух
4	Работа над репертуаром	17	3	14	Прослушивание, аудиозапись исполнения
5	Формирование и развитие сценических навыков	2		2	Видеозапись исполнения.
6	Репетиционные занятия	2		2	Обсуждение
7	Итоговое занятие (отчетный концерт за полугодие, год)	2		2	Протокол проведения концерта
Итого часов:		36			

Содержание учебного плана

Название темы	Краткое содержание занятий
Вводное занятие. Техника безопасности.	Теория. Техника безопасности. Повторение основных правил безопасности на занятиях, в работе с музыкальной техникой, реквизитом.
Постановка голоса, певческого дыхания (развитие голосового аппарата и диапазона)	Теория. Закрепление правил и приемов пения. Приемы эстрадного пения (субтон, фрай, мелизмы, тембрирование, твэнг). Практика. Упражнения на дыхание, звукообразование. Освоение приемов эстрадного пения (субтон, фрай, мелизмы, бэндинг, йодль, тембрирование). Контроль. Определение на слух вокальных приемов и их использование. Отчетные концерты.
Основы музыкальной грамоты, развитие музыкального слуха.	Теория. Продолжается знакомство с основами музыкальной грамоты (интервалы, тезвучия). Практика. Пение вокальных упражнений, включая мажорные и минорные гаммы, трезвучия, интервалы вверх и вниз на распевке.
Работа над произведением	Теория. Анализ мелодии, текста, вокальных приемов. Правила работы со звукозаписывающим устройством. Практика. Разучивание музыкального и поэтического текстов, выразительность исполнения. Применение приемов эстрадного пения. Выразительности: динамическая подвижность голоса, фразировка, агогика. Звуко и видеозапись лучших песен из своего репертуара.

Формирование и развитие сценических навыков.	Практика. Элементы актерского мастерства. Применение танцевальных движений разных стилей. Контроль. Анализ видеозаписи исполнения. Отчетные концерты.
Репетиционные занятия.	Практика. Прогон концертных программ. Подготовка костюмов, сцены, реквизита, музыкальных записей. Контроль. Обсуждение.
Итоговое занятие.	В середине года проводится отчетный концерт, с кратким анализом работы за полугодие. В конце года - Заключительный отчетный концерт для родителей, педагогов администрации и друзей, с вручением грамот, дипломов и свидетельств об окончании обучения в студии. Контроль. Протокол мероприятия.

Планируемые результаты

Личностные:

- чувство патриотизма;
- художественный и музыкальный вкус;
- чувство общности и личной ответственности.
- умение использовать полученные знания и навыки в организации своего досуга.

Предметные:

- вокально-технические и исполнительские навыки;
- умение работать над раскрытием художественного содержания и выявлением стилистических особенностей произведения.

Метапредметные:

- основные правила и приемы эстрадного пения;
- какие стили и жанры вокальной музыки более подходят к особенностям его голосового аппарата и тембра;
- правила работы со звукозаписывающим устройством.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график.

Год обучения	Начало занятий	Окончание занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	сентябрь	май	36	36	36	1 раз в неделю по 40 минут

Условия реализации программы

Реализация Программы проходит в следующих формах организации образовательной деятельности: аудиторные и внеаудиторные групповые теоретические и практические занятия: учебное занятие, беседа, дискуссия, концерт.

Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием систем дистанционного обучения.

В целях качественной подготовки обучающихся к промежуточной аттестации предусмотрено участие в конкурсных мероприятиях.

Использование широкого спектра педагогических технологий дает возможность продуктивно использовать учебное время и добиваться высоких результатов.

Программа реализуется в учебном кабинете с возможностью зонирования пространства как для индивидуальной, так и для групповой работы.

Размещение учебного оборудования должно соответствовать требованиям и нормам СанПиН 2.4.3648-20, правилам техники безопасности и пожарной безопасности.

Занятия проводит педагог высшей квалификационной категории, стаж работы в системе образования свыше 13 лет.

Формы аттестации

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений учащихся на начальном этапе обучения, а также индивидуальных и возрастных особенностей каждого обучающегося.

Входная диагностика позволяет определить уровень развития музыкального слуха и голоса у обучающегося, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы.

Текущий контроль включает следующие формы: конкурс, творческие работы, отчетные и другие концерты.

Формы контроля и оценочные материалы служат для определения результативности освоения обучающимися Программы. Текущий контроль проводится как наблюдение за успешностью освоения обучающимися вокальными умениями и развитием вокального мастерства;

Промежуточный контроль проходит в середине и конце учебного года в форме отчетного концерта.

Основным образовательным результатом осуществления программы является сформированная способность детей к сценическому выступлению на концертах, проводимых в течение учебного года и по окончании каждого года обучения. На этих концертах проверяются как знания, умения и навыки, полученные учениками по программе, так и воспитательные результаты: уровень

творческой, индивидуальной и коллективной деятельности, достигнутый в процессе прохождения программы, трудолюбие, социальная адаптация обучающихся, приятие идей патриотизма и гуманистических ценностей.

Участие в публичных концертах и различных конкурсах также является проверкой уровня знаний, умений и навыков.

Важное место в реализации программы отводится контролю. Этап контроля – это механизм сбора информации о процессе обучения, в целях достижения цели, обеспечения качества обучения.

Контроль в рамках реализации программы носит мотивационно - стимулирующий и корректирующий характер.

Методические материалы

В основе процесса обучения лежат следующие методические принципы:

- единство художественного и технического развития певца;
- постепенность и последовательность овладения мастерством пения;
- применение индивидуального подхода к учащемуся.

Продолжается работа над закреплением всех пройденных вокально-технических навыков. В зависимости от способностей учащегося продолжается работа над подвижностью и гибкостью голоса, выявлением своеобразного тембра, выработкой различных динамических оттенков, исполнением эстрадно-джазовых вокальных приемов..

Регулярно проводится звукозапись занятий с анализом исполнения. Отрабатываются навыки работы со звукозаписывающей аппаратурой. В практических занятиях, наряду с упражнениями, рекомендуется пение популярных отечественных песен (современные хиты), популярных зарубежных песен, вокальных джазовых композиций.

Произведения выпускной программы должны быть подобраны так, чтобы учащийся смог показать свои исполнительские возможности: диапазон голоса, тембр, динамику, умение двигаться, держаться на сцене. Вместе с тем. Желательно показать умение учащегося ориентироваться, в различных жанрах популярной и джазовой музыкой.

Материально-техническое обеспечение программы

Помещение с элементами звукоизоляции, звуковоспроизводящее и звукозаписывающее оборудование, ноутбук, синтезатор, микрофоны. Интернет-ресурсы.

Список литературы.

1. Дубровская С. В. Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой/ С. В. Дубровская. – М., 2008.
2. Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренинг. / В.В. Емельянов. – СПб.,2010.
3. Мостицкий В.А. Особенности вокального воспитания
4. в детском и подростковом возрасте/Методическое пособие.- Ростов-на-Дону,2011 Морозов В.П. «Искусство резонансного пения» М.. 2002 г.
5. Риггс Сэт. Как стать звездой. – М., 2000

6. Клипп О.Я. Постановка голоса эстрадного певца/ О.Я. Клипп : учебно-методическое пособие.- М.: МПГУ, 2003.-18 с.
7. Клипп О.Я. Теоретические и методические основы эстрадной вокальной и инструментальной музыки/ О.Я.Клипп, О.И. Полякова: учебное пособие.- М.: МПГУ, 2003.- 46 с.
8. Агарков О.И. «Интонирование и слуховой контроль в сольном пении» Сб. тр. ГМПИ им. Гнесиных. Вып. М..1975г.
9. «Твой голос – твой целитель» //«Вестник ЗОЖ» №23, ноябрь 2006 года

Приложения к программе.

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	План	Факт
1	Техника безопасности, правила поведения в классе и в Центре.		
2	Певческое дыхание: правила, упражнения.		
3	Певческое дыхание: правила, упражнения.		
4	« Песня 1»: слушание, анализ.		
5	« Песня 1»: мелодия по нотам, текст		
6	« Песня 1»: мелодия по нотам, текст		
7	« Песня 1»: отработка приемов.		
8	« Песня 1»: отработка приемов.		
9	« Песня 1»: фразировка.		
10	« Песня 1»: фразировка, выразительность.		
11	« Песня 2»: слушание, анализ. « Песня 1»: выразительность.		
12	« Песня 2»: мелодия по нотам, текст		
13	« Песня 2»: мелодия по нотам, текст		
14	« Песня 2»: отработка приемов.		
15	« Песня 2»: отработка приемов.		
16	« Песня 2»: фразировка.		
17	« Песня 2»: фразировка, выразительность.		
18	« Песня 3»: слушание, анализ. « Песня 2»: выразительность.		
19	« Песня 3»: мелодия по нотам, текст		
20	« Песня 3»: мелодия по нотам, текст		
21	« Песня 3»: отработка приемов.		
22	« Песня 3»: отработка приемов.		
23	« Песня 3»: фразировка.		
24	« Песня 3»: фразировка, выразительность.		
25	« Песня 4»: слушание, анализ. « Песня 3»: выразительность.		
26	« Песня 4»: мелодия по нотам, текст		
27	« Песня 4»: мелодия по нотам, текст		
28	« Песня 4»: отработка приемов.		
29	« Песня 4»: отработка приемов.		
30	« Песня 4»: фразировка.		
31	« Песня 4»: фразировка, выразительность.		
32	«Песня 4»: выразительность.		
33	« --- »: выразительность.		
34	Выбор концертного номера. « --- »: сценическая выразительность.		
35	« --- »: сценическая выразительность.		
36	Песни года: повтор.		

Оценочные материалы.

Элементы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

Предлагаемая методика была разработана педагогом-вокалистом Александрой Николаевной Стрельниковой

Упражнения этой лечебной дыхательной гимнастики не только восстанавливают дыхание и голос, но и вообще чрезвычайно благотворно воздействует на организм в целом:

- восстанавливают нарушенное носовое дыхание,
- улучшают дренажную функцию бронхов,
- положительно влияют на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани,
- повышают общую сопротивляемость организма, его тонус,
- улучшают нервно- психическое состояние организма.

Упражнения выполняются количество раз, кратное 8, лучше всего “стрельниковская сотня” - 96 раз, но поскольку эта гимнастика - один из видов работы на уроке, то количество движений регламентируется отведённым на этот вид деятельности временем. Мы делаем по 32 движений дыхательных упражнения из раздела «Постановка голоса», готовящих голосовой аппарат к дальнейшей работе. Это упражнения:

Упражнение «Обними плечи» (Вдох на сжатии грудной клетки).

Исходное положение: встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно друг другу, а не крест-накрест. Руки должны двигаться параллельно, их положение в течение всего упражнения менять нельзя.

Упражнение «Насос». Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена (смотрит вниз, в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхайте пол»). Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью – в этот момент абсолютно пассивно уходит через нос или рот.

Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем, выдыхая, слегка выпрямитесь, выпуская воздух через рот или нос. «Шину накачивайте» легко и просто в ритме строевого шага.

Упражнение «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»). Исходное положение: встаньте прямо. Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже них) - вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, - тоже вдох. Выдох пассивно уходит между вдохами- движениями. Итак: поклон полу, руки к коленям – вдох, затем лёгкий прогиб в пояснице – встречное движение рук со слегка откинутой головой (тоже вдох).

Тик- так, вдох с пола, вдох с потолка. Сильно в пояснице не прогибайтесь и не напрягайтесь: всё делается легко и просто, без лишних усилий.

Артикуляционная гимнастика В. В. Емельянова.

- Покусайте кончик языка, повторите эту операцию 4-8 раз, пока не почувствуете, что активизировалась работа слюнных желез. Полость рта увлажнилась.
- "Шинковать" язык, т.е. покусывая язык, постепенно его высовывать так, чтобы вы стали покусывать середину языка. Также повторите эту процедуру 4-8 раз.
- Пожуйте язык попеременно на одной стороне рта, на другой, на коренных зубах, сдавливая язык. Это также еще больше увлажнит рот.
- Поцелкайте языком, меняя размеры и конфигурацию рта. На щелчках выстраиваем унисон (ФА, СОЛЬ 1-й октавы). Попротыкайте языком верхнюю губу, нижнюю губу, щеки. Упражнение называется "иголочка". Повторите несколько раз.
- Проведите языком между деснами и губами. Упражнение называется "щеточка", как бы чистим языком зубы.
- Занимаемся губами. Покусываем нижнюю губу от одного края до другого, потом верхнюю.
- Выворачиваем нижнюю губу, придавая лицу обиженное выражение, поднимаем верхнюю губу, оскаливая верхние зубы. Чередуем эти положения: обиженное лицо - обрадованное лицо.
- Вытягиваем губы трубочкой вперед, рисуем губами круг, квадрат.
- После этого поставьте пальцы на нижнечелюстные суставы или челюстно-височные суставы, помассируйте также энергично, чтобы почувствовать под пальцами костные ткани и после этого переходите к движению челюсти "вперед-вниз", т.е. круговое движение. Сначала к горизонтальной плоскости - вперед, дальше - вертикальной - вниз.
- Наконец, откройте рот одновременно круговым движением челюсти "вперед-вниз" с открыванием верхних зубов, т.е. с активной верхней губой, и с оттопыриванием нижней губы так, чтобы были обнажены 4 верхних и 4 нижних зуба. Повторите несколько раз. Рот должен быть открыт полностью, т.е. челюсть отведена "вперед-вниз" на максимум и при этом углы рта, так называемая губная комиссура, должна быть ненапряженной. Рот должен иметь вид прямоугольника, поставленного на более короткую сторону. Прямоугольника, а не овала или круга. Эту артикуляционную позицию назовем условно "Злая кошка" ("ЗК").

Твой голос – твой целитель

Анатолий Иванович Попов - в Москве фигура легендарная. Особенно среди музыкантов, ученых, медиков. Он исцеляет людей, особым образом ставя им голос. Таким же способом Попов вылечил и себя после того, как врачи сначала приговорили его к смерти, а потом, когда он взял и не умер, - к полной потере речи. Сейчас мощность его голоса достигает 130 децибел. Это означает, что Попов без микрофона может "перепеть" рок-группу. Но главное не в этом. Хотя Анатолию Ивановичу 82 года, больничной карточки у него нет! И все благодаря

разработанной им системе, которую он назвал жизнеутверждающе - физвокализ. О том, в чем ее суть и как ею пользоваться, Анатолий Попов рассказал корреспонденту ЗОЖ Татьяне Кузнецовой.

К созданию физвокализа меня подтолкнула судьба. В Великую Отечественную, в действующей армии я заразился туберкулезом лимфатических желез и в 1944-м был демобилизован. Поехал домой. Умирать. В 21 год именно этого хочется меньше всего. Вслед за туберкулезом навалилась другая напасть - воспалились миндалины, начались бесконечные ангины. Это стало для меня трагедией. У меня был весьма неплохой альт, который со временем вполне мог бы превратиться в тенор. Мне прочили карьеру Козловского. Болезнь горла на всех мечтах ставила крест. Когда со своими миндалинами я пришел к отоларингологу, тот без обиняков сказал: "Вы не только петь – говорить не будете!" Операцию по удалению гланд мне сделал блистательный хирург - Иван Александрович Казанский. А врачи все равно твердили свое: "Петь не сможете! Нового горла вам не вставить". И тогда вместо пения я стал читать вслух стихи своих любимых Пушкина, Лермонтова, Тютчева, Фета! И почувствовал, что голос мой крепнет, а горло перестало болеть. **Советую всем: не ленитесь читать вслух! Причем на русском языке. Он певуч. Благодаря этому его свойству организм человека компенсирует недостаток углекислого газа, который расширяет мелкие кровеносные сосуды.** Но чтение было лишь первым шагом на пути создания системы. Меня всегда занимала тайна голоса Федора Шаляпина, пение которого публику пробирало до "мурашек". Люди интуитивно тянутся к исцеляющим голосам. В свое время на радио была диктор Ольга Высоцкая. Так вот, редакция мешками получала письма, в которых слушатели писали, что после передач с ее участием чувствовали себя гораздо лучше! А если такой голос "воспитать" в себе?

Оказалось, сделать это можно, научившись управлять определенными мышцами, которые напрямую связаны с пением и речью. Например, для того 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 каждую мышцу и даже клеточку его тела. Нам недостает вибраций собственного голоса. А ведь вибрации - основа жизни!

Вот несколько упражнений, благодаря которым в организме начинается процесс самовосстановления. Должен, однако, предупредить: чтобы добиться результата,

потребуется время. Каждое действие выполняется, как бы преодолевая сильное сопротивление. Это важное условие.

- Встаньте в третью балетную позицию - пятка левой ноги упирается в "ямочку" правой. Опустите руки, держа их под углом 30 градусов от тела и, представив, что тянете тугой резиновый жгут, поднимайте их кверху так, чтобы ладони смотрели друг на друга. Затем резко бросайте руки вниз.
- Теперь сделайте то же самое, но действие сопровождая словами. Поднимая руки до пояса, произносите: "Говори". Когда тянете от пояса до предела вверх: "Спи". И, резко бросая руки вниз, выдыхаете: "Ной"! Получается "Говори спиной". Смысл этого упражнения - в сочетании определенного физического действия и голоса.

- Оставаясь все в той же третьей балетной позиции, опустив руки вниз под углом 30 градусов, сжимаете, но не очень сильно кулаки, кладете их на область тазобедренного сустава, и начинаете "буравить" его кулаками, каждое нажатие сопровождая словами: "юн", "ен", "ин", "ян", стараясь произносить гласные и согласные из самой глубины вашего "чрева" и максимально звонко, добиваясь того, чтобы тело резонировало, звучало.

- Позиция та же. Руки опущены вниз под углом 30 градусов. Сконцентрируйте внимание на кончиках пальцев. Не нагибаясь, сделайте движение руками, как будто хотите пальцами пронзить пол. Каждое действие нужно сопровождать звуками: "со", "ни". Когда произносите "со", представьте, что в горле у вас солнце, от которого исходят лучи. Произнося "ни", старайтесь, чтобы продолжали работать те же мышцы гортани, когда вы говорили "со". Эти упражнения помогают при многих хронических болезнях, в том числе при радикулите, остеохондрозе, трахеите, воспалении легких, и даже исправляют плоскостопие, обладают омолаживающим эффектом.