



Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Детско-юношеский центр «Синяя птица» г. Томска

## Методические рекомендации

# Подготовка к пению



**Автор:**  
Комарова Зинаида Николаевна  
Педагог дополнительного образования

Томск, 2025

## Рекомендации

**Подготовка к вокальной работе** – создание эмоционального настроения, и введение голосового аппарата в работу с постепенной нагрузкой. В **распевании** можно выделить 2-е функции:

- 1) разогревание и настройка голосового аппарата певца к работе;
- 2) развитие вокальных навыков, достижения качественного и красивого звучания в произведениях.

### *Разминки*

**Снятие внутреннего напряжения, ощущения психологической и физической раскованности.**

#### **1. Для снятия напряжения с внутренних и внешних мышц:**

- а) счет на четыре: вдох - голова назад, задержка – голова прямо, выдох - голова вниз;
- б) счет на четыре: поворот головы в стороны;
- в) счет на четыре: плавный поворот от плеча к плечу, слева направо и обратно. (1-й вариант - глаза смотрят в пол; 2-й вариант - глаза смотрят в потолок);
- д) счет на четыре: положить голову на плечи.

#### **2. Для смачивания и размягчения голосовых связок:**

Счет на четыре:

- а). *«Шпага»* - укалывание кончиком языка каждой щеки;
- б). *Пожовывание языка* (копим слюну, и проглатываем);
- в). *«Бежит лошадка»* - поцокивание язычком;
- г). Вытянув губы - «сосем соску»;
- д). Упражнение *«дразнящая обезьянка»* (широко открытый рот, язык максимально тянут вперед вниз к подбородку с одновременным активным шипящим выдохом).

#### **4. Прочистка носоглоточной системы:**

Счет на четыре:

- а) Вдох - ведем указательным пальцем от основания ноздри до верхних пазух, выдох - бьем слегка указательными пальчиками по крылышкам носа;
- б) *«Нюхаем цветок»* вдох - носом втягиваем воздух, выдох - **Ах!**

#### **5. Для подготовки дыхательной системы:**

Счет на четыре:

- а) *«Надуваем шарик»*, медленно вдыхаем воздух, ладошки разводим в стороны, сдувается на звук **С-с-с-с-** ладошки соединяем;

- б) «Взлетает самолет» на звук **Ж - ж - ж - ж**, при этом усиливаем или ослабеваем звучание;
- в) «Змея или шум леса» на звук **Ш - ш - ш - ш**, также усиливая и ослабевая звучание;
- г) «Стрекошет цикада» на звук **Ц - ц - ц - ц**, также усиливая и ослабевая звучание;
- д) «Заводим мотоцикл» - **Р - р - р**, «едем на мотоцикле», как бы удаляясь и приближаясь;

#### **6. Для разработки корня языка:**

- а) кашляем - **Кха - кха - кха**;
- б) постреляем пальцем, прицеливаясь в мишень - **Кх - кх - кх**;
- в) застряла в горле рыбная косточка - **Кхх - кхх - кхх**;
- г) кричит ворона - **Кар - кар - кар**.

#### **7. Для ощущения интонации:**

- а) «Крик ослика» - **Й - а, й - а, й - а** (интонация резко падает сверху вниз);
- б) «Крик в лесу» - **А-у, а-у, а-у** (интонация снизу вверх);
- в) «Крик чайки» - **А! А! А!** (интонация резко падает сверху вниз и снизу вверх)

#### **8. Для ощущения работы маленького язычка и пропевания ультразвуков:**

- а) «Скулит щенок» - **И - и - и** - сомкнув губы в горькой улыбке;
- б) «Пищит больной котенок» - жалобно **Мяу - мяу - мяу**.

#### **9. Скороговорки**

Задачи:

- а) четко проговорить текст, включая в работу артикуляционный аппарат;
- б) проговорить скороговорки с разной интонацией (удивление, повествование, вопрос и восклицание);
- в) проговорить скороговорки с интонацией, обыгрывая образ и показывая в действии.

##### **Скороговорка на «н», «л»:**

Няня мылом мыла Милу, Мила мыла не любила,  
Но не ныла Мила, Мила молодчина.

##### **Скороговорка на «с», «р»:**

Сорок сорок ели сырок, Рог носорог принес на порог.  
Зачем он явился, кричат тараторки, Его не хватает для скороговорки.

##### **Скороговорки на «с», «ш»:**

Шла Саша по шоссе И сосала сушку.

##### **Скороговорка на действие:**

Уточка вострохвосточка Ныряла, да выныривала,  
Выныривала, да ныряла.