



Певческая установка.

Правила пения в положении сидя и стоя



Певческая установка – это положение корпуса, обеспечивающее работу голосового аппарата

Чтобы дыхание было правильным и голос звучал легко и свободно, певцу необходимо сидеть или стоять прямо, не сутулиться, руки свободно вдоль туловища, ноги поставить ровно, стоять твердо на обеих ногах, равномерно распределив тяжесть тела.

При пении сидя, нужно сидеть на краешке стула, опираясь на ноги. Нельзя класть ногу на ногу, ступни стоят на полу, руки свободно лежат на коленях.

**Певческая
установка
– это
положение
корпуса,
обеспечива
ющее
работу
голосового
аппарата**



Певческая установка – это положение корпуса, обеспечивающее работу голосового аппарата

Певческая установка включает в себя не только положение корпуса, но и головы и шеи поющего.

Корпус, шею и голову необходимо держать прямо, без напряжения, не запрокидывая голову и не опуская ее. Поднятый вверх подбородок способствует зажатию мышц шеи, в результате чего звук тоже зажимается. Низко опущенный подбородок мешает свободному движению нижней челюсти, которая должна быть все время свободной.

**Певческая
установка
– это
положение
корпуса,
обеспечива
ющее
работу
голосового
аппарата**



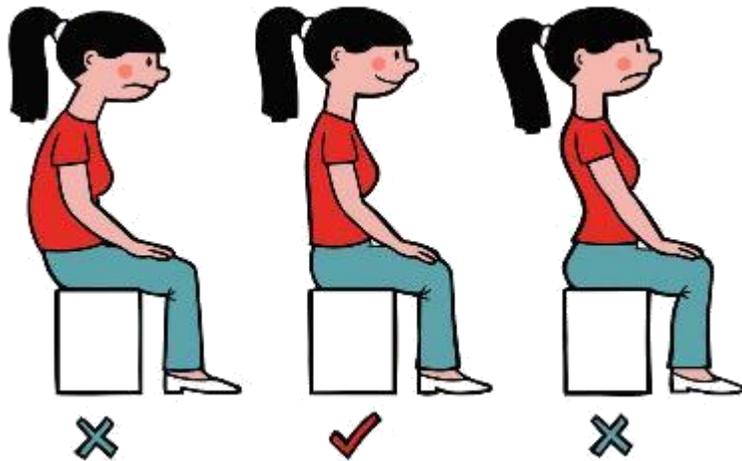
Певческая установка – это положение корпуса, обеспечивающее работу голосового аппарата

При пении нельзя сидеть или стоять расслабленно, необходимо сохранять ощущение постоянной внутренней подтянутости. Мышцы лица должны быть расслаблены, на лице – естественная улыбка и блеск в глазах.

Певческая установка – это положение корпуса, обеспечивающее работу голосового аппарата



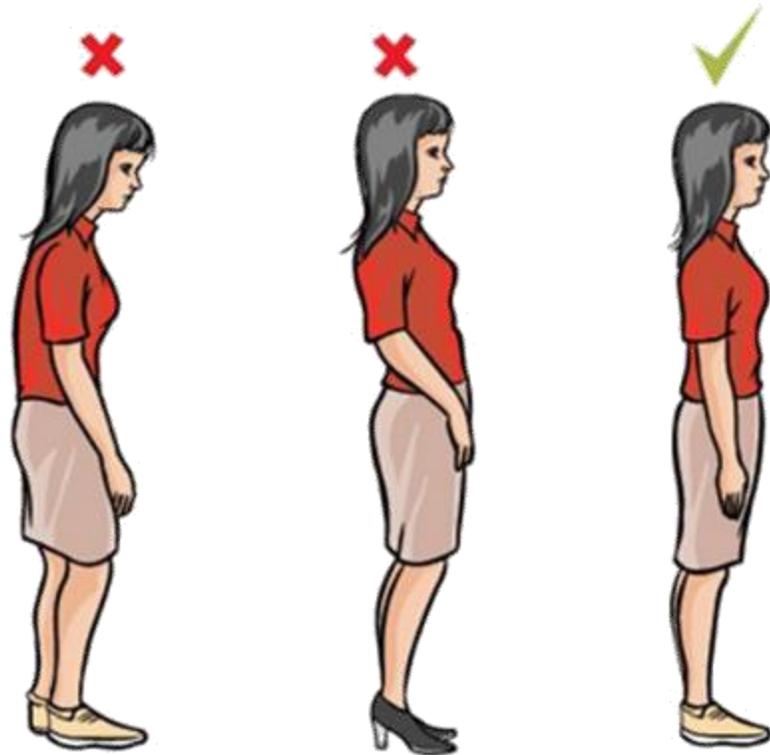
Певческая установка в положении сидя



Чтобы нам красиво петь.
Нужно правильно сидеть,
Спину надо не сгибать.
Прямо голову держать
Руки пусть лежат свободно
На коленях, как удобно.
Ноги ровно у ребят
На полу всегда стоят.



Певческая установка в положении стоя



Стоя петь мы начинаем,
Установку проверяем.
Сразу плечи расправляем
Спину ровно выпрямляем.

Голову не задираем
Руки вниз мы опускаем
Ноги ровно у ребят
На полу всегда стоят.



Правила пения

- голову держать прямо, свободно, не опуская вниз и не запрокидывая назад;
- стоять твердо на обеих ногах, равномерно распределив тяжесть тела, а если сидеть, то слегка касаясь стула, также опираясь на ноги;
- в любом случае корпус держать прямо, без напряжения, слегка подтянув нижнюю часть живота;
- при пении в сидячем положении руки хористов должны свободно лежать на коленях, если не нужно держать ноты;
- сидеть, положив ногу на ногу совершенно недопустимо, ибо такое положение создает в корпусе ненужное напряжение.



Правила пения

Если поющий учащийся откидывает голову назад или наклоняет её книзу, то в гортани также создается излишнее напряжение, теряется свобода фонационного выдоха. Если певцы во время репетиций сидят, сгорбив спину, то пропадает активность дыхания, звук снимается с опоры, теряется яркость тембра, интонация становится неустойчивой.

