

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Кишертский районный центр детского творчества»



*Утверждено:  
В.А. Мерверев  
04.03.2016*

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ

«Хоровое пение – путь к оздоровлению»

*(многофункциональный комплекс дыхательных  
образовательно - оздоровительных упражнений)*

**автор:** Бушмакова Светлана Юрьевна,  
педагог дополнительного образования  
МБУ ДО «Кишертский РЦДТ»

**Усть-Кишерть  
2015**

**Обоснование темы проекта и его актуальности.** В основе проекта – описание многофункционального комплекса образовательно-оздоровительных упражнений, который применяется автором-разработчиком при работе с хором. Предлагаемый комплекс – итог осмысленной, теоретически обоснованной, работы над созданием системы упражнений, направленных на формирование певческих навыков, одновременно имеющих определенное, направленно проявляющееся оздоровительное воздействие.

Хоровой коллектив, в котором работает автор проекта, существует девять лет. Так как коллектив является одним из объединений «Кишертского РЦДТ», учреждении дополнительного образования детей, то, соответственно, заниматься в хор приходят разные дети. Набор в хор осуществляется без специального отбора, нет вступительных экзаменов, как в музыкальных школах. При приеме в коллектив проходит беседа с ребенком и родителями, которая носит характер знакомства (диагностическая беседа), а не профессионального прослушивания.

Состояние здоровья ребенка при наборе также специально не выясняется, но задаются вопросы об особенностях и имеющихся проблемах со здоровьем, чтобы педагогу знать, на что обратить внимание во время занятий.

За тринадцать лет существования этого объединения многие родители обратили внимание на то, что их дети стали реже болеть (а некоторые и совсем перестали болеть) простудными заболеваниями. Родителями также было замечено улучшение общего состояния здоровья детей: они стали выносливее, окрепли физически, уменьшилась утомляемость, несмотря на увеличение нагрузки.

Несомненно, в центре занятий хорового коллектива - формирование музыкальной и общей культуры, развитие музыкальных и вокальных данных детей. Целенаправленное и организованное музыкальное развитие стимулирует целостное, разностороннее развитие ребенка: интенсивно формируется эмоциональная сфера, совершенствуются различные виды мышления (образное, аналитическое), воспитывается особая восприимчивость к красоте в искусстве и жизни. Оно, музыкальное развитие, стимулирует и расширяет мир эмоций, интересов, вкусов детей, способствует их приобщению к музыкальной культуре, а через нее - к общечеловеческой, глубинной духовной культуре.

Хоровое пение - наиболее доступный для большинства людей, детей в частности, вид творчества и идеальное средство освоения ими того пласта культуры, который несет в себе глубокие нравственные и эстетические ценности.

Пение по праву считается начальным из всех видов музыкального исполнительства, одним из первых естественных проявлений музыкальности ребенка.

Многие педагоги считают, что дети, которые сначала учились петь, а потом играть (на музыкальных инструментах), достигают успехов в музыке быстрее, нежели те, которые пению не учились. Так пение проявляется как одно из основных направлений музыкального воспитания учащихся.

Процесс пения (певческое дыхание и звукоизвлечение) – это не только приобретение определенных вокальных навыков, но и процесс физического преобразования, позитивного изменения, нередко и оздоровления детского организма.

Певческий голос – это уникальный природный «музыкальный инструмент», на котором следует «научиться играть», широко, разнообразно, порой неожиданно, используя его могучие возможности.

Пение как целенаправленный и организованный процесс, хорошо продуманный и педагогически, психологически, методически грамотно реализованный педагогом, оказывает разнообразное оздоравливающее воздействие на детский организм. Пение содействует развитию дыхательных мышц, благотворно влияет на нервную систему, помогает устранению некоторых дефектов речи: заикания, картавости, гнусавости; способствует формированию и укреплению «мышечного корсета» ребенка.

В связи со сказанным, рассмотрение проблем оздоровительного воздействия пения на организм детей стали центральными в предлагаемом проекте.

- **Адресат проекта.** Проект рассчитан на обучающихся любого возраста, особенно для детской аудитории от 6 до 17 лет, т.к. опыт применения комплекса упражнений имеет многолетнюю апробацию именно на такой возрастной аудитории.
- **Цель проекта.** Создание условий для формирования и развития разносторонних музыкальных умений и вокально-хоровых навыков у обучающихся через применение системы упражнений, содействующих, в числе прочего, укреплению их здоровья.
- **Задачи, реализуемые в проекте:**
  - Формирование у обучающихся представлений о мировой музыкальной культуре, хоровом жанре, как основе русской национальной музыкальной культуры.
  - Обучение вокально-певческим навыкам, необходимым для выразительного исполнения хоровой музыки разных жанров и стилей, уровней сложности, а также навыкам, позволяющим сопоставить средства музыкальной выразительности и средства выразительности других видов искусства.
  - Обучение правильному певческому дыханию, певческой позиции (осанка, положение головы), которое являются основой пения и, одновременно, оздоровления организма.
  - Развитие комплекса вокальных данных: музыкального слуха, слухового и логического анализа; чувства ритма, памяти, абстрактного мышления; музыкального вкуса.

- Формирование нравственной и духовной культуры личности; уважения к интересам коллектива.
- Обеспечение творческого досуга, повышение занятости детей и подростков социально полезным делом.

➤ **Новизна проекта.** В проекте представлен целостный, системно применяемый комплекс упражнений (включая дыхательные), направленный на формирование певческой культуры и, одновременно, осознанно ориентированный на оздоровление организма обучающегося. Комплекс упражнений разработан при использовании отдельных известных методов и методик, переосмысленных, в соответствии с целью и задачами проекта. Система предлагаемых упражнений ориентирована на любых обучающихся, особенно эффективна для обучающихся, имеющих определенные проблемы со здоровьем.

➤ **Практическая значимость проекта.** Правильно поставленная в процессе обучения пению дыхательная деятельность организма способствует осознанному применению правильного дыхания, предупреждению, профилактике, лечению заболеваний дыхательных путей. Более того, правильное певческое дыхание, которое отличается от обычного дыхания, и правильное звукоизвлечение способствуют: укреплению мышц спины и брюшного пресса, коррекции осанки, улучшению состояния при бронхиальной астме, ринитах, бронхитах, тонзиллитах. «Правильное певческое дыхание не только развивает вокальные возможности певца, но и является целебным, так как все составляющие дыхательной школы направлены на оздоровление - и духовное и физическое». (<http://www.knyazhinskaya.ru/index.php>; Н. Юренева-Княжинская, "Вокальное и психологическое здоровье певца и влияние эмоционального состояния исполнителя на исполнительское мастерство." Авторская методика постановки и развития диапазона певческого голоса). Н. Юренева-Княжинская - педагог по вокалу, преподаватель РАМ им. Гнесиных.

➤ **Концептуальные основы проекта.**

- **Общефилософские.** Многие восточные религии и философские течения практикуют дыхательные упражнения для достижения определённых целей. В том числе, оздоровительных. Существует множество дыхательных практик и упражнений, направляющих человека к здоровью и пониманию своего организма. Регулируя дыхание, человек имеет возможность регулировать свои внутренние процессы, и как следствие этого - своё физическое и душевное состояние.
- **Социальные.** Здоровье – одна из высоких социальных ценностей. Забота общества, государства, системы образования о поддержке и сохранении здоровья молодого поколения страны - важнейшая из современных задач.

- Анатомо-физиологические и психологические. Разработка, педагогически и методически обоснованное применение комплекса упражнений (включая дыхательные), направленного на формирование певческой культуры и, одновременно, ориентированного на оздоровление организма обучающегося - осуществлялась при опоре на знание анатомо-физиологических и психических закономерностей развития организма и певческого аппарата детей разного возраста, а также опыт применения различных систем упражнений разными педагогами – хоровиками.
- Педагогические и методические. Комплекс упражнений, предложенный в проекте, имеет разностороннее теоретическое обоснование, методически корректно применяется в образовательном процессе, многолетняя апробация доказывает его (комплекса) эффективность.
- Социально-семейные. Использование системы дыхательных упражнений на занятиях хора проявилось не только в оздоровлении детей, но повлияло и на жизнь в семьях этих детей – родители отчетливо осознали, что дети, страдавшие заболеваниями дыхательных путей, практически от них избавляются (см. отзывы родителей в приложении).

➤ **Основное содержание проекта.**

«Искусство пения — это искусство дыхания»  
(Ф. Ламперти).

В содержании выделены и раскрыты главные, методически наиболее сложные, моменты работы с детьми. Дано краткое описание физиологического механизма звуковлечения, без детального знания и понимания которого не может быть педагогически и методически корректной работы с хором. Обращено внимание на целостность, комплексность и последовательность применения упражнений, что позволяет получить довольно значительные (заметные) результаты за относительно короткое время. В голосообразовании неразрывно связаны дыхательная, артикуляционная и резонаторная функции. Мышцы, осуществляющие движение органов голосообразования, поддаются специальной тренировке. В дыхании – это мышцы брюшного пресса, межреберные, спинные и поясничные, диафрагма, которые должны быть подвижны, иметь хороший тонус и подчиняться управлению. В артикуляции – ротовая полость, губы, язык, нижняя челюсть, мягкое нёбо с маленьким язычком - они должны быть развиты, легко подвижны, подчиняться воле. Из трех названных функций - резонаторная - наиболее сложная для овладения. При наличии развитых натренированных мышц легче найти верную координацию для пения и поддерживать голос в хорошем тоне. Для этого надо научиться пользоваться гармоничным полным дыханием. В зависимости от того, какая часть легких при дыхании больше наполняется, различаются типы дыхания:

- а) ключичное дыхание (вдох верхней частью грудной клетки);

реберно-диафрагмальное дыхание (вдох ребрами);

б) брюшное дыхание (вдох диафрагмой). При гармоничном полном дыхании нижние, средние и верхние доли легких наполняются равномерно. Хотя в жизни дыхание действует рефлекторно, мышцы, осуществляющие вдох и выдох, подчинены нашему управлению. Тренировку гармонично-полноценного дыхания следует начинать с привычного навыка дыхания. Для того чтобы голос звучал качественно, необходима высокая степень тренировки певческого дыхания и, что очень важно, сознательного управления им (дыханием). От степени развития и выносливости дыхательных мышц и всего дыхательного аппарата зависит качество звука голоса.

в) В процессе певческого дыхания участвуют легкие, диафрагма, мышцы живота, мышцы спины, гортань, глотка, ротоглоточное кольцо и др. Краткий обзор физиологических основ формирования дыхательной техники при пении, позволяет перейти к обоснованию и описанию упражнений, многофункциональной направленности.

Первоочередное внимание во время занятий должно быть направлено на три таких важных аспекта, как:

**Певческая позиция:**

- стоя, спина прямая, ноги на ширине ступни жестко упираются в пол, голова направлена прямо, подбородок - чуть вниз;
- сидя - спина прямая, ноги жестко в пол, руки на колени, голова прямо, подбородок чуть вниз.

Первое, с чем приходится сталкиваться педагогу - это формирование у детей певческой позиции. Дети, как правило, поют сидя (большую часть занятия), при этом им трудно удерживать прямую спину. Они сутулятся, откидываются на спинку стула, или вовсе съезжают с сидения (положение - полулежа). Все это говорит о слабом мышечном корсете, о слабых мышцах спины и брюшного пресса, которые не удерживают корпус долго в одной, статичной, позиции. Если дети поют стоя, а это в основном во время распевки или подготовки к концертным выступлениям, возникает та же проблема, т.к. стоять долго в одной позиции они тоже не могут: быстро утомляются, стоят криво, качаются, вертятся, теряют внимание. У подростков возникают те же проблемы, что и с младшими детьми. Растущий организм, неокрепшие мышцы, нагрузки умственные и физические - все это проявляется в невозможности удерживать правильную певческую позицию достаточно длительное время. Только благодаря возрастной зрелости, большей осознанности и понимания того, что они должны выполнять, подростки способны дольше находиться в состоянии произвольного внимания и правильной певческой позиции (не горбиться, не съезжать со стула, не вертеться и т.д.), т. е. быть в рабочем состоянии.

**Как решать проблему формирования правильной, неосознанно удерживаемой, певческой позиции?** Обратим внимание на основные моменты:

- чередование деятельности сидя и стоя;
- распевка и дыхательные упражнения – стоя;
- вокально-хоровая работа над произведением - сидя. Дыхательные упражнения - вновь стоя. Следующий этап вокально-хоровой работы - сидя и т.д. Ну и, конечно, постановка разных физических, исполнительских, творческих задач, решение которых требует постоянного внимания и мыслительной активности.

Более подробно остановимся на втором важном аспекте. **Формирование правильного певческого дыхания.** Правильный вдох: необходимо брать носом (или же совместно ртом и носом, но никак не ртом) в нижний отдел диафрагмы, причем не важно - короткий или длинный вдох, самое главное, чтобы был задействован именно нижний отдел диафрагмы. Дети, как правило, берут дыхание ртом, но если даже носом, то дышат "в плечи", т.е. в бронхи. Такое дыхание не может быть использовано для правильного звукоизвлечения, т.к. нет певческой опоры, без которой невозможна правильная постановка голоса; в области груди образуется "воздушный пузырь" - избыток воздуха, который мешает правильному звукоизвлечению. В этом случае голос звучит сдавленно, он менее подвижный, музыкальные фразы короткие - не хватает дыхания. Более того, через некоторое время у исполнителя начинается отдышка, значительно затрудняющая певческую деятельность. (Отметим в скобках. В такой ситуации у слушателя тоже начнется отдышка, т.к. физиология слушателя как инструмент настраивается на звучащую музыку, в частности, на голос. Если несколько расширить обсуждаемую тему, то не случайно в музыкотерапии используется классическая, духовная, медитативная музыка (инструментальная или вокальная). "Музыка" такого направления как рок, тяжелый металл, реп, разрушительно действует на физиологию, психику, внутреннюю сущность человека, его ауру).

Чтобы отработать правильное певческое дыхание, используем различные **дыхательные упражнения**. Рассмотрим основные из них.

- 1) Тренировку дыхания нужно начинать с активного выдоха, затем сделать небольшую паузу, пока появится необходимость вдоха. Вдох следует делать бесшумно, медленно, умеренно, заполняя легкие во всех направлениях, но не до отказа.
- 2) Упражнения для диафрагмы и брюшного пресса, не связанные с циклом дыхания. Целью упражнений является тренировка подвижности диафрагмы и брюшного пресса. Упражнения выполняются беззвучно; дышать можно при этом независимо от упражнений. Тренировка проводится на двух позициях, в соответствии с положением живота и диафрагмы. Упражнения для тренировки диафрагмы и брюшного пресса с включением дыхания. Выпячивание живота (первая позиция, диафрагма опущена). Исходное положение -

стоя, лицо и руки не напряжены, смотреть прямо, следить за осанкой: корпус прямой, плечи развернуты, шея вертикальная. Сделать короткий вдох, выпячивая живот. Опустить живот, делая выдох. Вдох через нос, легкий. Повторить пять раз. Выпячивание живота на первой позиции с задержкой дыхания. Исходное положение то же. Сделать короткий вдох. Задержать дыхание с выпяченным животом. Отпустить живот, делая выдох. При освоении навыка, в дальнейшем, задержку дыхания удлинять, доведя счет до десяти. Повторить пять раз.

3) Тренировка межреберных мышц. Исходное положение то же. Вдох, расширяя нижние ребра, живот немного подтягивается. Выдох удлиненный, произнося протяжно "пфу", ребра сжимаются. Полезно контролировать, положив ладони на нижние ребра (на поясницу, туда, где находятся почки). Тренировка сочетания фаз дыхания с движениями. Исходное положение при всех упражнениях: ноги на ширине плеч. Хорошая осанка, шея вертикальная, плечи немного развернуты назад. Цель этих упражнений: укрепление дыхательных мышц, увеличение емкости легких. Упражнения прорабатываются на полноценном вдохе и активном выдохе. На вдохе развести руки в стороны, на выдохе – охватить руками плечи, прижимая к ним кисти рук, как бы обнимая себя. На вдохе – руки согнуты в локтях, кисти на плечах, на выдохе – круговые движения руками поочередно в обе стороны.

4) При выполнении всех упражнений вдох делать носом, выдох – ртом. Специальные упражнения, подводящие к фонационному дыханию. Эти упражнения развивают упругость, эластичность межреберных мышц и связочного аппарата грудной клетки, способствуют короткому, активному вдоху, ведут к возникновению ощущения опоры дыхания. Выдох с перерывами: после вдоха выдыхать через нос с остановками. Активный выдох сильными рывками с произношением слога "пфу". Повторить два раза, выталкивая воздух животом. После каждого "пфу" сделать небольшую паузу, освобождая живот. Вдох короткий, наполняющий все легкие. Выдох происходит через рот узкой струей. Выдохнуть, плавно опуская грудь, сжимая ребра и одновременно подавая воздух животом. Вдохнуть быстро, наполняя все легкие. Повторить 4-8 раз. Это упражнение укрепляет выдыхательные мышцы.

**Комментарии.** Дыхательными упражнениями следует заниматься ежедневно 2-3 раза в день по 5-10 минут. Постепенно управление дыхательной мускулатурой совершенствуется, она становится более эластичной, отвечающей на любые задания. Все это облегчает пользование дыханием при пении. Голосовая функция человека неотъемлема от дыхания. При пении голосовые связки смыкаются и вибрируют в токе воздуха, поэтому певческое дыхание играет первостепенную роль в голосообразовании. Задача фонационного дыхания – обслужить пение, работу голосовых связок. Система предложенных упражнений по развитию дыхания, способствует выработке длительного выдоха, короткого активного



вдоха, уменьшает длительность паузы после выдоха. При этом будущему певцу необходимо научиться ощущать происходящую антагонистическую борьбу мышц вдыхателей и выдыхателей, что способствует нахождению чувства споры. Слаженность процесса пения зависит от координации всех компонентов пения: гортани, дыхания, резонирования и артикуляции. Особенно большое значение имеет ощущение напряженности спинных, поясничных, межреберных мышц и мышц брюшного пресса. Удержание при пении дыхательной установки приводит к ощущению напряжения выдыхательной мускулатуры и ощущению столба воздуха, как бы опирающегося на диафрагму. Описанные упражнения (и многие другие, не вошедшие в предложенный материал) способствуют активизации работы мышц спины, брюшного пресса, межреберных мышц, т.е. укреплению мышечного корсета, который удерживает позвоночник в прямом, ровном положении. При систематическом выполнении упражнений наблюдается улучшение осанки, проявляются многие, следующие за этим, положительные эффекты. Все упражнения рекомендовано делать в проветренном помещении (а в теплое время года - на свежем воздухе). Активная работа всей дыхательной системы способствует "вентилированию" легких, бронхов, что, в свою очередь, ведет к обогащению организма кислородом и активному процессу оздоровления.

Теперь рассмотрим, **самый сложный аспект: певческий (вокальный) "зевок"**. Для разработки певческого "зевка" (стимулирование активной работы гортани и глотки) также необходимо выполнять ряд упражнений. Они могут быть использованы и в качестве распевки, и как отдельные элементы занятия. С детьми младшего и среднего возраста упражнения можно выполнять в паузах между вокально-хоровой работой (смена деятельности). Приведем несколько упражнений. Упражнение закрытым ртом "М" на "форме зевка" развивает подвижность гортани и неба, а также оказывает положительное воздействие на работу сердечной мышцы. Когда форма зевка образована, на низкой ноте пропеть звук "М" - тихо, губы плотно сжаты, вибрация точно в груди. Очень важно в образовании звука "М" включить диафрагму. Только в этом случае упражнение будет выполняться наиболее правильно и будет иметь максимальный оздоровительный эффект.

**Упражнение "ракета" или "сирена"**. Образовать звук "М" на низкой ноте - челюсти слегка разомкнуты. Именно при таком положении определяется степень владения формой зевка, т.к. при слегка разомкнутых челюстях правильность звучания достигается за счет высоко поднятой небной занавески. Звук "М" должен отчетливо звучать и мягко резонировать в груди. Затем опускаем нижнюю челюсть, губы плотно сжаты, а высота звучащего "М" повышается. Затем челюсти вновь сближаются, но не смыкаются, звучание возвращается к исходной ноте. Это упражнение значительно активизирует мускулатуру глотки. Очень важна форма зевка в речи и пении. Она является основой не только красивого звучания и правильного резонирования голоса, но способствует формированию выносливости и крепости голосового аппарата. Развитая форма зевка - это

хорошая профилактика не только голосового утомления, но и простудных заболеваний, особенно ангин. Нижняя челюсть слегка опущена, губы не напряжены, рот слегка приоткрыт. Кончик языка упирается в верхнее небо. Звук "д" или "т" возникает тогда, когда кончик языка легко отскакивает от верхней челюсти. Эти звуки - легкие удары кончика языка по верхнему небу. Важно обратить внимание на то, что звуки образуются глубоко в зеве, при низко опущенной гортани. Если приложить пальцы рук к началу горловой трубки, то можно ощутить небольшое опускание гортани при каждом произнесении звука "д" или "т". Важно, что при этом губы и челюсть остаются неподвижными.

**Комментарии.** Это упражнение не только артикуляционное. Его можно использовать и для профилактики ангины. Упражнение можно выполнять в течение 2 - 3 минут подряд. Оно выполняет функцию своеобразного массажера неба и гортани, вызывая прилив крови к основанию языка. Рот вертикально широко открыт, нижняя челюсть максимально опущена с ощущением легкого перенапряжения. Произносим звуки "к" и "г" - очень резко, отрывисто, быстро. Каждый звук - либо "к", либо "г", произносим только на одном дыхании и только один раз. Звук образуется глубоко внутри гортани там, где находится небный язычок. В момент произнесения звуков небный язычок "убирается" внутрь неба, небная занавеска высоко поднимается, гортань низко опускается. Все внимание должно быть сосредоточено на возврате дыхания (вдох) через нос.

**Следующее упражнение** можно делать достаточно часто, использовать его и при разговоре. Читаем вслух текст на одном дыхании. При этом воздух не выдаем до конца, а почувствовав его нехватку, произвольно прерываемся на любом слове и, не закрывая рта, через нос вернем дыхание (сделаем вдох). После 2-3 -х недель систематических тренировок, носовой возврат дыхания (вдох) при разговоре станет естественным: **звукоизвлечение и певческие резонаторы (важнейшие функции)**. Для правильного использования необходимо понимать, какие функции в звукообразовании выполняют резонаторы, в частности носовой резонатор носовой резонатор с помощью мягкого неба акустической взаимосвязи с ротоглоточным резонатором, отвечает за звонкость, полётность и чистоту тембра голоса. Носовой резонатор выполняет важнейшие индикаторную и активизирующую функции, благодаря наличию в слизистой оболочке носа и его придаточных пазух большого числа нервных окончаний (рецепторов), воспринимающих вибрацию стенок носовой полости в результате резонанса. Носовой резонатор выполняет немаловажную гигиеническую и протекторную функции - очищает воздух от пыли и частично его согревает. Именно поэтому певцам рекомендовано вдыхать через нос (или по крайней мере через нос и рот одновременно при необходимости быстрого вдоха). Придаточные пазухи носовой полости (гайморовы, лобные, решетчатый лабиринт) не могут считаться резонаторами-излучателями, но они эффективно выполняют индикаторную функцию резонаторов.

**Комментарии:** совет старых вокальных педагогов: «Звук должен быть в носу, но в звуке не должно быть носа». В процессе пения (звукоизвлечения) задействован носовой резонатор, который выполняет ряд важных функций. Но одна из важнейших, на взгляд автора, это оздоровительная. Вибрации, которые образуются при правильном звукоизвлечении и резонировании, способствуют улучшению состояния при ринитах и гайморитах, т.к. помогают очищению носовых проходов и пазух носа.

➤ **Условия реализации проекта.**

Условия набора: в хоровой коллектив принимаются все желающие заниматься. Опыт работы разработчика проекта показывает, что у всех детей есть слух и голос, есть музыкальные данные, даже если ребенок "гудит" или "говорит", т.е. не интонирует или мелодекламирует, то и в этом случае его принимают в коллектив. Задача педагога - хормейстера - развить природные данные, выявить творческие способности, увлечь и обучить, пришедших в коллектив детей. Исходя из этого, сложились принципы приема в хоровой коллектив - мы принимаем всех детей, которые пришли либо сами, либо с родителями. Предварительное прослушивание при поступлении носит диагностический характер, также как и беседа с родителями. Бывают крайне редкие случаи отказа в приеме в коллектив – это медицинские показатели, при которых невозможно петь (например, патологические изменения голосовых связок или полное отсутствие слуха – глухота).

Хоровое пение дает возможность создать разновозрастный коллектив, в котором дети обучаются по трем этапам. К концу первого этапа группа детей, которые не обладали одинаковым развитием голосовых и слуховых данных, посредством занятий становится Хоровым коллективом с достаточно развитыми вокальными, слуховыми и общемузыкальными данными.

Оздоровительный эффект хорового пения заметен на сразу, т.к. дети приходят заниматься в коллектив с разным состоянием здоровья, но, со временем (для кого-то 1 год, для кого-то 2 года или больше), систематические занятия хоровым пением с правильной постановкой дыхания, с дыхательными упражнениями, с правильной постановкой голоса дают свои плоды в оздоровлении всего организма обучающегося.

Дети, которые по состоянию здоровья не могут заниматься хореографией, спортом или ДПИ (например, аллергики или астматики) могут и должны заниматься в хоровом коллективе, т.к. в хоровом исполнительстве для них не возникает ограничений. Более того, хоровое исполнительство позволяет привлекать в коллектив детей, проявляющих робость и неуверенность в себе, проблемы которых постепенно снимаются.

Для автора принципиально важен сознательный подход, прежде всего, родителей к выбору вида деятельности своего ребенка, партнерское взаимодействие с семьей, настроенность на длительность и серьезность в отношениях ребенка к занятиям.

**Формирование групп.** Формирование групп производится по возрастному принципу. Допускается дополнительный набор (в любое время в течение учебного года, в чем принципиальное отличие от музыкальных

школ) детей по итогам собеседования с родителями и прослушивания для определения высоты голоса – соответственно, хоровой партии, в которой будет петь вновь пришедший ребенок.

➤ **Срок реализации проекта.** Проект реализуется в три этапа.

Первый этап. Младший хор - вводно-обучающий. Продолжительность - два года. Возраст детей 6 - 7 лет.

Второй этап. Средний хор. Обучающее - развивающий. Продолжительность – два года. Возраст детей 8 -11 лет.

Третий этап. Старший хор - исполнительский. Продолжительность три года. Возраст участников 11-15 лет.

➤ **Результаты реализации проекта.** Основные результаты реализации проекта связаны со следующими проявлениями:

- Постепенное, поэтапное знакомство обучающихся с мировой, российской, национальной, народной хоровой культурой, и, одновременно, с элементами культур разных стран, эпох, жизнью и творчеством композиторов – классиков.
- Овладение основами хоровой и духовной культурами многих стран происходит в активной певческой деятельности, при выступлении детей как исполнителей, в составе хоровых коллективов.
- Обеспечение предпрофессиональной подготовки у обучающихся в течение более 8 лет в хоровом коллективе, овладение ими основами профессионального исполнительства. Проявление достаточно высокой певческой и общей культуры.
- Формирование разновозрастного коллектива, обладающего определенным образовательным потенциалом, проявляющего достаточно высокую воспитанность, культуру, социализированность, связанного взаимной ответственностью, взаимопомощью, взаимоуважением, умеющего выстраивать ровные дружеские отношения вне зависимости от возраста.
- Улучшение внешнего вида, осанки, формирование умения держаться на публике, выступать перед достаточно большими залами, в разных (по комфортности) условиях.
- Значительное улучшение состояния здоровья участников коллектива, преодоление многих проблем, связанных с заболеваниями дыхательных путей, (через использование описанного комплекса дыхательных упражнений).
- Оздоровляющее влияние занятий в хоровом коллективе замечено родителями. Отзывы и опросы родителей говорят о преодолении многими участниками хорового коллектива после 2х-3х лет занятий простудных заболеваний, или значительного снижения частоты и продолжительности болезней.