

**«Согласовано»**  
Начальник отдела  
социальной защиты населения  
Администрации Центрального  
района



С.Д. Ильина

« 26 » *август* 2023 года

**«Утверждено»**  
Директор Санкт-Петербургского  
государственного бюджетного  
учреждения социального  
обслуживания населения  
«Комплексный центр социального  
обслуживания населения  
Центрального района Санкт-  
Петербурга»



Т.П. Муравьева

« 26 » *август* 2023 года

## ПРОГРАММА

### Музыкальный клуб «Очарование романса»

#### Координатор программы:

Специалист по социальной работе  
социально-досугового отделения  
граждан пожилого возраста № 2  
**Волгина Алла Викторовна**

Зав. отделением  
**Онищенко Лариса Николаевна**

Санкт – Петербург  
2023

## Содержание

<b>1. Общие положения о программе.....</b>	<b>3</b>
1.1 Целевая группа.....	3
1.2 Цели и задачи: .....	3
1.3 Формы работы.....	3
1.4 Структура программы .....	4
<b>2. Этапы реализации программы.....</b>	<b>4</b>
2.1 Общие положения о технологии проведения занятий.....	4
2.2. Ресурсное обеспечение: .....	4
2.3 Тематический план занятия.....	5
<b>3. Ожидаемые результаты программы .....</b>	<b>6</b>
Список литературы.....	7

## **1. Общие положения о программе**

Название программы: музыкальный клуб «Очарование романса»

Направление деятельности: профилактическая деятельность средствами музыкотерапии, использующая принципы пения и специальную систему вокальных и дыхательных упражнений, основанная на резонансной акустической стимуляции деятельности жизненно важных органов и повышении защитных сил организма.

**1.1 Целевая группа:** граждане пожилого возраста

**1.2 Цели и задачи:**

Цель: улучшение психологического и физического состояния граждан пожилого возраста средствами сочетания вокальных и дыхательных упражнений, содействие творческой самореализации посредством вокального исполнительства.

Задачи:

- Развитие вокальных навыков;
- Улучшение физического состояния за счет постановки правильного диафрагмального дыхания;
- Формирование голосового аппарата и выразительного пения;
- Удовлетворение эмоциональных потребностей;
- Формирование позитивного отношения к жизни и создание новых коммуникативных связей;
- Творческая реализация, снятие комплексов и повышение самооценки.

**1.3 Формы работы**

Занятия проводятся в группе численностью 10-15 человек. Занятие включает в себя: разминку, дыхательные и вокальные упражнения, совместное исполнение песен.

#### **1.4 Структура программы**

Программа рассчитана на два календарных месяца. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 2 академических часа (90 минут). Общее количество занятий в месяц - 16.

Общая емкость программы (на 2 месяца) – 32 академических часа. После завершения программы возможно повторное участие тех же получателей услуг, или работа с новой группой.

#### **2. Этапы реализации программы**

##### **2.1 Общие положения о технологии проведения занятий**

Программа музыкальный клуб «Очарование романса» реализуется на базе социально-досугового отделения граждан пожилого возраста № 2.

##### **2.2. Ресурсное обеспечение:**

*Информационно-методический ресурс:*

- Методические материалы

*Кадровый ресурс:*

- Специалист по социальной работе

*Материально-техническая база:*

- Аудитория;
- LCD-телевизор;
- Рояль;
- Материалы для упражнений (музыкальные инструменты, воздушные шары, бумага и т.п.)

### 2.3 Тематический план занятия

№ п/п	Наименование занятия	Кол- во часов
1.	«Особенности диафрагмального дыхания»-комплекс упражнений для работы над певческим дыханием (2–3 мин); дыхательные упражнения; распевание «Мелодизация и тонирование». Тема для исполнения: «Любимые романсы из кинофильмов»	4
2.	Разминка «Техника простукивания» Дыхательные упражнения «Дыхание как основа речевого звучания» Работа над звуковедением и чистотой интонирования. Тема для исполнения: «Лейся песня на просторе» (лирические песни любимых исполнителей)	4
3.	Разминка «Техника поглаживания» Вокально-ансамблевая работа. Дыхательная гимнастика по системе В.Емельянова на укрепление дыхательной мускулатуры. Вокальные упражнения на различные виды техники на свободном ровном вдохе и медленном экономном выдохе. Тема для исполнения: «Любимые песни военных лет»	4
4.	Дыхательные упражнения «Дыхательная гимнастика Стрельниковой»; Естественный и свободный звук без крика и напряжения (форсировки). Вокальные упражнения «Вокализ» Тема для исполнения: «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались» (Бардовские песни)	4
5.	Разминка «Техника простукивания» Дыхательные упражнения Работа над дикцией и артикуляцией Вокальные упражнения «Сила голоса» Тема для исполнения: «Романтика Романса»	4
6.	Разминка «Техника поглаживания» Хоровая посадка, положение корпуса, головы,	4

	<p>артикуляции при пении.          Вокальные упражнения «Подвижность голоса»          Тема для исполнения: «Городской романс» (творчество Булата Окуджавы)</p>	
7.	<p>Певческая установка и дыхание.          Навыки пения сидя и стоя.          Дыхание перед началом пения. Различный характер дыхания в зависимости от характера исполняемого произведения: медленное и быстрое. Смена дыхания в процессе пения. Различные его приёмы (короткое и активное в быстрых произведениях, более спокойное, но также активное в медленных).          Вокальные упражнения «Диапазон»          Тема для исполнения: «В весну с романсом»</p>	4
8.	<p>Разминка «Любимая техника массажа» (По выбору участников); речевые упражнения.          Дыхательные упражнения «Любимая система дыхания»          Вокальные упражнения «Вокальная дикция»          Формирование чувства ансамбля.          Тема для исполнения: «Романса трепетные звуки»</p>	4
Итого		32

### 3. Ожидаемые результаты программы:

- Улучшение психологического состояния и удовлетворение эмоциональных потребностей пожилых людей;
- Совершенствование вокальных навыков;
- Развитие артикуляционного аппарата;
- Улучшение физического состояния за счет постановки правильного диафрагмального дыхания;
- Формирование позитивного отношения к жизни и создание новых коммуникативных связей;
- Творческая реализация, снятие комплексов и повышение самооценки.

Примерный репертуар:

1. «Калитка» А. Обухов
2. «На вечернем сеансе» В. Баснер
3. «Не грусти, не печалься о встрече» В. Мурадели
4. «Только раз» Б.Фомин
5. «Я помню вальса звук прелестный» Н.Листов
6. «Атланты» А. Городницкий
7. «Ночь светла» Н.Шишкин
8. «Не уходи» Н.Зубов
9. «Вечер на рейде» В. Соловьев-Седой
10. «Горные вершины» А.Рубинштейн
11. «Песня о тревожной молодости» из к/ф «По ту сторону» А. Пахмутова
12. «Святая Россия» Жанна Колмогорова
13. «А годы летят» из к/ф «Добровольцы» М. Фрадкин
14. «Вальс расставания» Я. Френкель
15. « Романс о романсе» А. Петров
16. «Я не могу иначе» А. Пахмутова
17. «Моя любимая» М. Блантер
18. «Давайте восклицать» Б. Окуджава
19. «Грузинская песня» Б. Окуджава
20. «Уголок России» В. Шаинский
21. «Вечерняя песня» В. Соловьев-Седой
22. «Команда молодости нашей» А. Пахмутова
23. «Песня о любви» из к/ф «Простая история» М. Фрадкин
24. «Мы желаем счастья Вам» С. Намин
25. «Я люблю тебя, жизнь» Э. Колмановский
26. «Марш веселых ребят» из к/ф «Веселые ребята» И. Дунаевского
27. «Пока не поздно» А. Пахмутова
28. «Главное, ребята, сердцем не стареть» А. Пахмутова
29. «Дети Земли» Виктор Ударцев
30. «Встреча друзей» Е.Мартынов

## Список литературы

1. Бернд В. О пении и прочем умении/ ВайкльБернд, перевод М.Зоркой и П. Луцкера – Москва: Аграф, 2002. – 146 с.
2. Декер-Фойгт Г. Г. Введение в музыкотерапию / Г.-Г.Декер-Фойгт — Санкт-Петербург: Питер, 2003. –259 с.
3. Гайнанова А. Дыхание в пении (в контексте дифференцированного подхода) / А.Гайнановна, С. Юдичев. – Москва:РИФ , 2012. – 198 с.
4. Емельянов Е.В. Развитие голоса. Координация и тренинг, 5-изд./ Е.В. Емельянов. – Санкт-Петербург: Питер, 2007. – 112 с.
5. Вербов А.М. Техника постановки голоса: учебное пособие / А. М. Вербов. – Издание 3-е, стереотипное. – Санкт-Петербург [и др.]: Лань: Планета музыки, 2017. – 61с. Морозов В. П. Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники / В.П. Морозов. – Москва: Редакционно-издательский отдел Института психологии РАН, 2002. – 213 с.
6. Самсонова Г. О. Принципы гармонии и симметрии в коррекции энергоинформационного гомеостаза с помощью звукового воздействия / Г. О. Самсонова. – Москва: Вестник новых медицинских технологий, 2006. - Т. XIII. - № 3. - С. 178-179.
7. Назаренко, И.К. Искусство пения / И.К. Назаренко .- М., 2012, с.213
8. Павлюченко, С.А. Вокально - артикуляционные упражнения / С.А. Павлюченко - М.,2012,с.154.
10. Иконникова, Л.Н. Интерпретаторская культура хорового дирижера/ Л.Н. Иконникова; науч. ред. Ю.Д. Златковский. – Минск: Изд. центр БГУ, 2005. –143 с.

11. Варламов А. Е. В 18 Полная школа пения: Учебное пособие. 4 е изд., стер. — СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2012. — 120 с.
12. Вербов А.М. Техника постановки голоса: учебное пособие / А. М. Вербов. – Издание 3-е, стереотипное. – Санкт-Петербург [и др.]: Лань: Планета музыки, 2017. – 61с.
13. Ружьева Е.А. Шехов В.Г Самоучитель по вокалу. Москва: Издательство АСТ, 2015 – 128 с
14. Музыкальное образование в школе. Учебное пособие для студентов. муз.фак. и отд. высш.и средн. пед. учеб. заведений / Л.В.Школяр.,М.: Изд.центр«Акадкмия»2007
15. Кудрявцева Т.С. «Исцеляющее дыхание по Стрельниковой А.Н.» ООО «ИД «РИПОЛ классик», 2006
16. Разумовская О.К. Русские композиторы. Биографии, викторины, кроссворды – М. Айрис-пресс,2007г.- 176с. (Методика)
17. Родионов, В. А. Слова души и ноты сердца: песни – Чугуев: изд-во «III тысячелетие», 2004. – 144 с.
18. Певец К. Плешаков-Качалин <https://infokupon.com/authors/Kirill-Pleshakov-Kachalin.html>
19. Страница тренера <http://sovershenstvo.com.ua/trainer/view/273/>
20. Киричок О.А. «Инновационные технологии преподавания вокала, музыки и хореографии в рамках дополнительного образования» <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/427846-innovacionnyye-tehnologii-prepodavaniya-vokala>