

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ И ИССЛЕДОВАНИЙ  
РЕСПУБЛИКИ МОЛДОВА  
ПУ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ МИХАИЛА ЧАКИРА, КОМРАТ



*Сборник вокальных  
упражнений и распевок*

Комрат 2025

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ И ИССЛЕДОВАНИЙ  
РМ ПУ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ МИХАИЛА ЧАКИРА, КОМРАТ**

**СБОРНИК ВОКАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И  
РАСПЕВОК**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ  
КВАЛИФИКАЦИИ МУЗЫКАЛЬНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ**

**Утверждено:**

Заседание кафедры Музыкальных дисциплин Протокол №1 от 29.08.25

Научно- методический совет Протокол № 2 от 04.09.25

**Автор: Новак И.В.**

преподаватель музыкальных дисциплин

вторая дидактическая степень

ПУ Колледж имени Михаила Чакира, Комрат

**Комрат - 2025**

# Оглавление

<b>Введение</b> .....	3
<b>I. Подготовка.</b>	
1. Вибрационный массаж.....	4
2. Дыхательные и артикуляционные упражнения.....	4
<b>II. Основные распевки.</b>	
1. Выработка кантилены.....	8
2. Филировка звука.....	13
3. Твердая атака звука.....	14
<b>III. Техническое мастерство</b>	
1. Гибкость голоса.....	20
2. Работа над интонацией.....	26
3. Развитие диапазона.....	29
4. Дикция и артикуляция в пении.....	33
<b>Заключение</b> .....	37
<b>Библиография</b> .....	38
<b>Приложения:</b>	
Глоссарий.....	39

## Введение

Голос музыкального руководителя — это не просто рабочий инструмент, а главный мостик между миром музыки и сознанием ребенка. В системе дошкольного образования квалификация музыкального руководителя требует от студента не только педагогических знаний, но и высокого уровня вокального мастерства. Данный сборник упражнений и распевок разработан специально для практикующих педагогов по вокалу и студентов колледжа, обучающихся по специальности «Educație timpurie», Conducător muzical . В сборнике собраны упражнения и распевки

Работа в детском саду специфична: музыкальный руководитель проводит по несколько занятий в день, постоянно демонстрируя детям эталонное звучание. Неправильная техника пения, отсутствие гигиены голоса и чрезмерные нагрузки часто приводят к профессиональным заболеваниям и потере звучности. Актуальность данного сборника обусловлена необходимостью формирования у будущих специалистов устойчивого вокального навыка, который позволит им:

1. **Показывать правильный пример:** Дети дошкольного возраста учатся петь исключительно через подражание. Чистая интонация и мягкое звукоизвлечение педагога — залог вокального здоровья его воспитанников.
2. **Сохранять профессиональное долголетие:** Владение правильным дыханием и опорой звука защищает голосовые связки от перенапряжения.
3. **Развивать артистизм:** Свободное владение голосом позволяет музыкальному руководителю быть более эмоциональным и убедительным в творческой работе.

Весь материал Сборника расположен в систематическом порядке:

- 1) по основным этапам подготовки голосового аппарата к пению;
- 2) построен по принципу ”от простого к сложному”;
- 3) ко всем упражнениям в Сборнике даются методические рекомендации по выполнению.

Также в Сборник вошли приложения: краткий словарь вокальных терминов и рекомендации по гигиене голоса.

Эффективность обучения вокалу напрямую зависит от системности. Голос — это сложный психофизиологический механизм, требующий «настройки» и регулярной тренировки мышц.

- Использование упражнений из данного сборника должно стать неотъемлемой частью учебного процесса. Короткая, но ежедневная 15-минутная разминка дает гораздо более стабильный результат, чем многочасовые занятия один раз в неделю.
- Для студентов специальности conducător muzical крайне важна осознанная самостоятельная работа над собой. Сборник структурирован так, чтобы студенты могли использовать упражнения и распевки и в своей самостоятельной работе.
- Распевки, представленные в пособии, подобраны с учетом диапазона среднего голоса. Это позволяет студентам не только развивать свой голос, но и формировать базу упражнений, которые в дальнейшем они смогут адаптировать для работы с детьми разных возрастных групп.

Данный сборник призван стать надежным помощником в становлении профессионального голоса музыкального руководителя — голоса, который будет звучать чисто, здорово и вдохновляюще.

## **I. Подготовка голосового аппарата к пению**

### **1. Вибрационный массаж.**

Вибрационный массаж — это эффективный способ подготовки голосового аппарата, который помогает “разбудить” резонирующие полости и снять мышечные зажимы без лишней нагрузки на связки. Он улучшает кровообращение в области гортани и грудной клетки, что делает голос более объемным и податливым, а также помогает вокалисту лучше почувствовать свой голосовой аппарат.

Примеры упражнений вибрационного массажа перед пением:

#### **1) Простукивание грудной клетки.**

Делая мягкий выдох на звуке «М-м-м» или «А-а-а», легко простукивайте грудную клетку кулачками или подушечками пальцев. Вы должны почувствовать, как звук начинает вибрировать и «отдавать» в руки.

#### **2) Массаж лица («Пальцевый душ»).**

Быстрыми, легкими движениями постукивайте пальцами по лбу, скулам, гайморовым пазухам и вокруг губ, произнося при этом звонкий звук «В-в-в» или «З-з-з». Это активизирует головные резонаторы.

#### **3) Вибрация губ и челюсти.**

Мягко приложите ладони к щекам и начните мычать («М-м-м»), ощущая щекотание в губах. Затем можно аккуратно подвигать нижнюю челюсть из стороны в сторону, сохраняя звук, чтобы снять напряжение с жевательных мышц.

### **2. Дыхательные и артикуляционные упражнения.**

Правильное дыхание — это фундамент вокала и залог стабильного и чистого звучания. Для певца важно не просто «набрать много воздуха», а научиться управлять его расходом и задействовать диафрагму.

Благодаря регулярному выполнению упражнений певец развивает «вокальную опору», которая позволяет брать высокие ноты без напряжения и исполнять длинные фразы на одном дыхании.

Дыхательные упражнения делятся на два основных типа:

- 1) Бесшумные (без использования звука):** направлены на развитие объема легких, эластичность диафрагмы и умение делать быстрый, незаметный вдох.
- 2) Звуковые (с использованием звуков определенной высоты или шипящих согласных):** помогают скоординировать работу дыхательной системы с голосовыми связками, что очень важно для точного интонирования и выравнивания тембра.

#### **1) Упражнение «Квадрат».**

Сделайте глубокий спокойный вдох, считая про себя до 4-х, на счет 4 задержите дыхание, на счет 4 сделайте спокойный равномерный выдох, на счет 4 задержите дыхание. Упражнение повторите 4 - 5 раз.

**Цель упражнения:** Добиваться равномерного глубокого дыхания.

## **2) «Цветок».**

Сделайте глубокий, спокойный вдох носом (расширяя ребра и поясницу), как если бы вы вдыхали аромат цветка, задержите дыхание на 2-3 секунды, и медленно выдохните.

**Цель упражнения:** Увеличение объема легких и избавление от зажимов.

## **3) «Свеча».**

Поставьте перед собой зажженную свечу (или представьте, что перед вами свеча). Сделайте глубокий вдох носом, а затем медленно и максимально плавно дуйте на пламя через узкую щель в губах так, чтобы оно не погасло, а лишь отклонилось.

**Цель упражнения:** Добиться при выдохе максимально долгого и равномерного потока воздуха.

## **4) «Собачка».**

Откройте рот, расслабьте челюсть и дышите часто и поверхностно, как собака в жаркий день. Вы должны почувствовать, как активно работает область выше пупка (диафрагма).

**Цель упражнения:** Активизировать мышцы живота, отвечающие за опору звука.

## **5) «Насос».**

Сделайте резкий, короткий и шумный вдох носом (как будто принимаетесь), одновременно слегка наклоняясь вперед. Выдох — пассивный и незаметный.

**Цель упражнения:** Отработка активного, мгновенного вдоха.

## **6) Упражнение со звуками «С» «Ш».**

а) Сделайте глубокий вдох в нижние ребра. Начинайте медленно выпускать воздух на четком, ровном звуке «ссссссс». Звук должен быть интенсивным и не прерываться. Попробуйте продержаться от 30 до 60 секунд.

б) Сделайте глубокий вдох. На равномерном выдохе чередуйте долгий звук «ссс» с короткими звуками «ш-ш-ш-ш-ш». Важно, при каждом толчке воздуха ощущать сокращения мышц живота.

в) Сделайте глубокий вдох. На выдохе чередуйте короткие звуки «с-с-с-с-с-с» и «ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш». Важно, чтобы все звуки были короткими, не “сливались” друг с другом.

**Цель упражнения:** Активизация мышц живота, контроль давления воздуха.

## **7) «Комар» (Звук «З»)**

Сделайте глубокий вдох. Начинайте медленно выпускать воздух на четком, ровном звуке «зззззззззз». Звук должен быть интенсивным и не прерываться. Попробуйте продержаться от 30 до 60 секунд. Подключение к работе связок создает большее сопротивление. Почувствуйте, как мышцы живота напрягаются, чтобы вытолкнуть звук.

**Цель упражнения:** Работа над «опорой» дыхания.

## **8) Удары «Ш», «Ф», «К», «П»**

Сделайте короткие, акцентированные выдохи на каждый звук: «Ш!», «Ф!», «К!», «П!». Важно! На каждом звуке живот должен резко «прыгать» внутрь.

**Цель упражнения:** Развитие атаки звука и координации мышц.

## **9) «Стаккато» на дыхании.**

Активно выдыхайте короткими порциями на звук «Ху!» (как будто греете руки). Сделайте 10 таких «толчков», затем один длинный выдох.  
**Цель упражнения:** Тренировка эластичности диафрагмы.

### 10) «Этажи».

Сделайте вдох и на одном выдохе вслух считайте: «Первый этаж, второй этаж, третий этаж...» до тех пор, пока не закончится воздух. Голос должен звучать ровно и уверенно до самого последнего числа.

**Цель упражнения:** Выработка умения распределять воздух на длинные музыкальные фразы.

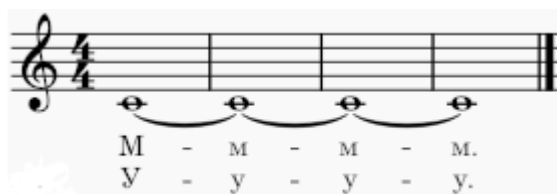
### 11) «33 Егорки» (Скороговорка на дыхании)

Произнесите: «Как на горке, на пригорке стоят 33 Егорки». Сделайте добор воздуха и продолжайте: «Раз Егорка, два Егорка, три Егорка...» и так до максимума.

**Цель упражнения:** Координация дыхания и четкой дикции.

### 12) «Длинные ноты».

Пойте на одном звуке “м” (в усложненном варианте “у”), стараясь равномерно выдыхать и, удерживая звук на опоре, пропеть всю фразу на одном дыхании (в упрощенном варианте, в середине фразы можно взять дыхание).



### 13) «И - Э - А - О - У».

Пропойте на одном звуке штрихом staccato гласные «и-и-и-и-э-э-э-э-а-а-а-о-у», повышая тональности на полутон или тон. При выполнении упражнения, необходимо контролировать работу диафрагмы, следить, чтобы не возникало зажима нижней челюсти и напряжения мышц горла.

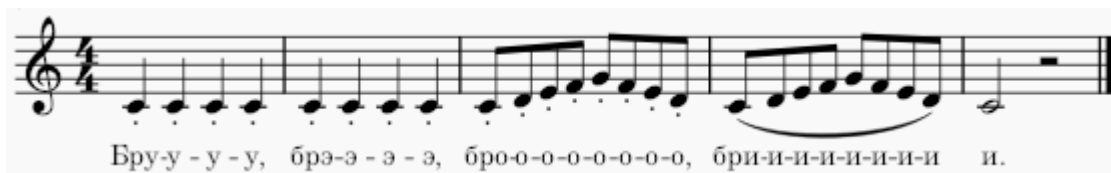


**Цель упражнения:** контроль работы диафрагмы, выравнивание гласных при пении.

### 14) «Бру - брэ - бро - бри».

Пропевайте слоги «бру - брэ - бро - бри» на одном звуке и в поступенном движении вверх и вниз, чередуя пение штрихом legato и staccato. Повторяйте каждое звено, повышая тональность на полутон или на тон. Выполняя упражнение, необходимо контролировать дыхание, работу диафрагмы, особенно при пении штрихом staccato, четко артикулировать слоги.





**Цель упражнения:** контроль работы диафрагмы, развитие навыка пения различными штрихами, расширение диапазона, работа над дикцией и артикуляцией.

### 15) «От топота копыт...» (Скороговорка на дыхании).

Упражнение можно выполнять двумя способами. Проговаривая скороговорку на выдохе, четко артикулируя согласные, либо, пропевая мелодический оборот с текстом скороговорки, постепенно повышая тональность.

**Цель упражнения:** увеличение объема легких, работа над артикуляцией и дикцией.

### 16) «Бык тупогуб...» (Скороговорка на дыхании).

Выполняйте упражнение, четко артикулируя текст, стараясь пропеть всю скороговорку на одном дыхании. Усложняя выполнение упражнения, повышайте тональность и ускоряйте темп исполнения.



**Цель упражнения:** Увеличение объема легких, развитие четкой артикуляции и дикции.

### 17) «Берега» (Скороговорка на дыхании)

Выполняя упражнение, необходимо стараться пропеть всю скороговорку на одном дыхании, четко артикулируя текст, повышая каждый раз тональность на полутон и ускоряя темп.



**Цель упражнения:** Увеличение объема легких, развитие четкой артикуляции и дикции.

### Советы по выполнению дыхательных упражнений:

- Плечи не должны подниматься при вдохе.
- Полезно положить руку на живот, чтобы контролировать вдох и выдох.
- При глубоком вдохе вы должны чувствовать, как легкие раздвигают нижние ребра.
- Если при выполнении упражнений вы почувствуете легкое головокружение (от избытка кислорода), сделайте перерыв на пару минут.
- Дыхательные упражнения необходимо выполнять регулярно, в начале каждой распевки.

## II. Основные распевки

### 1. Выработка кантилены.

Кантилена является одним из высших проявлений вокального мастерства, поскольку именно она позволяет превратить отдельные звуки в плавную, непрерывную и певучую музыкальную линию. Владение этой техникой свидетельствует о безупречном контроле над дыханием, при котором вокалист плавно «переливает» один тон в другой без толчков и разрывов.

Развитие кантилены критически важно по нескольким причинам:

- Она учит связывать гласные звуки в единый поток, (legato) сохраняя при этом четкость дикции, что делает исполнение осмысленным и глубоким.
- Без кантилены невозможно исполнение классических арий и лирических песен, так как именно она создает ощущение «парящего» и льющегося голоса.
- Кантилена служит, своего рода индикатором правильной работы дыхания — если в “звуковом полотне” слышны “провалы”, значит, распределение воздуха происходит неравномерно.

#### 1) «Мычание на трех звуках»

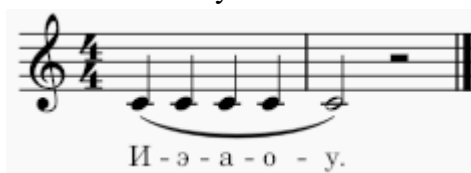
Петь с закрытым ртом (губы сомкнуты, зубы разомкнуты). чтобы избежать пения “в нос”, приподнимите мягкое небо, как при зевке (“вокальный зевок”), добивайтесь ровного гудения без толчков.



**Цель упражнения:** Настройка резонанса без лишнего давления.

#### 2) «И-э-а-о-у»

Пойте гласные на одной ноте. Задача — сохранить единую позицию и тембр при смене звука. Повышая тональности, старайтесь, при пении в высоком регистре сохранить кантиленное звучание.



Усложняя упражнение, пойте гласные на трех нотах, следующим образом:



**Цель упражнения:** Выравнивание гласных.

#### 3) «Малые секунды».

Пойте малые секунды, стараясь избежать «подъездов» к ноте и точно интонировать звуки.



**Цель распевки:** развитие мелодического слуха, точной интонации, выравнивание гласных при пении.

#### 4) «5 полутонов».

Пойте полутоны, плавно переходя от одного звука к другому, стараясь устранить “ступеньки” между нотами.



**Цель распевки:** развитие кантиленного пения, плавное соединение регистров.

#### 5) «Песня Сирены»

Пойте полутоны в нисходящем движении, плавно “скользя” по звукам, на плавном, равномерном выдохе.



**Цель распевки:** сглаживание переходов от звука к звуку, точная интонация при пении хроматической гаммы.»

#### 6) «Восхождение к фермате»

Пойте ступени мажорного лада на слог “ле” с последующим опеванием гласной “о”, стараясь добиваться максимально плавного движения звука, распределяя вдох на всю музыкальную фразу. Усложняя распевку, пойте звуки в восходящем движении на crescendo, а в нисходящем - diminuendo.



**Цель распевки:** выработка кантиленного пения, контроль опоры на ферматах.

#### 7) «Вируозное ви».

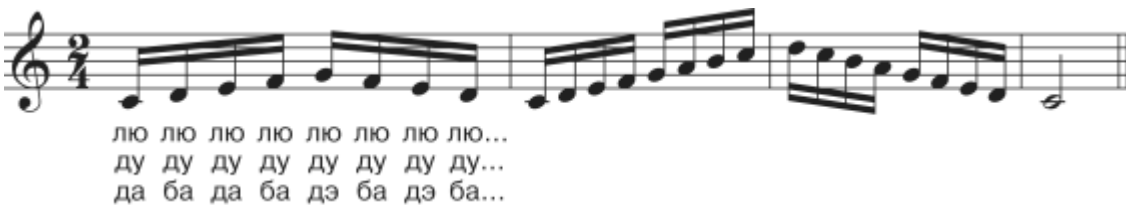
Пойте слог “ви” в подвижном темпе, энергично и четко произнося согласную “в”, стараясь удерживать ровный поток воздуха при выдохе и свободно и легко переключаться между мелкими длительностями без мышечного зажима в горле.



**Цель распевки:** развитие технической подвижности (беглости) голоса и координации между артикуляционным аппаратом и дыхательной опорой.

### 8) «Подвижная гамма».

Пойте слоги в гаммообразном движении вверх и вниз в подвижном темпе, стараясь добиться ровного и связного звучания (*legato*), сохраняя четкость дикции на различных слогах («лю», «ду», «да-ба-дэ-ба») и устойчивую опору дыхания.



**Цель распевки:** развитие диапазона, технической беглости голоса, гибкости гортани и точности интонирования в быстром темпе.

### 9) «Мягкое опевание»

Пойте распевку добиваясь плавного, связного звуковедения (*legato*) в пределах узкого интервала, сохраняя высокую вокальную позицию и не допуская толчков при смене гласных.



**Цель распевки:** выработка мягкой атаки звука и достижение тембральной ровности при переключении между йотированными гласными («я», «е», «ё»).

### 10) «Лирический вокализ»

Пойте распевку, стараясь добиваться ровного и связного звучания гласной «а» на протяжении всей фразы, избегая «проваливания» звука и потери дыхательной опоры на низких нотах.



**Цель распевки:** выработка навыка плавного нисходящего легато и удержание высокой вокальной позиции при движении мелодии вниз.

### 11) «Bella rosa»

Пойте распевку, мягкого соединяя слоги (*legato*) при переходе между интервалами, сохраняя округлость гласных и четкое, но ненавязчивое произношение согласных «b», «l» и «г».



**Цель распевки:** формирование навыка академического звукообразования и кантиленного пения на материале классических итальянских фонем.

### 12) Фрагировка на «О»

Пойте распевку, стараясь сохранить звуковедение *legato* в каждой фразе, точно соблюдая моменты для добора воздуха (отмеченные цезурами) и сохраняя стабильность тембра на длинных нотах с ферматой.



**Цель распевки:** развитие навыка управления длинным дыхательным циклом и устойчивости певческой опоры при исполнении протяженных музыкальных фраз штрихом *legato*.

### 13) «Ай-яй-я»

Петь распевку, следя за активной работой кончика языка на слоге «яй», следя за тем, чтобы краткая «й» не зажимала гортань, и плавно переходя к устойчивому интонированию финального звука «я».



**Цель распевки:** формирование четкой и быстрой артикуляции йотированных гласных в сочетании с мягким завершением фразы на длинной ноте.

### 14) «Поступенное легато»

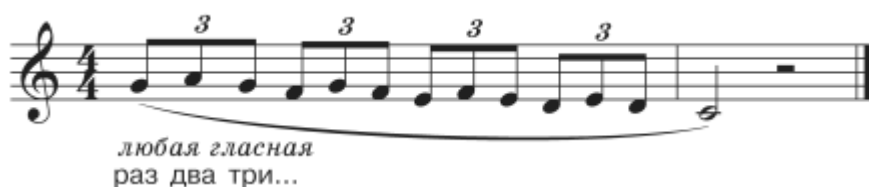
Пойте распевку связным звуковедением на одном дыхании, сохраняя единство вокальной позиции и не допуская толчков при смене нот, используя различные гласные.



**Цель распевки:** достижение абсолютной тембральной ровной во всем используемом диапазоне при работе с любым гласным звуком.

### 15) «Триоли»

Пойте распевку стараясь ровно и связно исполнять триоли на одном дыхании, сохраняя четкую ритмическую сетку и точность интонирования каждой ноты внутри триоли.



**Цель распевки:** развитие ритмической устойчивости и гибкости гортани при переходе от пульсации триолями к длинному устойчивому звуку.

### 16) «Нисходящие синкопы»

Пойте распевку, четко, артикулируя слоги в синкопированном ритме, стараясь сохранить единую высокую позицию и звуковедение legato.



**Цель распевки:** развитие вокальной координации и достижение тембральной ровности при быстрой смене различных гласных и слогов в среднем регистре.

### 17) «Я»

При исполнении распевки добивайтесь абсолютной ровности интонирования и четкости повторения гласной «я» в восьмых нотах, сохраняя звуковедение legato, единую высокую позицию и равномерность выдоха, особенно в месте смены дыхания.



**Цель распевки:** развитие чувства ритма и вокальной гибкости при переходе от четвертных нот восьмым на одной высоте и в движении.

### 18) «Мия»

Исполняйте распевку, соединяйте восьмые ноты максимально плавно, так же плавно переходя от закрытого слога «ми» к широкому финальному «я», сохраняя единую высокую позицию и не допуская «ступенчатости» в дыхании, мягко опуская нижнюю челюсть. Распределяйте выдох равномерно.



**Цель распевки:** развитие вокальной координации и ровности звуковедения при поступенном восходящем движении в расширенном диапазоне.

### 19) «Мия»

При исполнении распевки старайтесь сохранять стабильную певческую опору и единой высокой позицию на протяжении всей фразы. Следите, чтобы смена гласных внутри фразы происходила за счет мягкого изменения формы ротоглотки, а не за счет резких движений челюсти. Поддерживайте ровный поток воздуха, чтобы звук не терял интенсивности на финальных нотах.



**Цель распевки:** развитие плавности звуковедения (*legato*) и тембральной ровности при переходе от узкой гласной «и» к широкой «я» в условиях волнообразного мелодического движения.

### 20) «Весна пришла»

При исполнении распевки добивайтесь звуковедения *legato*, сохраняя устойчивое интонирование и четкую артикуляцию текста, берите верхнюю ноту точно и легко, без лишнего физического напряжения. Берите вдох между фразами (после запятой), стараясь сохранять активную опору до конца финального слова «весна!» Исполняйте распевку бодро и светло, передавая радостное настроение текста; это поможет естественным образом поднять вокальную позицию. Усложняя задачу, пойте в восходящем движении *crescendo*, а в нисходящем *diminuendo*.



**Цель распевки:** развитие кантиленного пения и навыка формирования светлого, полетного звука на основе художественного образа.

## 3. Филировка звука

Филировка звука — это навык в вокальной технике, заключающийся в умении плавно изменять динамику (громкость) на одной выдержанной ноте от *pianissimo* до *fortissimo* и обратно без потери качества тембра и точности интонирования. Этот прием требует исключительного контроля над дыхательной опорой.

Этот навык необходим вокалисту для решения нескольких важных задач:

- Филировка позволяет передавать тончайшие нюансы эмоций, создавая эффект «замирания» или, наоборот, мощного нарастания чувств в кульминационных моментах произведения.
- Работа над постепенным усилением и ослаблением звука помогает натренировать мышцы, отвечающие за распределение выдоха.
- Вокалист учится мягко переключать регистры и находить правильную фокусировку звука на любой громкости, что предотвращает форсирование звука и мышечные зажимы.

- Умение «филировать» звук позволяет добиться идеального *legato* для кантиленного пения.

### 1) «Динамическая волна»

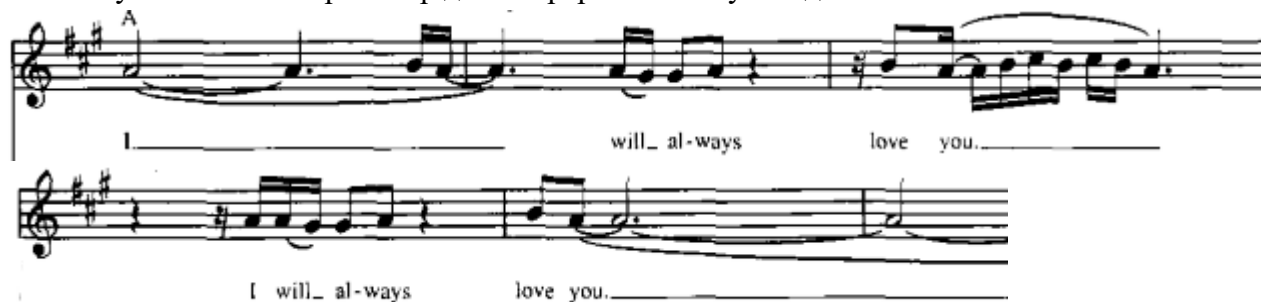
Исполняя распевку, необходимо постоянно осуществлять контроль над подсвязочным давлением и координировать работу дыхательных мышц для сохранения стабильной высоты тона при постоянном изменении громкости. Выполняйте упражнение в очень спокойном темпе, следите за тем, чтобы *crescendo* и *diminuendo* были максимально ровными, без резких скачков громкости или прерывания звука. Используйте лиги, объединяющие такты, как указание на работу на едином, цельном выдохе, не допуская перебора воздуха или его резкого сброса. При затихании звука (*diminuendo*) усиливайте работу мышц брюшного пресса (опоры), чтобы избежать потери вокальной позиции и детонации.



**Цель распевки:** овладение полным динамическим циклом на одной выдержанной ноте, обеспечивающим плавный переход от *pianissimo* к *fortissimo* и обратно.

### 2) «I will always love you»

Для данной распевки использован фрагмент песни «I will always love you». Исполняя упражнение, старайтесь плавно переходить от плотного звучания к мягкому (*diminuendo*) на длинных выдержанных нотах в конце фраз «love you...», сохраняя при этом устойчивость интонации и тембральную окраску. При выполнении филировки на длинных нотах в конце тактов не расслабляйте мышцы пресса; активная опора необходима, чтобы звук не «снялся» раньше времени и не потерял яркость. В пассажах шестнадцатыми нотами (такт 3) сохраняйте гибкость гортани, чтобы филировка не мешала четкости пропевания каждой ноты в группе. Используйте лиги как ориентир для непрерывного звуковедения.



**Цель распевки:** развитие навыка динамического управления звуком на протяженных фразах и мелизмах, характерных для эстрадно-джазового вокала.

### 3. Твердая атака звука

При твердой атаке звука в вокале смыкание голосовых связок происходит мгновенно в момент начала выдоха, что создает четкий и определенный старт звука. Такое исполнение часто сравнивают с «взрывом» или «ударом».

Выработка навыка твердой атаки важна для вокалиста по нескольким причинам:

- Она помогает активизировать работу гортани и дыхательной мускулатуры, устраняя «сип» и недостаток полетности голоса.
- Твердая атака необходима для исполнения ритмически сложных и быстрых пассажей, где каждая нота должна иметь ясные границы.
- В академическом и эстрадном вокале этот прием используется для передачи акцентов, решительности и драматизма.
- Работа над твердой атакой учит вокалиста точно дозировать силу выдоха и степень смыкания связок, что является основой вокальной техники.

### 1) «Бравада»

Пойте распевку, энергичного и чисто произносимого сочетания согласных «бр» на каждой ноте восьмыми, не допуская зажима гортани и плавно переходя от звука к звуку до устойчивого финального звука на «а».



**Цель распевки:** активизация артикуляционного аппарата и развитие четкой дикции при сохранении плавности звуковедения в узком диапазоне.

### 2) «Каскад слогов»

Пойте слоги, точно интонируя, добиваясь четкого и акцентированного произношения согласных («б», «д», «р») в быстром темпе восьмых и шестнадцатых нот, сохраняя при этом ровную подачу дыхания.



**Цель распевки:** точная интонация, развитие артикуляционной беглости и координации речевого аппарата при работе с быстро сменяющимися фонетическими группами.

### 3) «Кукушка»

Исполняйте распевку, чтобы избавиться от вялости гортани и улучшить интонационную точность в подвижных пассажах. Добивайтесь острого, короткого и точного звукоизвлечения на слоге «ку», обеспечивая мгновенное и плотное смыкание голосовых связок на каждой ноте.



**Цель распевки:** освоение твёрдой атаки звука и развитие точности координации голосового аппарата при исполнении скачков на широкие интервалы.

### 4) «Ду-би-ду»

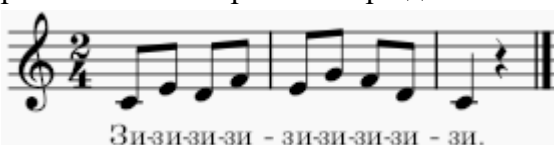
При пении распевки добивайтесь острого и легкого извлечения звука на восьмых нотах, сохраняя при этом точность интонирования.



**Цель распевки:** Активная работа губ и языка на слогах «ду-би-ду-па» и «пи-ду», не допуская «размывания» согласных в быстром темпе, удержание стабильной опоры на протяжении всей фразы, несмотря на прерывистый характер звукоизвлечения.

### 5) «Зи-зи»

Пойте распевку, добиваясь максимально близкого, «узкого» звучания гласной «и» в сочетании со звонким согласным «з», сохраняя при этом активность дыхательной опоры и ровность интонирования при движении по звукам трезвучия.



**Цель распевки:** формирование высокой вокальной позиции и фокусировка звука в «вокальной маске».

### 6) «И-я»

При исполнении распевки соблюдайте указанную динамику, следя за тем, чтобы *f* переходило в крик. Каждая группа нот должна «подталкиваться» активным движением диафрагмы. Следите, чтобы на нисходящих скачках голос не «падал» мимо нот, а точно попадал в нужную ступень мажорной гаммы.



**Цель распевки:** развитие координации между твёрдой и мягкой атакой звука, а также укрепление певческой опоры при резкой смене динамики.

### 7) «Ми - ма – мэ».

При пении распевки добивайтесь «взрывного», четкого начала звука на слогах «ми», «ма», «мэ», избегая при этом форсирования (крика) и чрезмерного зажима гортани. Исполняйте первую ноту каждой триоли с явным дикционным и вокальным акцентом. Удерживайте высокую позицию, характерную для гласной «и», на протяжении всего упражнения.



**Цель распевки:** выработка точного и энергичного смыкания голосовых связок на каждой первой ноте триоли, активация работы диафрагмы.

### 8) «Май»

Исполняя распевку, добивайтесь чёткого, акцентированного начала каждой ноты восьмыми, используя сонорный согласный «м» как толчок для «взрывного» раскрытия гласной, что помогает устранить вялость гортани. Произносите слог «май» энергично; губы должны работать интенсивно, обеспечивая «близкую» позицию звука, следите, чтобы звук возникал одновременно с выдохом, без придыхания, не растягивайте окончание слога («й»), фиксируя основное внимание на моменте атаки гласной «а».



**Цель распевки:** активизация работы голосовых связок и формирование плотного, собранного звука через мгновенное смыкание на взрывном согласном.»

### 9) «Зи-и-я»

Ноты в распевке, отмеченные, *staccato* исполняйте максимально остро и коротко, используя энергичный толчок диафрагмы. Используйте «з» как трамплин для мгновенной фокусировки звука в передних резонаторах («в маске»), что облегчает твёрдую атаку последующей гласной.



**Цель распевки:** развитие координации голосового аппарата при быстрой смене штрихов *staccato* и *legato* с акцентом на чёткое смыкание связок на сильных долях.

### 10) «И - е - я - ё»

Пойте распевку, добиваясь «точечного» и энергичного звукоизвлечения на каждой восьмой ноте, используя твёрдую атаку для фиксации высокой позиции звука при переходе от «и» к йотированным гласным «е», «я», «ё». Пойте гласные в единой позиции, следите, чтобы при энергичной атаке не возникало зажима в нижней челюсти.



**Цель распевки:** активизация работы голосовых связок и отработка навыка чёткого, синхронного смыкания на каждой доле в условиях быстрой смены гласных.

### 11) «Ау»

При исполнении распевки добивайтесь мгновенного, «вертикального» попадания в верхнюю ноту через твёрдую атаку гласной «у», укрепляя певческую опору на каждой сильной доле. Четко выдерживайте пунктирный рисунок; короткая шестнадцатая нота должна исполняться максимально активно, как бы «подталкивая» следующую за ней высокую ноту. Переходите от открытой «а» к узкой «у» без потери вокальной позиции; «у» должна звучать собранно и направленно.



**Цель распевки:** выработка точной координации дыхания и смыкания связок при работе с пунктирным ритмом и скачками.

### 12) «Ру – ро»

Исполняя распевку, старайтесь мгновенно и плотно смыкать голосовые связки на каждой паре восьмых нот, обеспечивая стабильную фиксацию вокальной позиции при смене слогов «ру» и «ро». Произносите звук «р» максимально активно и коротко; он должен служить «трамплином», выталкивающим последующую гласную на твёрдой атаке. Следите за чёткой дифференциацией слогов; на «ру» губы должны быть собраны в узкое кольцо, на «ро» — раскрываться в более овальную форму, не теряя при этом собранности звука.



**Цель распевки:** активизация работы губ и гортани через использование взрывного согласного «р» для формирования чёткого начала звука.

### 13) «Да - ба – да»

Исполняя распевку, добивайтесь чёткого, исполнения шестнадцатых нот на твёрдой атаке, сохраняя ровность тембра и ритмическую стабильность при смене слогов произносите согласные «д» и «б» максимально активно, исполняйте мелкие длительности чётко и раздельно (*non legato*), не допуская их «размывания». Каждая группа шестнадцатых требует мелкой, но интенсивной пульсации диафрагмы, что необходимо для качественной твёрдой атаки без перенапряжения мышц шеи.



**Цель распевки:** активизация работы артикуляционного аппарата и гортани через использование согласных «д» и «б» для формирования плотного смыкания связок.

### 14) «Скачки»

Распевку можно использовать как для работы над кантиленой, при звуковедении *legato*, (со звуком «о»), так и для работы над твердой атакой звука, при звуковедении *staccato* (со слогом «да»). При исполнении распевки для отработки твёрдой атаки исполняйте его в штрихе *staccato*, предотвращения «подъездов» и вялости интонирования. При исполнении скачка на октаву следите, чтобы каждая нота начиналась с чёткого импульса, поддерживайте каждый звук коротким и активным движением диафрагмы.



**Цель распевки:** развитие координации голосового аппарата при резкой смене регистров и октавных скачках с использованием чёткого смыкания связок.

### 15) «До - да - дэ - ди - ду»

Исполняя распевку, добивайтесь четкой, «пробивной» атаки на каждой шестнадцатой ноте в *forte*, используя согласный «д» для фиксации плотного звука на разных гласных. Произносите согласный «д» максимально твердо и активно; это поможет связкам мгновенно и плотно смыкаться, при переходе от «до» к «ди» и «ду» следите, чтобы твёрдая атака не приводила к зажиму гортани; звук должен оставаться близким и полетным вне зависимости от гласной. Начинайте упражнение умеренно, но к третьему такту (на слоге «дэ») выходите на *f* (*forte*), поддерживая звук мощным импульсом диафрагмы. Пойте шестнадцатые штрихом *non legato*, раздельно и отчетливо, словно чеканите шаг, чтобы каждая нота имела свой индивидуальный момент атаки.



**Цель распевки:** развитие интенсивности смыкания связок и координации дыхания при постепенном усилении звука (*crescendo*) в быстром темпе.

### 16) «Йотированные гласные»

Исполняйте распевку, каждую группу шестнадцатых нот начиная с чёткого вокального импульса. Твёрдая атака и акцент на первой ноте поможет «собрать» всю последующую фигуру. Используйте специфику звуков «ё» и «я» для удержания звука в передних резонаторах; не позволяйте гортани подниматься слишком высоко при движении мелодии вверх. Исполняйте упражнение в штрихе *non legato*



**Цель распевки:** развитие интенсивности смыкания голосовых связок при исполнении быстрых технических пассажей на йотированных гласных.





исполнению мелизмов и пассажей. Выполняйте упражнение в быстром темпе, но при условии сохранения полной свободы гортани. Следите за тем, чтобы каждая нота внутри триоли была отчетливой. Используйте возможность петь на «любую гласную» для тренировки гибкости в разных артикуляционных вариантах, сохраняя при этом единую высокую позицию. Реприза позволит отработать выносливость; голос должен сохранять легкость и гибкость даже при многократном повторении технической фигуры.



**Цель распевки:** развитие предельной технической беглости и подвижности гортани при работе в быстром темпе.

### 6) «Легато»

Поите распевку, плавно переходя от устойчивого звука к «пропеванию» мелких длительностей, сохраняя при этом legato на протяжении всей фразы. Пропевайте мелкие ноты очень легко и полетным звуком; избегайте «застревания» на них, чтобы гортань сохраняла эластичность. При смене гласных «я», «ё», «и» удерживайте звук в высокой «маске»; гласная «и» поможет сохранить собранность тембра на протяжении всего диапазона упражнения.



**Цель распевки:** развитие координации дыхания и гортани при чередовании широких четвертных нот и быстрых групп шестнадцатых.

### 7) «Я – триоли»

Исполняя распевку, добивайтесь ровного, «инструментального» звучания каждой ноты в триоли, избегая зажимов гортани при многократном повторении гласной «я». Слегка подчеркивайте первую ноту каждой триоли (tenuto), чтобы придать упражнению ритмическую устойчивость, исполняйте группы нот без ускорения или замедления.



**Цель распевки:** развитие ритмической гибкости и артикуляционной точности при исполнении триолей на одной гласной.

### 8) «Браво»

При исполнении распевки добивайтесь лёгкости переключения между короткими и долгими длительностями, сохраняя точное интонирование и пунктирный ритм при пении скачков. Произнося «Браво», четко артикулируйте, но старайтесь избегать лишнего напряжения в челюсти. Поддерживайте фразу ровным потоком воздуха, чтобы технические сложности (пунктир и скачки) не прерывали общую вокальную линию.



Бра-во, бра-во, бра - во, бра-во, бра-во, бра - во!

**Цель распевки:** развитие вокальной подвижности и координации через освоение пунктирного ритма и скачков на различные интервалы.

### 9) «Зайка на речке»

Исполняйте распевку подвижно и легко; излишний нажим на связки помешает гибкости при пропевании мелких длительностей на словах «водичку», «коленочки». Следите за быстрой и четкой работой кончика языка и губ, чтобы текст успевал за мелодическим рисунком, не замедляя темп. Сохраняйте активную, но гибкую опору дыхания до конца фразы «на коленочки падёт», чтобы избежать затухания звука на нисходящем движении.



**Цель распевки:** развитие технической беглости гортани и эластичности голосового аппарата при исполнении вокальных пассажей в быстром темпе.

### 10) «Лебедь белая»

Исполняя распевку, пойте фразу на едином дыхании, legato «вливая» один звук в другой, чтобы подчеркнуть певучий характер мелодии. Для развития гибкости в этой распевке используйте мягкую атаку звука; это поможет избежать толчков гортани на слове «белая», где мелодия уходит на нижнюю тонику. Направляйте звук к вершине фразы (нота «си-бемоль» на слове «лебедь»), сохраняя гибкость опоры и не допуская форсирования.



**Цель распевки:** развитие мелодической гибкости и мягкости переходов между звуками разной длительности в пределах среднего регистра.

### 11) «Лебедь серая»

Добивайтесь при пении распевки пластичного соединения звуков разной длительности и точности интонирования при переходах на вспомогательные и проходящие ноты. На слове «серая» уделите особое внимание чистоте интонирования восьмых нот — они должны прозвучать легко и подвижно, без утяжеления. Финальную длинную ноту на слоге «-я» можно использовать для тренировки гибкости динамики, плавно затихая к концу фразы.



**Цель распевки:** развитие вокальной эластичности и способности голоса мягко огибать мелодические повороты в условиях широкого диапазона фразы.

### 12) «Зима»

Пойте распевку легко и ровно повторяя слоги «зи-ма», сохраняя интонационную точность каждой ступени. Следите, чтобы артикуляция была мелкой и четкой, не тормозящей движение мелодии. Старайтесь пропеть всю последовательность шестнадцатых штрихом *legato* на одном спокойном выдохе, создавая ощущение непрерывного кружения.



**Цель распевки:** развитие технической беглости гортани и координации артикуляционного аппарата при исполнении непрерывного потока шестнадцатых нот.

### 13) «Интервалы»

Исполняйте распевку, ровно и четко пропевая каждую восьмую ноту, сохраняя высокую вокальную позицию при постоянной смене гласных «и» и «е». Артикулируйте гласные очень экономно, чтобы артикуляционные движения не перегружали гортань и не мешали гибкости голоса.



**Цель распевки:** развитие технической подвижности и эластичности голосовых связок при быстром интонировании постепенно расширяющихся интервалов.

### 14) «Мия-ми»

При исполнении распевки старайтесь добиться мягкого и эластичного перехода между ступенями трезвучия, сохраняя единую вокальную позицию и ровность тембра при смене гласных. Пойте упражнение максимально связно, без толчков дыхания и прерывания звуковой линии. Гортань должна оставаться свободной и гибкой, а звук не становится плоским на гласной «я».



**Цель распевки:** развитие мелодической гибкости и плавности голосоведения при исполнении восходящих и нисходящих арпеджио.

### 15) «Гэээй»

Исполняя распевку, используйте согласный «г» как легкий толчок для активации связок, но следите, чтобы он не зажимал горло, мешая свободной подвижности мелодии. Исполняйте распевку в штрихе *legato*, сохраняйте полетность звука на протяжении всего упражнения, избегайте подъездов исполняя широкие скачки, голос должен мгновенно и гибко переключиться в высокую позицию.



**Цель распевки:** развитие интонационной гибкости и быстроты реакции вокального аппарата при переходе от поступенного движения к широкому интервальному скачку.

### 16) «Мелодические узоры»

Пойте распевку, стараясь технически свободно и чисто интонировать вспомогательные звуки в медленном темпе, сохраняя при этом цельность мелодической линии. Пойте на гласную «а», следя за тем, чтобы технические сложности не приводили к зажиму челюсти или корня языка.



**Цель распевки:** развитие тонкой координации голосового аппарата и гибкости гортани через освоение различных видов мелизматики.

### 17) «Гамма с украшениями»

Исполняя распевку, старайтесь добиться мгновенного и мягкого переключения гортани между основной нотой и украшением, сохраняя при этом ровность тембра на любой выбранной гласной. Пропевайте мелкие ноты предельно легко и быстро, как будто вы лишь слегка касаетесь их голосом, не допуская зажима или толчка, уделите внимание точному интонированию нисходящих интервалов после форшлага; голос должен гибко «падать» на следующую ноту без подъездов.



**Цель распевки:** развитие микрогибкости и точности координации голосового аппарата при включении коротких вспомогательных звуков (форшлагов) в мелодическую линию.

### 18) «Волнообразная гамма»

Во время исполнения распевки добивайтесь автоматизма в переключении между гласными «о» и «е» при волнообразном движении мелодии, сохраняя идеальную ровность звуковедения и быстрый темп. Стремитесь к тому, чтобы залиганные шестнадцатые звучали, как единая гибкая линия, а не как набор отдельных звуков. Финальную половинную ноту «до» пойте устойчиво и спокойно, фиксируя результат выполненной технической работы.



**Цель распевки:** развитие предельной технической беглости и подвижности гортани при непрерывном исполнении пассажей из шестнадцатых нот.

### 19) «Ступеньки»

Пойте распевку, ровно и четко интонируя каждой восьмой ноты, обеспечивая плавный переход между регистрами и гласными «и», «ё», «я». Исполняйте восьмые ноты максимально легко и связно, не допуская «утяжеления» звука на подъеме к верхним нотам. Распределяйте выдох равномерно, чтобы энергии хватило на всю длинную фразу до финальной половинной ноты в нижнем регистре.



**Цель распевки:** развитие беглости и подвижности голоса при исполнении восходящих и нисходящих поступенных пассажей в широком диапазоне.

## 20) «Мелодические виражи»

Исполняя распевку, старайтесь сохраняя интонационную точность, как при поступенном движении, так и при скачках на терцию, кварту и октаву. При этом, следите за тем, чтобы голос гибко переключался в нужную позицию без «подъездов». Поддерживайте интенсивность выдоха на протяжении всей фразы, что обеспечит необходимую опору для виртуозных пассажей и устойчивость финальной половинной ноты.



**Цель распевки:** развитие технической подвижности и беглости гортани при чередовании мелких длительностей и широких скачков.

## 2. Работа над интонацией.

Точная интонация в вокале — это способность певца максимально чисто и верно воспроизводить высоту заданных нот, избегая детонации или завышения звука. Она напрямую зависит от координации слуха и голоса, когда мозг мгновенно сопоставляет внутреннее представление о тоне с реальным мышечным откликом гортани. В упражнениях на развитие гибкости голоса интонационная точность критически важна, чтобы каждое мелкое украшение звучало отчетливо, а не превращалось в неразборчивый гул. Работа над чистотой строя необходима для формирования эстетичного звучания и гармоничного слияния голоса с музыкальным сопровождением. Без отточенной интонации невозможно полноценно передать художественный образ произведения, так как даже малейшие неточности разрушают эмоциональное восприятие слушателя.

### 1) «Хроматическая мелодия»

При пении распевки добивайтесь безупречного попадания в полутоновые интервалы, предотвращая «смазывание» звука и детонацию при смене слогов. Уделяйте особое внимание знакам альтерации; пропевайте их осознанно, чтобы хроматический ход звучал ясно и раздельно. На выдержанных половинных нотах в начале каждого такта проверяйте устойчивость тона, используя их как «фундамент» для последующего гибкого опевания.



**Цель распевки:** развитие интонационной чистоты и остроты слуха при исполнении хроматических вспомогательных звуков внутри триольной фигуры.

## 2) «Альтерированный мотив»

При исполнении распевки добивайтесь интонационной устойчивости, во втором такте уделите особое внимание точности пропевания знаков альтерации. Исполняйте распевку на выбранную гласную, удерживая её в высокой вокальной позиции.



**Цель распевки:** развитие координации между слухом и голосом для максимально чистого воспроизведения полутоновых интервалов.

## 3) «Хроматическая гамма»

Исполняя распевку, старайтесь точно интонировать полутоны, чтобы они звучали максимально остро и ясно не допуская «размытости» строя. Сохраняйте активный дыхательный тонус, особенно при переходе от диэзных тактов к бемольным, чтобы поддерживать высокую вокальную позицию до финальной целой ноты.



**Цель распевки:** оттачивание микроинтонирования и филигранной точности при исполнении хроматических ходов, развитие способности слуха и голосовых связок четко дифференцировать малые секунды (полутоны) в восходящем и нисходящем движении.

## 4) «9 полутонов»

Пойте распевку, добиваясь четкой артикуляции каждой хроматической ступени, избегая «соскальзывания» и детонации на гласной «у». Соблюдайте указанные *crescendo* и *diminuendo*; усиление звука к середине фразы помогает поддерживать интонационный тонус, а затихание требует особого контроля дыхания, чтобы высота нот не упала. Слегка подчеркните верхнюю ноту (*tenuto*) во втором такте, используя её как интонационный ориентир для последующего нисходящего движения.



**Цель распевки:** развитие координации слуха и голоса для достижения ювелирной точности при исполнении полутоновых интервалов в быстром движении.

## 5) «Хроматические качели»

Исполняя распевку, уделяйте пристальное внимание чистоте исполнения восьмых нот с бемолями; каждый полутоновый шаг должен быть пропет осознанно и четко. Длинные половинные ноты с точкой пойте их максимально ровно, готовя аппарат к гибкому переходу на мелкие длительности. На гласной «о» сохраняйте объемное звучание и высокую позицию («в маске»), чтобы звук не становился плоским, что часто ведет к занижению строя в нисходящих ходах.



**Цель распевки:** развитие остроты внутреннего слуха и точности координации голоса при исполнении интервалов в пунктирном ритме.

### 6) «Мажор – минор»

При исполнении распевки добивайтесь чистого интонирования пониженной “ми” во втором такте, избегая «смазывания» интервала между соседними нотами. Четко фиксируйте разницу между чистой и пониженной ступенью во втором такте, чтобы слух привыкал к изменениям высоты тона. Финальную половинную ноту «до» пойте уверенно и прямо, проверяя её интонационное соответствие тонике.



**Цель распевки:** развитие ладового чувства и интонационной устойчивости при исполнении мажорного и минорного трезвучия.

### 7) «Восходящие интервалы»

Пойте распевку, стараясь мгновенно и точно фиксировать высоту каждой ноты, избегая глиссандирования и детонации при резкой смене регистров. Для точного пропевания каждой ноты в скачках, представляйте высоту следующего тона заранее в уме. Используйте дыхание для поддержки верной интонации на скачках.



**Цель распевки:** развитие координации слуха и голоса при исполнении широких интервальных скачков для достижения абсолютной чистоты интонации.

### 8) «Нисходящие интервалы»

При исполнении распевки уделяйте особое внимание чистоте интонирования нижних нот, они должны звучать устойчиво, служа фундаментом для последующего скачка вверх. Следите, чтобы при смене артикуляции с узкого «и» на более открытое «э» гортань оставалась свободной, а звук — сфокусированным.



**Цель распевки:** развитие координации слуха и голоса при работе с интервалами для достижения абсолютной чистоты интонации.

### 9) «Хроматические триоли»

Исполняйте распевку штрихом legato, стремясь к самому высокому звуку, вместе с тем четко фиксируя высоту каждого звука. Исполняйте триоли ровно, без акцентирования

хроматических звуков, чтобы интонация оставалась естественной частью мелодической линии.



**Цель распевки:** развитие интонационной гибкости и абсолютной точности слуха при исполнении триолей в хроматическом контексте.

### 10) «Неудобные интервалы»

При исполнении распевки, старайтесь мысли вне лада и определенной тональности. Перед началом исполнения мысленно представьте высоту хроматических звуков. Пойте на открытое «а», сохраняя единую высокую позицию звука, что предотвратит «сползание» интонации на нисходящих ходах. Пойте с постоянным слуховым контролем, в умеренном темпе, чтобы прослушать интонацию каждого звука.



**Цель распевки:** развитие координации между слухом и голосовым аппаратом для чистого исполнения хроматических интервалов и диэзных/бемольных ступеней.

## 3. Развитие диапазона

Вокальные упражнения на расширение диапазона направлены на постепенное освоение крайних верхних и нижних регистров, что делает голос более универсальным и выразительным. Они помогают укреплять мышцы гортани и развивать эластичность голосовых складок, что позволяет исполнителю уверенно справляться со сложным репертуаром. Очень важно работать над диапазоном без форсирования звука, сохраняя единую высокую позицию и свободную артикуляцию даже на предельно высоких или низких нотах. Полезно исполнять распевки в быстром темпе. в этом случае, высокие звуки, трудные для исполнителя в медленном темпе, становятся проходящими и легче пропеваются, как - бы по инерции. Исполнение упражнений в быстром темпе помогает певцу избежать страха пения высоких нот, привыкнуть к головному звучанию, петь без напряжения, ощущая свободу пения в высоком регистре. После закрепления распевок в быстром темпе, важно закрепить высокие звуки с помощью остановки высоких нот на фермате. Необходимо отметить, что для расширения диапазона могут служить многие из рассмотренных выше распевок, с условием пропевания мотивов распевок, постепенно повышая (понижая) тональность исполнения до достижения крайних звуков диапазона. Систематическое выполнение таких распевок в сочетании с правильной дыхательной опорой помогает голосу обрести полетность и устойчивость во всем объеме.

### 1) «Диапазонный взлет»

Исполняйте распевку, делая плавные переходы между регистрами при стремительном восходящем движении, сохраняя полетность и свободу звука на верхних точках. Строго придерживайтесь указанного темпа, чтобы пассаж шестнадцатыми нотами имел достаточную инерцию для «забрасывания» звука в верхний регистр. Соблюдайте комбинацию legato и

staccato/marcato), чтобы тренировать гибкое переключение мышц гортани на разной высоте. Обеспечьте активную опору, представляя, что звук направляется в купол, это поможет взять высокие ноты без форсирования и зажима.



**Цель распевки:** развитие эластичности голосовых складок и освоение высоких участков диапазона через динамичное инерционное движение.

## 2) «Звуковой трамплин»

Пойте распевку, добываясь плавного, «бесшовного» соединения регистров при движении от нижней ноты к верхней, используя фермату для закрепления вокальной позиции на пике фразы. Исполняйте восьмые ноты в восходящем движении на гласную «ю» связно и активно, создавая необходимую энергию для легкого выхода на верхнюю ноту. После достижения самого высокого звука на фермате, при нисходящем движении не «бросайте» позицию; старайтесь удержать ощущение «верхнего резонанса» до самой последней целой ноты.



**Цель распевки:** освоение крайних верхних точек диапазона через постепенное поступенное движение и фиксацию звука в высокой позиции.

## 3) «Высокая вершина»

Исполняя распевку, старайтесь достичь уверенного и свободного звучания верхней ноты пассажа, используя фермату для стабилизации вокальной позиции на предельной высоте. Исполняйте восходящую гамму с небольшим естественным crescendo к вершине, на пиковой ноте (обозначена ферматой в скобках) задержитесь ровно столько, сколько позволяет свободная опора, следя за тем, чтобы гортань оставалась опущенной, а мягкое небо — приподнятым. При нисходящем движении удерживайте ощущение высокого резонанса до финальной половинной ноты.



**Цель распевки:** освоение высоких участков диапазона через постепенное нагнетание дыхательной энергии и фиксацию звука в головном регистре.

## 4) «Две октавы»

Пойте распевку, добываясь ровности звучания и свободы гортани при переходе от нижних нот к верхним пикам фразы, используя инерцию, восьмых нот поющих в быстром темпе, для естественного расширения диапазона. Исполняйте группы слигованных восьмых нот максимально связно, создавая ощущение «звуковой волны», которая помогает плавно преодолевать регистровые пороги. Следите за тем, чтобы при движении к верхним нотам звук

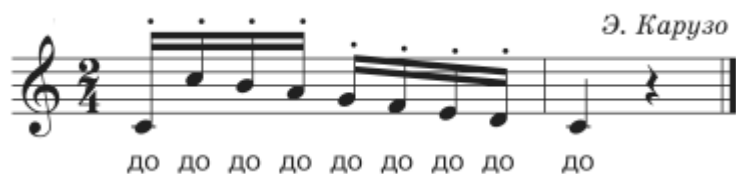
оставался в высокой позиции и не переходил на крик. Поддерживайте активный и ровный поток воздуха на протяжении всей длинной фразы, особенно на нисходящих участках, чтобы не потерять контроль над финальной низкой нотой «до».



**Цель распевки:** развитие эластичности вокального аппарата и плавного объединения регистров при движении по широкому звуковому полю.

### 5) «До»

Исполняя распевку старайтесь добиться точной координации работы дыхания и гортани при быстром переходе от верхних нот к нижним, подготавливая аппарат к свободному маневрированию в рамках всего диапазона. Исполняйте шестнадцатые ноты четким, острым staccato, что поможет активизировать диафрагму и избежать «заваливания» гортани при расширении диапазона вниз. Четко произносите согласную «д» для формирования активной атаки, а на гласной «о» сохраняйте округлую форму губ, чтобы звук оставался собранным и не терял резонанс на нижних нотах., при нисходящем движении представляйте, что каждая следующая нижняя нота берется так же «высоко», как и первая, чтобы сохранить высокую вокальную позицию.



**Цель распевки:** укрепление устойчивости голоса в разных регистрах и развитие способности сохранять объемное звучание при движении вниз.

### б) «Октава – трезвучие»

Исполняя распевку, добивайтесь точного и мягкого взятия верхней ноты после скачка вверх, сохраняя единую вокальную позицию и полетность звука во всем диапазоне фразы. Строго придерживайтесь заданного темпа, чтобы мелодическая линия сохраняла плавность и не превращалась в изолированные звуки. При переходе на верхнюю ноту во втором такте избегайте форсирования; представляйте, что вы «накрываете» звук сверху, сохраняя гортань в спокойном состоянии. Используйте природную собранность и высокую позицию гласной «и» для нахождения точного головного резонанса, что критически важно для безопасного расширения диапазона вверх. Исполняйте всю фразу под большой лигой на едином плавном выдохе, следя за тем, чтобы на нисходящем движении интонация не занижалась, а звук не терял опору.



**Цель распевки:** развитие эластичности голосовых складок и навыка свободного переключения между регистрами при исполнении широких интервалов.

### 7) «Т53 - Д7»

Исполняя распевку, постарайтесь свободно, без толчков, взять самую высокую ноту и устойчиво ее удерживайте, сохраняя единство тембра на протяжении всего мелодического хода. Используйте звук «р» перед гласной, для снятия лишнего напряжения с гортани перед выходом на высокую ноту. Задержавшись на высоком звуке, также следите, чтобы звук не «зажимался», а оставался объемным и полетным.



**Цель распевки:** развитие гармонического слуха и координации регистров и укрепление вокальной опоры при движении к верхним границам диапазона.

### 8) «Ломанная»

Пойте распевку, добиваясь ровного тембрального звучания на разных участках диапазона, избегая резких регистровых переломов при переходе от средних нот к более высоким. На нижних звуках удерживайте высокую вокальную позицию, чтобы скачок вверх не приводил к «подъездам» или завышению интонации. Верхние четвертные ноты берите мягко, без форсирования, представляя, что звук направляется в купол. Стремитесь к связному исполнению всей фразы, завершая упражнение на устойчивой целой ноте, полностью расслабляя гортань.



**Цель распевки:** развитие эластичности голосового аппарата и навыка свободного преодоления больших интервальных расстояний для расширения рабочего диапазона.

### 9) «Стаккато – легато»

Исполняйте восьмые ноты staccato максимально остро и легко; это активизирует работу диафрагмы и помогает «забросить» голос в более высокую позицию без лишнего давления на связки. Во втором такте слигванные “до”, “си”, “ля” спойте максимально связно, после чего снова вернитесь к штриху staccato. На протяжении всего упражнения удерживайте округлую форму гласной «о», что поможет сгладить регистровые переходы и избежать «крикливого» тембра на высоких нотах.



**Цель рапевки:** развитие гибкости и подвижности голоса при перемещении между регистрами для безопасного расширения рабочего диапазона.

### 10) «Эхо»

Исполняя распевку, добивайтесь плавного перехода от верхних нот фразы к нижним, сохраняя объемный тембр и не допуская «сдавливания» звука при расширении диапазона вниз.

При движении вниз на гласную «э» старайтесь сохранять высокую вокальную позицию, найденную на первой ноте; это поможет избежать глухого и плоского звучания в нижней части диапазона.



**Цель распевки:** развитие устойчивости и полноты звучания голоса в разных регистрах регистрах через нисходящее движение.

#### 4. Работа над дикцией и артикуляцией

Важную роль в работе музыкального руководителя детского сада играет его дикция при пении, так как у детей дошкольного возраста преобладает подражающий характер обучения. И то, как произносит текст песни музыкальный руководитель, в скором времени повторяют его воспитанники. Поэтому музыкальному руководителю следует произносить и пропевать текст с не просто четко, а с утрированной дикцией. Работу над дикцией при пении всегда необходимо начинать с работы над речью, воспринимая пение как естественное продолжение речи, постоянно контролируя дикцию в повседневной жизни. Начинать тренировки следует со скороговорок, прорабатывая их в преувеличенно медленном темпе с упором на максимальную четкость и поиск внутреннего музыкального ритма. Важно помнить, что в каждой фразе должен быть только один логический центр, как и в каждом слове, одно ударение, поэтому нахождение главного ударного слова является ключевым моментом для сохранения смысла текста.

При тренировке речевого аппарата следует добиваться состояния активной свободы через многократные повторения трудных сочетаний звуков до появления чувства полного комфорта. Произнесение слов должно быть энергоемким и объемным, превращаясь в единый звуковой поток без лишних призвуков в начале и преждевременного закрытия рта в конце. Все звуки нужно формировать максимально близко, ощущая их на губах и кончике языка, так как отчетливые согласные напрямую влияют на яркость гласных.

Для развития певческой кантилены полезно практиковать произнесение текстов одними гласными, что помогает почувствовать непрерывность дыхания и звукового потока. Например: Сыворотка из - под простокваши - [ы-о-о-а и-о-о-о-и]

Для произношения гласных в тексте песен важно учитывать следующее правило: когда в тексте слово заканчивается гласной, а следующее за ним тоже начинается с гласной, необходимо разделить эти два слова твердой атакой, чтобы не возникло эффекта “слияния слов”. Пример: “А облака плывут...” - [А’аб-ла-ка плы-вут].

Для произношения согласных в пении тоже действуют некоторые правила:

- Сонорные и звонкие согласные (р, б, г, д и т.д) необходимо интонировать на той же высоте, что и следующая за ними гласная.; Чтобы не прерывать вокальную линию, шипящие и свистящие согласные (с, ф, ч, ш, щ) нужно произносить максимально коротко;
- Если в слове один слог заканчивается согласной буквой, а другой начинается тоже согласной, эту согласную нужно перенести в следующий слог. Например: На пригорке тридцать три Егорки - [На при-го-рке три-цать три Е-го-рки];
- Если слово песни заканчивается согласной, а следующее начинается той же согласной или парной, следует артикулировать их, четко разделяя. пример: “К коню” - [К коню’].

Для упражнения в четкой артикуляции и дикции можно использовать скороговорки.

Бык, бык, тупогуб.

Тупогубенький бычок.

У быка бела губа была тупа.

Белые бараны били в барабаны.

Без разбору били, лбы себе разбили.

Бобры храбры,

Бредут по бревну в сыры боры,

Бобры для бобрят добры.

Мы перебежали берега.

Водовоз вёз воду из водопровода.

Верзила Вавила весело ворочал вилы.

Во дворе вдовы Варвары два вора дрова воровали.

Съел Валерик вареник, а Валюшка — ватрушку.

Проворонила ворона вороненка.

Рододендроны из дендрария.

Женя с Жанной подружилась.

Дружба с Жанной не сложилась.

Чтобы жить с друзьями дружно,

Обижать друзей не нужно.

Жужжит жужелица, жужжит, да не кружится.

У ежа ежата, у ужа ужата.

Гроза грозна, грозна гроза.

Краб крабу сконструировал грабли,

Продал краб грабли крабу:

— Грабь граблями гравий, краб.

Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет.

Королева Клара строго карала Карла за кражу кораллов.

Тридцать три корабля лавировали, лавировали да не вылавировали.

Мы ели, ели ершей у ели.  
Их еле-еле у ели доели.

Знакомы ли мы были когда-либо?

Любит маленький Марат мармелада аромат.

Опять пять ребят нашли у пенька пять опят.  
Около кола колокола, около ворот коловорот.

Расскажите про покупки!  
— Про какие про покупки?  
— Про покупки, про покупки,  
Про покупочки мои.

Сшит колпак, да не по-колпаковски.

Перепел перепёлку и перепелят  
В перелеске прятал от ребят.

В Кабардино-Балкарии валокордин из Болгарии.

Курьера курьер обгоняет в карьер.

Баркас приехал в порт Мадрас.  
Матрос принёс на борт матрас.  
В порту Мадрас матрас матроса  
Порвали в драке альбатросы.

Везёт Сенька Саньку с Сонькой на санках.  
Санки скок, Сеньку с ног, Саньку в бок,  
Соньку в лоб, все в сугроб!

Хохлатые хохотушки хохотом хохотали: ха-ха-ха-ха-ха!

Архип осип. Осип охрип.

У пчелы, у пчёлки  
Почему нет чёлки?  
Отвечаю почему:  
— Чёлка пчёлке ни к чему.

Рыжая дивчина носит белую пушистую овчину.



## **Заключение**

Подводя итог, важно помнить, что работа над вокальной техникой — это непрерывный процесс поиска баланса между дисциплиной и творческой свободой. Рассмотренные в сборнике упражнения направлены на то, чтобы превратить ваш голос в послушный и гибкий инструмент, способный воплотить любую художественную задачу. Регулярное выполнение распевов на интонационную точность и расширение диапазона закладывает фундамент профессионального мастерства, позволяя голосу звучать стабильно и полетно во всех регистрах.

Особое значение владение голосом имеет для будущих музыкальных руководителей детского сада, так как их исполнение является эталоном для формирования слуха и вкуса у воспитанников. Чистое интонирование и владение диапазоном позволяют педагогу не только качественно демонстрировать музыкальный материал, но и сохранять здоровье голосового аппарата при ежедневной нагрузке. Постоянная работа над вокалом помогает будущему специалисту уверенно управлять вниманием детской аудитории через выразительное пение и четкую дикцию.

Достижение состояния «активной свободы», когда звук течет единым потоком, а согласные произносятся четко и близко «на губах», является залогом яркого исполнения. Постоянный контроль над логическими центрами и кантиленой гласных поможет вам не просто воспроизводить ноты, а доносить до слушателя глубинный смысл музыкального произведения. Пусть этот сборник станет надежным путеводителем, помогая шаг за шагом раскрывать возможности природного дара и профессионально готовиться к работе с детьми.

## Библиография

1. **Арабаджи, С. Т.** Формирование вокально-хоровых навыков у детей дошкольного возраста: Методическое пособие для музыкальных руководителей. — Кишинев: [Б. и.], 2012.
2. **Morari, Marina.** Metodica educației muzicale. — Bălți: Universitatea de Stat „Alec Russo”, 2014.
3. **Tetelea, Margareta.** Arta vocală: istorie, teorie, practică. — Chișinău: Academia de Muzică, Teatru și Arte Plastice, 2008.
4. **Сафронова, О. Л.** Распевки. Хрестоматия для вокалистов: Учебное пособие. — 4-е изд. — СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2016. — 68 с.
5. **Дмитриев, Л. Б.** Основы вокальной методики. — М.: Музыка, 2007. — 368 с.
6. **Емельянов, В. В.** Развитие голоса. Координация и тренинг. — 6-е изд., стер. — СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2015. — 176 с.
7. **Менабени, А. Г.** Методика обучения сольному пению: Учебное пособие для студентов пед. институтов. — М.: Просвещение, 1987. — 95 с.
8. **Стулова, Г. П.** Развитие детского голоса в процессе обучения пению. — М.: Прометей, 1992. — 270 с.
9. <https://omuz.music.blog/wp-content/uploads/2020/04/d092d0bed0bad0b0d0bbd18cd0bdd18bd0b5-d180d0b0d181d0bfd0b5d0b2d0bad0b8-d0b8-d183d0bfd180d0b0d0b6d0bdd0b5d0bdd0b8d18f.pdf>
10. <https://nsportal.ru/kultura/muzykalnoe-iskusstvo/library/2023/02/22/metodicheskoe-posobie-vokalnye-uprazhneniya-dlya>

## Глоссарий

**Артикуляционный аппарат** — совокупность органов (губы, язык, челюсть, мягкое небо), участвующих в формировании звуков речи и пения.

**Диапазон** — объем голоса от самой нижней до самой верхней доступной ноты; расширяется с помощью специальных упражнений на эластичность связок.

**Интонация** — точность попадания в заданную высоту звука; требует особого контроля при исполнении хроматических ходов и полутонов.

**Кантилена** — непрерывное, певучее и связное исполнение мелодии, напоминающее единый звуковой поток.

**Легато (Legato)** — штрих, предполагающий плавный переход одного звука в другой без пауз, часто обозначается лигой.

**Логическое ударение** — выделение наиболее важного по смыслу слова во фразе, определяющее её содержание.

**Опора (дыхательная)** — сознательный контроль выдоха, обеспечивающий устойчивость, полетность и чистоту звучания на всем диапазоне.

**Регистр** — участок диапазона, обладающий единым тембровым окрасом (нижний/грудной, средний, верхний/головной).

**Стаккато (Staccato)** — штрих, при котором звуки исполняются отрывисто, остро и коротко.

**Фермата** — знак, указывающий на произвольное увеличение длительности ноты для фиксации вокальной позиции или создания художественного эффекта.

**Хроматизм** — изменение основных ступеней лада (повышение или понижение на полутон), требующее микроскопической точности слуха.

**Атака звука** — момент и способ приведения голосовых складок в состояние вибрации в самом начале пения; бывает мягкой, твердой или придыхательной.

**Беглость** — способность голосового аппарата быстро и точно исполнять технически сложные пассажи, такие как гаммы, арпеджио и мелизмы.

**Маркато (Marcato)** — штрих, требующий подчеркнутого, акцентированного исполнения каждой ноты, что часто встречается в упражнениях на развитие активной опоры.

**Позиция (высокая)** — ощущение резонирования звука в передней части лица («в маске»), которое обеспечивает яркость, полетность и легкость голоса.

**Тенуто (Tenuto)** — штрих, требующий выдерживания полной длительности ноты с легким нажимом, без сокращения времени её звучания.

**Триоль** — ритмическая фигура из трех нот, занимающая время двух нот той же длительности; требует четкой ритмической пульсации и ровности.

**Фальцет** — самый высокий (головной) регистр мужского голоса, характеризующийся мягким, нежным звучанием без участия грудного резонатора.

**Цезура** — небольшая пауза или перерыв в звучании между фразами, предназначенная для смены дыхания или логического разделения текста.

**Штрих** — способ извлечения звука (*legato*, *staccato*, *marcato*), определяющий характер исполнения вокальной фразы.