

**Индивидуальный план репетиционных занятий студентов  
вокальной - хоровой студии «Любава» ГАГУ с 6 по 30 апреля 2020 г.**

Руководитель – Сергей Михайлович Менохов.

Для обсуждения организационных вопросов по работе студии, ансамблевой работе, консультации солистов студии, ансамблей малых форм в выборе песенного репертуара, подборе фонограмм, вокальных аранжировок, связь с руководителем через личный номер телефона, WhatsApp, электронную почту b-sam@yandex.ru.

Практический материал размещается руководителем в беседе вокальной студии «Любава» социальной сети «ВКонтакте», WhatsApp рассылкой (комплекс, разработанный мной для участников вокальной студии «Любава»: дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, записи упражнений - распевов, тексты и мелодии песен (по партиям для ансамбля и сольные), ссылки на мастер классы, эфиры с полезными знаниями в самых разных направлениях по теме вокала и сценического искусства от ведущих преподавателей страны и т.д.).

Как результат проделанной работы – участие в заочных творческих интернет-конкурсах и фестивалях.

**План работы**

<b>Дата</b>	<b>Комплекс мероприятий</b>
<b>06.04.2020</b>	<p><b>Упражнение на дыхание:</b> Задержанное дыхание</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Встаньте прямо, сделайте глубокий вдох</li><li>2. Задержите дыхание как можно дольше, пока не станет трудно,</li><li>3. С силой выдохните воздух через открытый рот</li><li>4. Сделайте очищающее дыхание.</li></ol> <p>( 7 раз)</p> <p><b>Тренировочные упражнения:</b> для тренировки нижней челюсти</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Исходное положение: голова прямо, подбородок в обычном, удобном положении, губы сомкнуты.</li><li>2. На счет "раз" челюсть опускается на расстояние ширины двух пальцев.</li><li>3. Язык лежит свободно, кончик - у нижних резцов. губы сохраняют округлую форму, зубы не обнажаются.</li><li>4. Свободное положение головы сохранять, внимание сосредоточить на опускании челюсти.</li><li>5. На счет "два" фиксируется открытое положение рта.</li><li>6. На счет "три" рот закрыть.</li></ol> <p>(6 раз)</p> <p><b>Тренировка произношения гласных и согласных звуков.</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Порядок гласных звуков:</li></ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• И Э А О У Ы</li> <li>• Е Я Ё Ю</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Беззвучное произнесение гласных на "теплом выдохе"</li> <li>3. Тоже самое вслух</li> <li>4. Вздох перед упражнением берется коротко, носом.</li> </ol> <p><b>Подготовка к мероприятиям посвященных 75-летию Победы</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучивание песни "Шли солдаты на войну" 1 куплет + припев</li> <li>• текст в Kontakтах группа "Любава"</li> <li>• мелодии партий (сопрано, альт, тенор, баритон) в Kontakтах группа "Любава".</li> </ul>
08.04.2020	<p><b>Упражнение на дыхание:</b> Поощрение работы легочных клеток  Это упражнение предназначено для поощрения работы дыхательных клеток лёгких. Данное упражнение не следует проделывать со слишком большой энергией. Может появиться небольшое головокружение.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Встаньте прямо, руки опустить вдоль бёдер</li> <li>2. Медленно и постепенно вдохните воздух полным вдохом.</li> <li>3. Во время вдоха слегка постукивайте себя по грудной клетке кончиками пальцев, все время меняя место</li> <li>4. Когда легкие наполнятся, задержите дыхание и потрите (погладьте) грудную клетку ладонями рук.</li> <li>5. Сделайте Очищающие дыхание.</li> </ol> <p>(7 раз)</p> <p><b>Тренировочные упражнения:</b> Для тренировки губных мышц.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Исходное положение: Зубы сомкнуты, губы в обычном спокойном состоянии.</li> <li>• Губы вытягиваются вперед принимая форму "пяточка"</li> <li>• Губы растягиваются не обнажая зубов</li> <li>• Губы вновь вытягивая вперед.</li> </ul> <p>(10 раз)</p> <p><b>Тренировка произношения гласных и согласных звуков.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Произносить каждый гласный звук в указанном порядке.</li> <li>2. Вдох после каждой пары гласных.</li> </ol> <p>И-А, Э-Ф, О-А, У-А, Ы-А, Е-А, Я-А, Ё-Ф, Ю-А.</p> <p><b>Подготовка к мероприятиям, посвященным 75-летию Победы</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучивание песни "Шли солдаты на войну" 2 куплет + припев</li> <li>• текст в Kontakтах группа "Любава"</li> <li>• мелодии партий (сопрано, альт, тенор, баритон) в Kontakтах группа "Любава"</li> <li>• Прослушивание, разбор нового произведения "Зеленая рошица".</li> </ul>

13.04.2020	<p><b>Основные принципы обучения народному пению</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методика вокального обучения (Лекция по Skype)</li> <li>• Контрольное занятие по прошедшим заданиям</li> </ul> <p>Прослушивание музыкальных партий каждого участника ансамбля "Любава" (по Skype)</p>
15.04.2020	<p><b>Упражнение на дыхание:</b> Дыхание вырабатывающее гибкость ребер</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Встаньте прямо</li> <li>• Положите руки на бока, высоко под мышки, чтобы большие пальцы были обращены к спине, ладони лежали на боках грудной клетки.</li> <li>• Сделайте полный вдох.</li> <li>• Ненадолго задержите воздух.</li> <li>• Слегка вдавливайте бока руками и медленно выдыхайте.</li> <li>• Сделайте очищающее дыхание. (7 раз)</li> </ul> <p><b>Тренировка произношения гласных и согласных звуков.</b>  <b>Произношение взрывных согласных:</b> Б-П, В-Ф, Д-Т, Г-К.  (на одном звуке)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Би-бэ-ба-бо-бу-бы                      Пи-пэ-па-по-пу-пы</li> <li>• Бе-бя-бё-бюпе-пяпё-пю</li> <li>• Би-пи-бэ-пэба-па-бо-по-бу-пу-бы-пы      Бе-пе-бя-пя-бё-пё-бю-пю</li> <li>• Пи-би-пэ-бэ-па-ба-по-бо-пу-бупы-бы</li> </ul> <p><b>Изучение и повторение песенного материала:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Шли солдаты на войну" <i>пение под минусовку.</i></li> <li>• Повторение партий произведения "Чёрный ворон"</li> </ul> <p>Повторение партий произведения "Утушка" под <i>минусовку.</i></p>
20.04.2020	<p><b>Упражнение на дыхание:</b> Дыхание в соединении с движением</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Идите ровным шагом, держа голову вверх слегка приподняв подбородок</li> <li>• Глубоко вдыхайте, мысленно отсчитывая 12345678 по одному счету на каждый шаг и заканчивая вдох, когда дойдете до 8</li> <li>• Медленно выдыхайте через нос, отсчитывая шаги, как и раньше 12345878</li> <li>• Сделайте промежуток между вдохами продолжая идти, отсчитывая шаги.</li> </ul> <p>(следует повторять по 5 раз в день)</p> <p><b>Тренировка произношения гласных и согласных звуков.</b>  <b>Произношение взрывных согласных:</b> Б-П, В-Ф, Д-Т, Г-К.  (на одном звуке)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ди-дэ-да-до-ду-ды</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ти-те-та-то-ту-ты</li> <li>• <b>Тиди-тиддитэде-теддетада-тадда</b></li> <li>• теде-теддетядя-тяддятюдю-тюддю</li> </ul> <p><b>Изучение и повторение песенного материала:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Шли солдаты на войну" <i>пение под минусовку.</i></li> <li>• Повторение партий произведения "Эй, пой, девка, стой"</li> <li>• Повторение партий произведения "Запрягу я тройку" под <i>минусовку.</i></li> </ul>
22.04.2020	<p><b>Упражнение на дыхание:</b> Утренние упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Встаньте прямо, голову вверх, глаза перед собой</li> <li>• Медленно приподнимайтесь на пальцах ног, вдыхая полным вдохом</li> <li>• Задержите дыхание на несколько секунд, оставаясь в этом положении</li> <li>• Медленно опускаясь на пятки, медленно выдыхая воздух через нос</li> <li>• Сделайте очищающее дыхание.</li> </ul> <p>(10 раз)</p> <p><b>Тренировка произношения гласных и согласных звуков.</b>  <b>Произношение взрывных согласных:</b> Б-П, В-Ф, Д-Т,Г-К.  (на одном звуке)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ги-гэ-га-го-гу-гы</li> <li>• Ки-кэ-ка-ко-ку-кы</li> <li>• Ге-гя-гё-гу</li> <li>• Ке-кя-кё-ку</li> <li>• Киги-кигикэкэ-кэккэкага-кагга</li> <li>• Гики-гиккикэгкэ-кэкке гака-гакка</li> </ul> <p><b>Изучение и повторение песенного материала:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Зеленая рощица" <i>пение партитуры по голосам.</i></li> <li>• Повторение партий произведения "Скоро будет" (мужская группа)</li> <li>• Повторение голоса "Вот кто-то с горочки спускается"</li> </ul>
27.04.2020	<p><b>Упражнение на дыхание:</b> Поощрение работы легочных клеток  Это упражнение предназначено для поощрения работы дыхательных клеток лёгких. Данное упражнение не следует проделывать со слишком большой энергией. Может появиться небольшое головокружение.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Встаньте прямо, руки опустить вдоль бёдер</li> <li>2. Медленно и постепенно вдохните воздух полным вдохом.</li> <li>3. Во время вдоха слегка постукивайте себя по грудной клетке кончиками пальцев, все время меняя место.</li> <li>4. Когда легкие наполнятся, задержите дыхание и потрите</li> </ol>

	<p>(погладьте) грудную клетку ладонями рук.  5. Сделайте очищающее дыхание.  (7раз)  <b>Тренировочные упражнения:</b> Для тренировки губных мышц.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Исходное положение: Зубы сомкнуты, губы в обычном спокойном состоянии.</li> <li>• Губы вытягиваются вперед, принимая форму "пяточка".</li> <li>• Губы растягиваются, не обнажая зубов.</li> <li>• Губы вновь вытягивая вперед.</li> </ul> <p>(10 раз)  <b>Тренировка произношения гласных и согласных звуков.</b>  1.Произносить каждый гласный звук в указанном порядке.  2.Вдох после каждой пары гласных.  И-А, Э-Ф, О-А, У-А, Ы-А, Е-А, Я-А, Ё-Ф, Ю-А.  <b>Подготовка к мероприятиям, посвященных 75-летию Победы</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучивание песни "Шли солдаты на войну" 2 куплет + припев</li> <li>• текст в Kontakтах группа "Любава"</li> <li>• мелодии партий (сопрано, альт, тенор, баритон) в Kontakтах группа "Любава"</li> <li>• Прослушивание, разбор нового произведения "Зеленая рошица"</li> </ul>
<p>29.04.2020</p>	<p><b>Основные принципы обучения народному пению.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методика вокального обучения (Лекция по Skype)</li> <li>• Контрольное занятие по прошедшим заданиям</li> </ul> <p><b>Прослушивание музыкальных партий каждого участника ансамбля "Любава" (по Skype)</b></p>