

УТВЕРЖДАЮ:



Директор ГАУ «КЦСОН города
Каменска-Уральского»
И.С.Гапанович

20__ г.

Программа Школы пожилого возраста по направлению

Творческая и прикладная деятельность

«Музыка в душе»



Составитель:

Специалист по социальной работе
Консультативного отделения
Воробьева Е.В.

г. Каменск – Уральский
2018

«Если у вас есть талант, поделитесь им с другими!

Если вы знаете, что сказать этому миру, скажите!

Если ваша душа поёт, пойте!»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Как сделать свою жизнь интересной, насыщенной? Есть масса способов. Немногим счастливицам удаётся найти себя в любимой работе. Другие занимаются спортом. Третьи с упоением отдаются искусству.

Одно из прекраснейших изобретений человечества – это хор. В последние годы хоровое движение в России поднимает голову: рождаются новые коллективы, проводятся фестивали и конкурсы хоров, всё больше и больше молодёжи и взрослых людей приходят в хор.

Хоровое пение – основной показатель здоровой нации. С его помощью человек выражает те чувства и эмоции, которые порой не решается выразить в повседневной жизни. При регулярном посещении хоровых занятий развиваются творческие способности, формируется творческое мышление, закладываются основы вокально-хоровых умений и навыков (вплоть до профессиональной постановки голоса).

Хоровое пение заметно улучшает интеллектуальные способности и препятствует развитию у пожилых людей старческого слабоумия. Благотворные последствия участия в самодеятельности станут ещё выразительнее, если петь старые, полюбившиеся ещё с юных лет и хорошо всем известные песни. Такой «мостик в прошлое» улучшает интеллект.

Участие пожилых людей в самодеятельных певческих коллективах не только разнообразит их жизнь, но и приносит пользу здоровью.

Во время пения тело начинает вибрировать. При хорошо поставленном голосе вибрирует все тело. Вибрация охватывает в том числе и внутренние органы, оказывая благотворное, целительное воздействие на каждый из них.

Хоровое пение положительно влияет на обмен веществ. Пение – активный умственно-физический процесс, а основа хорового пения – дыхание. Часто во время дыхательных упражнений у недавно пришедшего артиста хора начинает кружиться голова. Это связано с активным поступлением кислорода и притоком крови к органам.

Хор – это эмоциональное единение душ. Исполнение произведения в едином эмоциональном порыве, на единой волне усиливает его влияние, как на слушателей, так и на самих артистов хора. Каждый хорист умножает энергию музыки, проводя ее через свое тело, свое восприятие, свой опыт и свои травмы.

Хоровым пением занимаются в удовольствие и исключительно по собственному желанию. Хор – это коллектив, а каждый хорист – равноправный участник. Пение в хоре – это реализация возможностей. А если желания и возможности реализуются – это всегда счастье. Занимаясь в хоре, пожилые люди отдыхают от повседневных обязанностей. Любое хоровое занятие сопровождается позитивными мыслями, хорошим настроением, прекрасным жизненным тонусом. В хоровом коллективе всех связывает одно – любовь к хоровому пению.

Целевая группа – пожилые люди и инвалиды в возрасте от 55 лет, не утратившие способность к самообслуживанию.

Цели:

- 1) развитие музыкально-певческих, вокально-хоровых навыков;
- 2) содействовать развитию художественного вкуса, творческих способностей личности;
- 3) поддержание творческой активности пожилых людей;
- 4) преодоление социальной изоляции граждан старшего поколения, установление новых контактов, укрепление ощущений собственной значимости, собственного достоинства;
- 5) нахождение новой формы работы с пожилыми людьми.

Задачи:

- 1) улучшение общего состояния здоровья, поддержание здорового образа жизни и активного долголетия;
- 2) создание условий для удовлетворения духовных и культурных потребностей граждан пожилого возраста;
- 3) формирование новых интересов и помощь в освоении новых видов социально-культурной деятельности, позволяющих заполнить досуг, расширить музыкальный кругозор, адаптироваться к меняющемуся миру;
- 4) повышение общего тонуса и улучшение психо-эмоционального состояния;
- 5) сохранение и развитие человеческого потенциала;
- 6) развитие творческих способностей и возможности для выступления на сцене;
- 7) воспитание эмоционально-ценностного отношения к музыке, музыкального вкуса, устойчивого интереса к музыке;
- 8) воспитание чувства коллективизма, товарищества, формирование ансамблевых качеств;
- 9) воспитание чувства сопричастности к прекрасному.

В основе реализации программы лежат следующие **принципы**:

- Обучение всех граждан пожилого возраста желающих петь;
- Методика вокальной работы строится на понимании физиологических механизмов звукообразования в различных голосовых регистрах и позволяет педагогу произвольно управлять творческим процессом;
- Основу репертуара составляют высокохудожественные произведения композиторов-классиков, современных композиторов, народная песня.

По окончании обучения участники вокально-хорового ансамбля должны:

- иметь представление о вокально-хоровом исполнении: соблюдать певческую установку, понимать дирижерские жесты и правильно следовать им (внимание, вдох, начало звукоизвлечения и его окончание);

- применять практические навыки вокального и хорового исполнения: правильно дышать, делать небольшой спокойный вдох, не поднимая плеч, точно интонировать, петь чисто и слаженно в унисон, «держат» свою партию в двухголосном исполнении, использовать элементы ритмики и движения под музыку;
- слышать друг друга и понимать форму музыкального произведения;
- исполнять свою партию, следуя замыслу и трактовке педагога;
- принимать активное участие в творческой жизни вокально-хорового коллектива, участвовать в различных конкурсах и концертах.
- вести здоровый образ жизни.

Режимные моменты:

Программа предполагает групповые занятия с хором и солистами индивидуально.

Состав хоровой группы от 10 до 20 человек.

Занятия хором проводятся с гражданами пожилого возраста два раза в неделю по два часа (45мин.+ 45 мин), между занятиями следует делать перерыв для отдыха 10 минут. Кроме групповых занятий программа предусматривает индивидуальные занятия с участниками хора. Продолжительность занятия 20 минут два раза в неделю. На этих занятиях происходит индивидуальное певческое развитие солистов, а также закрепление умений и навыков получаемых во время групповых занятий.

Специальное время следует уделять на занятиях хора расширению музыкального кругозора участников коллектива, формированию их слушательской культуры. Эта задача решается в процессе ознакомления с произведением и его разучивания, прослушиваний музыкальных произведений в записи, коллективных посещений концертов и участие в концертах.

Репертуар хорового коллектива:

Репертуар коллектива очень разнообразен и рассчитан на зрителя любого возраста. Это и нежные лирические песни, и откликающиеся в сердце военно-патриотические, и веселые шуточные, и душевные народные, и задорные плясовые. Наряду с хоровым исполнением практикуются соло, дуэты, трио, квартеты. Радость и переживания, ирония и жизненные перипетии — все это есть в песнях, которые на протяжении многих лет дарит слушателям ансамбли «Надежда» и «Вишенка».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

включает в себя следующие разделы:

1. Вводные занятия:

Знакомство с программой, основным направлением деятельности ансамбля, режимом работы. Инструктаж по технике безопасности в помещении для занятий. Беседа о правилах личной гигиены певца и охране голосового аппарата.

Профилактические меры заболевания горла в холодное время и в период вирусной инфекции.

2. Формирование первоначальных слуховых представлений:

Музыкально - слуховые представления - способность в воспроизведении мелодии по слуху, в первую очередь в пении. Чтобы воспроизвести мелодию голосом необходимо иметь слуховые представления того, как движутся звуки мелодии - вверх, вниз, плавно, скачками, то есть иметь музыкально-слуховые представления звуковысотного движения. Эти музыкально-слуховые представления включают в себя память и воображение. Понятие о звуке, о его высоте и протяжённости. Низкие и высокие певческие голоса. Сопоставление звуков разных регистров на фортепиано. Слуховое определение звуков разной высоты, воспроизводимых голосом и на инструменте. Освоение понятий: протяжность звука, музыкальный-немusикальный, высокий-низкий-средний, короткие-длинные звуки. Понятие о ладе. Весёлый-грустный. Тёмный-светлый. Грозный-ласковый. Графическое изображение песни. Движение мелодии вверх-вниз, поступенно-скачками.

3. Вокально-хоровая работа:

• Формирование певческой установки:

Хоровая посадка, положение корпуса, головы, артикуляции при пении. Навыки пения сидя и стоя.

• Формирование певческого дыхания:

Работа над певческим дыханием. Типы певческого дыхания. Певческое дыхание — один из трудных и спорных вопросов в вокальной педагогике. От правильного певческого дыхания зависит качество звука. Цепное дыхание. Цепное дыхание берётся по очереди; главное — чувство ансамбля. Правила цепного дыхания. Смена дыхания в процессе пения, различные приёмы дыхания (короткое и активное в быстрых произведениях, более спокойное но так же активное в медленных).

• Формирование дикции, артикуляции:

Важнейшими звеньями певческого процесса является артикуляция и дикция. Артикуляционный аппарат - это часть голосового аппарата, формирующая звуки речи, а органы, входящие в его состав - артикуляционные органы. Работа этих органов, направленная на создание звуков речи (гласных, согласных) называется артикуляцией. К артикуляционному аппарату относятся: ротовая полость (щеки, губы, зубы, язык, челюсти, небо, глотка, гортань). Артикуляция - активная работа рта в речи и в пении. Артикуляционные упражнения и гимнастика направлены на то, чтобы натренировать мышцы речевого аппарата, добиться их свободной подвижности, т.к. вялый артикуляционный аппарат является причиной плохой дикции.

Дикция является средством донесения текстового содержания до слушателей, и одним из важнейших средств художественной выразительности раскрытия музыкального образа. Главное правило дикции — полное освобождение артикуляционного аппарата от напряжения. Четкая дикция зависит от уровня натренированности активных органов речи — к таким органам относятся язык и

губы. Выразительная дикция - важнейшая характеристика актерского мастерства, певцов, выступающих.

- **Формирование чувства ансамбля:**

Ансамбль является одним из важнейших средств художественной выразительности в хоровом пении. В ансамбле проявляется главная черта хорового исполнения – его коллективный характер. Умение подчинить свою индивидуальность требованиям коллектива – основное правило настоящего ансамбля.

Он подразумевает единство многих составляющих элементов, т.е.

Ансамбль бывает:

1. Интонационный.
2. Ритмический
3. Динамический
4. Тембровый
5. Дикционный

Ритмический ансамбль подразумевает умение певцов одновременно начинать и заканчивать, как произведение в целом, так и его части, постоянно ощущать основную метрическую долю, удерживать темп и совместно менять его, исходя из художественно-исполнительских задач, единовременно произносить слова, брать дыхание и делать цезуры.

Динамический ансамбль - это умение певцов исполнять то или иное произведение или отдельные его части одинаково громко или тихо, одновременно пользуясь различными исполнительскими штрихами, соблюдать необходимое динамическое соотношение с сопровождением или солистом.

В тембровом ансамбле опираясь на единую, общую для всех певцов манеру звукообразования, каждый исполнитель сознательно сливает свой тембр с данной палитрой звучания хора.

Дикционный ансамбль определяется общими правилами и манерой формирования гласных и согласных звуков, особенностями произношения тех или иных букв, слов, исходя из принятых законов орфоэпии.

- **Интонационный ансамбль:**

Интонация является одним из важных средств музыкальной выразительности. Чистота интонации – залог стройного пения в хоре. Основу хорового произведения составляет, в большинстве случаев мелодия. Чистота унисона - слитность голосов, умение слушать себя и поющих, не выделяться из общего звучания. Интонирование произведений в различных видах мажора и минора, ритмическая устойчивость в более быстрых и медленных темпах с более сложным ритмическим рисунком. Устойчивое интонирование одноголосного пения, в том числе и при сложном аккомпанементе. Навыки пения двухголосия с аккомпанементом. Пение несложных двухголосных песен без сопровождения и с сопровождением. Слушание и исполнение вокальных упражнений. Музыкальные скороговорки. Ансамблевая работа в группе хора. Работа над звуковедением и чистотой интонирования. Пение нон легато и легато. Работа над ровным звучанием во всём диапазоне голоса, умением использовать головной и грудной регистры.

4. Репетиционная работа:

- **Формирование сценической культуры. Работа с фонограммой.**

Формирование культуры исполнительской деятельности.

Сценическое движение.

Нахождение образа. Подготовка концертных номеров. Творчество и импровизация. Подбор движений к разучиваемому произведению. Развитие артистических способностей, умения согласовывать пение с ритмическими движениями. Работа над выразительным исполнением песни и созданием сценического образа. Знакомство с произведениями различных жанров, манерой исполнения. Использование элементов ритмики, сценической культуры. Постановка танцевальных движений, театральные постановки. Движение на сцене - одно из важнейших составляющих имиджа артиста, исполнителю необходимо знать правила поведения на сцене и работы со зрителем, а так же, как выходить из неприятных курьёзных ситуаций, которые зачастую случаются в момент выступлений. Более свободное сценическое ощущение певцом на концертной эстраде (культура поведения и исполнения). Передача характера и музыкального образа исполняемого произведения. Ясное понимание жеста дирижёра во время концерта и реакция на него.

5. Концертная деятельность.

Это средство общения с различными представителями слушателей. Это также участие в районных, окружных, городских конкурсах и фестивалях, что даёт возможность накопить сценический опыт, расти профессионально и пропагандировать хоровое пение. Желание участвовать в концертных и конкурсных выступлениях является мотивацией к активному обучению и профессиональному росту хористов, выявляет наиболее способных и ярких исполнителей, помогает избавиться от личных комплексов (стеснительности, неуверенности в себе). Занимаясь и выступая в коллективе, хористы чувствуют опору и поддержку друг друга, что сплачивает их. Широкий диапазон тем и образов в музыкальных произведениях расширяет кругозор и даёт позитивный импульс к дальнейшему художественному развитию и саморазвитию, повышает самооценку.

Техника безопасного поведения во время выступления на сцене с использованием звукоусиливающей аппаратуры и осветительных приборов. Уверенное исполнение песни с помощью сценического движения.

Методическое обеспечение программы

Основные формы работы с пожилыми людьми в хоре (хоровом ансамбле):

- каждый участник хора (хорового ансамбля) проходит не менее двух раз в год прослушивание с целью отслеживания динамики музыкального развития и выявления проблемных моментов (слуховые или интонационные трудности и др.) для оказания своевременной помощи;
- теоретические знания проверяются в форме собеседования, тестов, а проверка практических умений – на музыкально-слуховых упражнениях и на музыкальных фрагментах разучиваемых произведений;
- в каждой из групп работа ведется с учетом их возрастных особенностей: игра, беседа, викторина, тест, концерт, фестиваль, конкурс.
- данные формы работы обусловлены развитием интереса к вокально-хоровому творчеству у людей старшего поколения. Особенно это

необходимо в репетиционный период, в который от каждого хориста требуется максимальная сосредоточенность и слуховой контроль над певческим строем в хоре (хоровом ансамбле).

- участие в концертах, фестивалях, конкурсах необходимо для профессионального роста вокального коллектива и объективной оценки его возможностей.

Материально-техническое оснащение:

- кабинет, оснащенный музыкальным инструментом (фортепиано),
- музыкальный центр,
- концертный зал с необходимым техническим оборудованием – микрофоны, радиотехническая аппаратура;
- костюмы
- транспорт для выступлений