

**Министерство труда, занятости и социальной защиты**

**Республики Татарстан**

**Республиканский центр социально-психологической помощи населению**

**«Зеркало»**

**Вокалотерапия как психооздоровительный  
метод воздействия на людей пожилого  
возраста**

**Казань -2014**

**УДК 615.851.82**

**ББК 53.57 +88.5**

**В 66**

Пособие разработано в рамках подготовки Республиканского конкурса социальных программ «Золотая осень» среди государственных учреждений стационарного социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов Министерства труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан на лучшую организацию реабилитационной работы с проживающими гражданами в 2014 г.

**Общая редакция:**

**Габдулахатов А. Х.** - заместитель министра труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан

**Научная редакция:**

**Васенин Б. Н.** – руководитель научно-исследовательского отдела ГАУСО «Республиканский центр социально-психологической помощи населению «Зеркало» канд. мед. наук, психолог высшей категории

**Автор составитель:**

**Подъячева К. В.** – психолог ГАУСО «Республиканский центр социально-психологической помощи населению «Зеркало»

**В 66 Вокалотерапия как психооздоровительный метод воздействия на людей пожилого возраста:** программа групповых занятий / К. В. Подъячева.- Казань: Веда, 2014.- 41 с.

Данное пособие раскрывает теоретические и практические аспекты вокалотерапии как психооздоровительного метода воздействия на людей пожилого возраста и инвалидов. В нем содержится специально разработанная программа вокалотерапевтических занятий с пожилыми людьми «Поем на здоровье».

Программа рассчитана на использование в качестве методического материала в практической деятельности психологами, специалистами по социальной работе, социальными педагогами и культурными организаторами в учреждениях социального обслуживания населения.

## Содержание

### ВВЕДЕНИЕ

Глава 1. Теоретические аспекты вокалотерапии.....	6
1.1. Современная вокалотерапия.....	6
1.2. Методологические аспекты вокалотерапии .....	8
Глава 2. Практические аспекты.....	10
2.1.Программа групповых занятий «Поем на здоровье».....	10
Первое занятие.....	11
Второе занятие.....	12
Третье занятие.....	14
Четвертое занятие.....	15
Пятое занятие.....	16
Шестое занятие.....	20
Седьмое занятие.....	22
Восьмое занятие.....	24
Девятое занятие.....	26
Десятое занятие.....	27
Заключение.....	29
Список литературы.....	31
Приложение .....	<b>33</b>

**«Пой, птичка, не смолкай», - Так, кажется, толкуют.**

**Петь не переставай, Пускай болтают люди.**

**Ты с детства голосист, Поешь ты так отменно.**

**Пой громче, вокалист, Пой звонче непременно!**

## **Введение**

Проблема старения людей с каждым годом становится все более острой. С момента зарождения человеческого общества и по мере его развития обнаруживается и все более явно проявляется стремление человека прожить долгую, биологически и социально активную жизнь.

Между тем жизнь пожилого человека сопряжена со многими проблемами. Так основными опасностями старости становятся: одиночество, апатия, тревожность, жалость к себе, безнадежность, разрушение социальных связей. Отчасти эти проблемы решает вокалотерапия как метод психооздоровительного воздействия на людей пожилого возраста. У вокалотерапии нет противопоказаний: она подходит для каждой категории населения, но в данном пособии представлена терапевтическая программа, специально разработанная для такой целевой группы как одинокие пожилые люди находящиеся в учреждениях стационарного типа, либо проходящие реабилитацию в реабилитационных учреждениях социальной сферы.

Вокалотерапия дает человеку ощущение удовольствия, приподнятого настроения и радости, снижает чувство одиночества, расширяет социальные контакты. Кроме того, она дает возможность пожилым людям расслабиться, снять стресс, почувствовать физическое и психологическое удовлетворение, разделить свои интересы с друзьями и близкими, завязать общественные контакты и получить возможность самовыражения или творческой деятельности. В методическом пособии представлен перечень популярных песен в годы молодости пожилых людей и поэтому особо ими любимых. (см Приложение 1). Конечно, есть люди, следящие за популярной музыкой в

настоящее время, но большинство из них склоняются к уже приобретенному в молодости музыкальному течению.

Предлагаемое пособие включает в себя авторскую программу по вокалотерапии для людей пожилого возраста, состоящую из 10 занятий. Данное пособие рекомендовано специалистам учреждений социальной сферы, работающим с людьми пожилого возраста (ДИПИ, ЦРИ)

**Стратегической целью программы** является адаптация пожилых людей к изменившимся условиям жизни. Эта цель достигается через решение следующих задач:

**Основные задачи программы:**

- профилактика заболеваний голосового аппарата и органов дыхания;
- улучшение психологической атмосферы, новый уровень общения друг с другом;
- снятие телесных и психологических зажимов;
- уменьшение тревожности;
- создание условий для творческой самореализации граждан старшего поколения.

**Целевая группа:** люди пожилого возраста (от 60 до 74-лет)

## **Глава 1. Теоретические аспекты вокалотерапии**

### **1.1 Современная вокалотерапия**

Уже сравнительно давно в мире существует повальное увлечение «караоке», эстрадным вокалом. Однако пение — это не только способ снять психическое напряжение, повеселиться, достичь признания, но и средство гармонизации психофизических процессов в наших организмах.

Песня может заменить лекарство. Внутренний мир человека сравним с гаммой определенных смыслов, понятий, мотивов. Однако жизнь преподносит немало такого, от чего внутренняя гармония искажается и на "рояле" нашей души ничего не сыграешь. С помощью таблеток и уколов его не настроишь: нужен более тонкий инструмент. А когда человек поет, его душевное пространство изменяется. Песни, как и люди, бывают разные: веселые и грустные, романтические, философские и сближающие людей. Таким образом, вокалотерапия – это пение, исцеляющее душу.

Пение, как и разговорная речь, возникает благодаря двигательной функции дыхания, фонации (звучания) и артикуляции (формирования звуков). Вибрация живым звуком во время лечебного пения представляет собой колебательные движения звуковой волны голосовых связок, которая резонирует в области груди, живота, гортани. Получается своеобразный массаж внутренних органов, улучшающий кровообращение и оказывающий благотворное влияние на организм человека. Пение, как лечебно-оздоровительное воздействие, позволяет регулировать процессы дыхания, мышечный тонус и состояние психики клиента. Дыхательные мышцы, а также мышцы гортани, глотки, ротовой полости находятся в функциональной зависимости от работы голосового аппарата, так как сила звука регулируется тренированностью дыхания и тонусом дыхательной мускулатуры. Таким образом, усилия вокалотерапевта направлены на укрепление легких, трахеи, бронхов, гортани и носоглотки пожилого человека.

Занятия по методу вокалотерапии предполагают постепенное увеличение нагрузки на дыхательный аппарат клиента в соответствии с певческой нагрузкой, что, в свою очередь, позволяет приобрести навык полного дыхания, которым пользуется здоровый человек по мере необходимости.

Дефекты дыхания и его ослабление – явления столь же частые, как деформация стоп и искривление позвоночника. Это связано со многими причинами, но одна из них – физическая ослабленность пожилых людей. Нарушение в работе защитного механизма верхних дыхательных путей, слабо работающий дыхательный аппарат, незакаленность, малоподвижность, неумение преодолевать стрессы (низкая психологическая культура) приводят к затруднениям, функциональным нарушениям и заболеваниям дыхательной системы, к ослаблению иммунитета. Применение вокалотерапии путем постепенного увеличения нагрузки на дыхательную систему позволяет значительно улучшить состояние пожилого человека:

- восстановить правильное дыхание;
- укрепить мускулатуру дыхательных путей;
- снизить прием лекарственных препаратов;
- добиться стойкой ремиссии;
- уменьшить тяжесть заболевания и частоту обострений;
- достичь психофизического равновесия.

Таким образом, комплексное занятие по вокалотерапии включает:

- звуковые и вокальные упражнения;
- приемы релаксации;
- освоение комплекса дыхательной гимнастики;

Характерно, что в качестве функциональной музыки в вокалотерапии используется духовная, народная и классическая музыка. Обращение вокалотерапии к духовной музыке вполне естественно связано с тем, что большинство ее произведений рассчитано на вокальное исполнение. Классическая музыка в современном обществе считается музыкальным эталоном гармонии и совершенства. В то же время вся классическая музыка

своими корнями уходит в практику народного музыкального творчества. Так, массовые формы народных действий – праздников, танцевальных и танцевально-песенных форм человеческих общностей – при многократном повторении становятся основой духовного единства этноса, формируя его чувство красоты и внутренней гармонии.

## 1.2 Методологические аспекты

Вокалотерапия - это, прежде всего, направление восстановительной медицины, в методологической основе которого лежит использование вокального искусства с лечебно-профилактической целью.



На сегодняшний день вокалотерапия является одним из эффективных методов лечения, профилактики и реабилитации различных заболеваний, физических и психических расстройств: неврозов, фобий (навязчивые, болезненные страхи перед чем-либо), депрессии (особенно если она сопровождается заболеваниями дыхательных путей), бронхиальной астмы, головных болей и др. Наиболее частыми показаниями к применению вокалотерапии по данным различных литературных источников, являются:

- заболевание нервной системы, переутомление;
- заболевание сердечно-сосудистой системы;
- заболевания органов дыхания, в их числе бронхиальная астма;
- заикание.



При наличии показаний вокалотерапия назначается без ограничений возраста и пола. Особенно эффективна вокалотерапия при лечении хронических заболеваний легких, бронхов, сердечно-сосудистых заболеваний.

Противопоказаниями являются:

- острые состояния, в том числе с невыясненной этиологией;
- состояние после полостных оперативных вмешательств;
- общее тяжелое клиническое состояние.

В зависимости от диагноза, общего состояния клиента методы вокалотерапии могут применяться как самостоятельно, так и в комплексе с другими методами лечения, например, с лекарственной терапией, ваннами, массажем и т.д. Система упражнений дает возможность воспитывать базовые навыки вокалиста, на подсознательном уровне сознательно координировать все необходимые группы мышц.

Самое главное в постановке вокала – это правильное дыхание. Именно с него начинается обучение пению. Именно с правильного дыхания начинается исполнение песни, ведь это опора, на которой держится все пение, и поэтому рекомендуется возвращаться перед каждым распевом в раздел «уроки дыхания» для разогрева. Для того, чтобы сгруппировать в правильное положение группу мышц, необходимо прибегать к различным видам техник: воплощение фантазий клиента в реальность, проигрывание различных сценок.

## Глава 2 Программа групповых занятий по вокалотерапии

### «Поем на здоровье»

#### **Материально-технические условия для проведения занятий**

Обязательное условие – наличие хорового помещения, достаточно просторного, светлого и легко проветриваемого, оборудованного необходимой аудиотехникой.

Так как основным инструментом пожилых людей является собственный голос, то никаких дополнительных материалов к занятиям не требуется.

#### **Занятия включают:**

- обучение естественной дыхательной и звуковой гимнастике;
- обучение правильному дыханию;
- релаксацию.

**Ожидаемые результаты:** В результате регулярных занятий (не реже одного раза в неделю) уже через 2-3 недели можно наблюдать у клиентов повышение жизненного тонуса и выносливости, стабилизацию психоэмоционального состояния, артериального давления, улучшение общего самочувствия и настроения.

Предлагаемый курс рассчитан на 10 занятий. Как правило, в неделю одно занятие рассчитано на 25-30 мин.

Первое и последнее занятие программы – диагностические (диагностика на входе и выходе).

#### **Диагностический инструментарий.**

1. Метод цветových выборов. Цветовой тест Люшера.

**Цель диагностики:** определение актуального состояния и самооценки здоровья граждан пожилого возраста для оценки эффективности разработанных занятий.

## **ЗАНЯТИЕ 1. Формирование команды.**

### **Ход занятия**

#### **Приветствие.**

*Цель:* Знакомство друг с другом

*Инструкция ведущему:* Участники сидят в круге и по очереди называют свое имя, тем самым знакомясь друг с другом.

#### **1 Упражнение «Мычание»**

Участники встают в круг и начинают мычать.

*Ведущий:* «Главное - быть расслабленным и не зажиматься. Теперь вдыхаем и пробуем помычать - то есть издаем звук “м-м-м” своим обычным разговорным голосом, как будто вы съели что-то очень вкусное. Теперь раскачаем этот звук между двумя удобными для нас нотами. Будьте полностью расслаблены, не пытайтесь ставить рекордов высоты – помните, это всего лишь разогрев. Помычите так 2-3 минуты».

#### **2 Упражнение «Пение с закрытым ртом»**

Участники встают в круг. Все члены группы по очереди исполняют роль ведущего.

*Ведущий:* «Губы должны быть сомкнуты, зубы разомкнуты, во рту большой объем. Сделаем вдох через нос и поем. Следим, чтобы звук шел широко и свободно. В нем не должно быть звона, резкости и гнусавости. Исполняем это упражнение только на самых удобных для нас звуках».

#### **3 Упражнение «Собачка»**

*Ведущий:* «Удобно садимся на стул, облакачиваемся на спинку, расслабляем мышцы плеч и шеи, высовываем язык и стараемся более точно изобразить собачку. Следите за тем, чтоб плечи не шевелились, а работали исключительно лёгкие и грудная клетка в целом. Стараемся войти в гармонию со своим телом, почувствовать каждую клеточку своего

организма. Позаботьтесь о своей осанке. Она должна быть правильная: спина прямая, плечи выпрямлены, голова в ровном положении. Именно в ровном положении, не напрягаясь, голосовые связки работают правильно. Расслабляем мышцы шеи и не спеша поворачиваем голову: влево-вправо - влево-вправо и так 10-15 раз. Вытягиваем губы трубочкой и начинаем их двигать влево-вправо, влево-вправо - круговое движение по часовой стрелке, против часовой стрелки. И так 10-15 раз».

*Рекомендации ведущему:* Во время упражнений желательно на живот надеть корректирующий пояс. Это нужно для того, чтобы пресс живота работал правильно. Он выполняет нагрузку на мышцы и служит неким тренажером. Необходимо почувствовать те мышцы, которые в обычной жизни функционируют не часто, и в этом поможет как раз пояс.

#### **4 Завершение**

Занятие заканчивается прощальной песенкой *«Ой, мороз, мороз»*.

Участники группы собираются в круг, берутся за руки и исполняют русскую народную песню *«Ой, мороз, мороз»* под фонограмму. Также в конце занятия используются жесты прощания.

## **ЗАНЯТИЕ 2. Обучение естественной дыхательной и звуковой гимнастике**

### **Ход занятия**

#### **Приветствие (см. Занятие 1)**

#### **1. Упражнение «Обезьянка»**

*Ведущий:* «Берем маленькое зеркальце и начинаем «обезьянничать». Сворачиваем губы трубочкой, вытягиваем и улыбаемся, растягиваем ванночкой и оскаливаемся, показывая два ряда своих зубов. Открываем рот как можно шире и рассматриваем свой язык. Вытягиваем его и придаём форму паруса, затем втягиваем, сворачивая вовнутрь. Притягиваем язык к

левой стенке щеки, затем - к правой, сворачиваем в трубочку и загибаем за верхние зубы, затем за нижние. Если хорошо «поиграть» языком у вас не получается, не расстраивайтесь, выполняйте то, что можете.

Откройте как можно шире рот, теперь резко выбросите язык, доставая им подбородок, и также резко втяните назад. Представьте лягушку, ловящую мух. Упражнение делайте до ощущения усталости».

## **2 Упражнение «Вокальный зевок»**

*Ведущий:* «Обследуйте свою шею и найдите на ней кадык. Аккуратно обхватите его и проследите за его движением. Во время разговора или когда вы сглатываете слюну, он двигается. Мысленно зафиксируйте нижнее положение, запомните и после спроецируйте его в вокале. Ни в коем случае не держите его руками! Найти правильное ощущение зевка лучше всего в упражнении «осмотр у врача», т.е. открываете рот, как при осмотре и говорите «Ааа», показывая и открывая маленький язычок. Слегка приоткройте удивлённо рот, при этом делая вдох. Вы должны почувствовать свежий воздух в полости рта. Зафиксируйте нижнее положение кадыка. Это упражнение выполняется 10-15 раз. Желательно проконтролировать весь процесс перед зеркалом».

## **3 Упражнение «Яркость звучания»**

*Ведущий:* «Делаем ртом глубокий вдох. На выдохе необходимо протянуть, промычать звук “М”. Губы слегка сомкнуты, не сжаты. Руки следят за дыханием. Звук должен отозваться в груди, в голове, “заполнить вас” своим объемом. Горло широкое, соединяет два резонатора: голову и грудь. Звук протяжный. Затем заменяем звук “М” на “Н”, “В”, “З”».

## **4 Завершение**

Занятие заканчивается прощальной песенкой *«Огней так много золотых»*. Участники группы собираются в круг, берутся за руки и

исполняют русскую народную песню «*Огней так много золотых*» под фонограмму. Также в конце занятия используются жесты прощания.

## **ЗАНЯТИЕ 3**

### **Расслабляем мышцы**

#### **Ход занятия**

##### **Приветствие без слов.**

*Инструкция ведущему:* Участники должны по очереди поздороваться с группой.

*Комментарии ведущего:* это приветствие можно выполнять и по кругу, и в произвольном порядке.

##### **1 Упражнение**

*Ведущий:* «Закройте глаза и выполните десять вдохов-выдохов через рот. Помимо дальнейшего расслабления мышц, вы сможете наилучшим образом сконцентрироваться».

##### **2 Упражнение «Стихи»**

*Ведущий:* «Приняв удобную позу, сидя или стоя — на ваше усмотрение, начните что-нибудь говорить в вашей естественной манере, читайте, например, стихи или разговаривайте с самим собой. При этом осторожно прощупывайте шею, проверяя, насколько напряжены мышцы. То же самое — с нижней челюстью. Такой простой самоконтроль позволяет максимально расслабить мышцы».

##### **3 Упражнение «Свеча»**

Необходимо задуть воображаемую свечу.

*Ведущий:* «Положите ладони рук на ребра. Вдохните и начинайте “дуть на свечу”. Обратите внимание, как природа замечательно координирует ваши

действия: воздух из легких выходит постепенно и плавно, ребра не опадают мгновенно, а постепенно, по мере выдувания. Такая же естественность выдоха должна быть и в пении, когда взятый воздух, должен распределиться на всю фразу, а не сбрасываться на первых ее звуках».

#### **4 Завершение**

Занятие заканчивается прощальной песенкой *«Ромашки спрятались»*. Участники группы собираются в круг, берутся за руки и исполняют русскую народную песню *«Ромашки спрятались»* под фонограмму. Также в конце занятия используются жесты прощания.

### **ЗАНЯТИЕ 4**

#### **Создание положительного эмоционального фона**

##### **Ход занятия**

##### **Приветствие без слов.**

*Инструкция ведущему:* Участники должны по очереди поздороваться с группой.

##### **1 Упражнение «Скороговорки»**

Ведущий читает скороговорку, а затем каждый по кругу повторяет за ним. Например:

- 1) Ты, сверчок сверчи, сверчи,  
Сверчать сверчаток научи.
- 2) Ехал грека через реку, видит грека в реке рак.  
Сунул грека руку в реку, рак за руку греку цап.
- 3) Свил паук себе гамак в уголке, на потолке,  
Чтобы мухи, просто так, покачались в гамаке.
- 4) Бык тупогуб, тупогубенький бычок.  
У быка бела губа была тупа.
- 5) Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет.

- б) Четыре черненьких чумазеньких чертенка чертили черными чернилами чертеж.

## 2 Упражнение «Вдох-выдох»

*Ведущий:* «Встаньте прямо и сделайте глубокий, но без усилий, вдох. На плавном выдохе досчитайте вслух до пяти. Повторите вдох-выдох, но теперь уже считая до десяти».

## 2 Упражнение «Танцуют все»

Способствует физической и эмоциональной интеграции личности участников группы.

Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен:

- танец кистей рук;
- танец рук;
- танец головы;
- танец плеч;
- танец живота;
- танец ног.

*Инструкция ведущему:* Подготовить музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

## 4. Завершение

Занятие заканчивается прощальной песенкой *«Вот кто-то с горочки спустился»*. Участники группы собираются в круг, берутся за руки и исполняют русскую народную песню *«Вот кто-то с горочки спустился»* под фонограмму. Также в конце занятия используются жесты прощания.



## ЗАНЯТИЕ 5

### Создание положительного эмоционального фона, релаксация

#### Ход занятия

**Ритуал приветствия.** Группа сидит в круге, участникам предлагается посмотреть друг на друга добрыми глазами и поприветствовать всех: «Всем – здравствуйте!»

#### 1 Упражнение «Разминочка»

Вдох — в положении стоя, а выдох — с наклоном вперед, руки свободно свешиваются вниз. Такой выдох способствует более полному высвобождению воздуха из легких. После выдоха необходимо задержаться в согнутом положении на секунду-другую, а затем на вдохе выпрямится. Со следующим вдохом упражнение повторяется еще раз.

**2 Упражнение «Подари улыбку»** Повышение позитивного настроения, развитие умения выражать свое эмоциональное состояние.

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза.

*Инструкция ведущему:* Подготовить медленную, спокойную музыку.

*Обсуждение:* Что чувствовали? Какое сейчас настроение?

#### 3 Упражнение «Удивления»

*Ведущий:* «Откроем рот. Сделаем медленный вдох с легким звуком "удивления". Почувствуем холодок на мягком небе и опускание кадыка. На выдохе издаем протяжный, свободный, похожий на стон звук "А". Гортань вместе с кадыком остается в нижнем положении. Язык не должен закрывать горло. Губы не должны дрожать. Проконтролируйте себя с помощью зеркала. Следите за правильным дыханием. Вдох не фиксируйте выдох — непосредственно после вдоха без задержки. Гортань не поднимается.

Непроизвольному рождению свободного звучания способствует покой, внутренняя раскованность и даже некоторая расслабленность».

*Инструкция ведущему:* Подготовить медленную, спокойную музыку.

#### **4 Упражнение**

Процедура проведения: Рот открыт широко, челюсть находится в самом нижнем положении. Губы расслаблены.

*Ведущий:* «Не старайтесь формировать букву О губами. Она должна находиться как бы внутри гортани. При таком положении звук будет напоминать нечто среднее между О и А. Возьмите зеркало и проверьте положение языка на гласной. Не забывайте, что гортань, чуть поднявшись на Р, должна снова опуститься на О. Необходимо помнить о состоянии застывшего зевка. Для этого необходимо представить, что рот переместился на грудь, и звук идет оттуда».

*Инструкция ведущему:* Подготовить необходимые материалы.

**5. Упражнение «Релаксация» (5-10 мин.)** Снятие негативных эмоций, активизация позитивных переживаний.

Участники садятся поудобнее, выключается свет, включается музыкальное сопровождение и зачитывается определённый текст.

*Опорный текст для выполнения упражнения:*

- Мои глаза закрываются.
- Я успокаиваюсь.
- Я расслабляюсь.
- Я чувствую себя спокойно и легко.
- Мое тело расслабляется.
- С каждым выдохом мое тело все больше расслабляется.
- Я спокоен.
- Я расслаблен.
- Мне спокойно, легко и приятно.

- С каждым выдохом мне все спокойней, легче и приятней
- Я отдыхаю, мне хорошо.
- Мое лицо расслабляется.
- Мой лоб расслабляется.
- Лоб полностью расслаблен.
- Мой нос расслабляется.
- Нос полностью расслаблен.
- Мои щеки расслабляются.
- Щеки полностью расслаблены.
- Мое лицо полностью расслаблено.
- Моя голова полностью расслаблена.
- Расслабляется правая рука.
- Расслабляется правая кисть.
- Расслабляется правое предплечье.
- Расслабляется правое плечо.
- Правая рука полностью расслаблена.
- Расслабляется левая рука.
- Расслабляется левая кисть.
- Расслабляется левое предплечье.
- Расслабляется левое плечо.
- Левая рука полностью расслаблена.
- Обе руки полностью расслаблены.
- Приятное тепло наполняет мои руки.
- Мои руки налиты приятной тяжестью.
- Я полностью спокоен и расслаблен. Расслабляется моя правая нога.
- Расслабляется правая стопа.
- Расслабляется правая голень, колено.
- Расслабляется правое бедро.
- Правая нога полностью расслаблена.

- Расслабляется левая стопа.
- Расслабляется левая голень, колено.
- Расслабляется левое бедро.
- Левая нога полностью расслаблена.
- Приятное тепло наполняет мои ноги.
- Мои ноги налиты приятной тяжестью.
- Я полностью спокоен и расслаблен. Расслабляются мышцы таза.
- Расслабляются мышцы спины.
- Расслабляются мышцы живота.
- Мое тело полностью расслаблено.
- Мое тело налито приятным теплом и тяжестью.
- Я спокойный человек.
- Я сильный человек.
- Я отдохнул.
- Чувствую, как наливаюсь легкостью.
- Я чувствую прилив сил.
- Я наливаюсь свежестью и бодростью.
- Я полон энергии!
- Мне хочется встать и действовать!
- Глаза – открываются.
- Я – встаю!

#### **4. Завершение**

Занятие заканчивается прощальной песенкой *«Первым делом самолеты»*. Участники группы собираются в круг, берутся за руки и исполняют песню *«Первым делом самолеты»* под фонограмму. Также в конце занятия используются жесты прощания.

## ЗАНЯТИЕ 6

### Развитие воображения и эмоционального отклика.

#### Ход занятия

**Ритуал приветствия.** Группа сидит в круге, необходимо посмотреть друг на друга добрыми глазами и поприветствовать всех: «Всем – здравствуйте!»

#### 1. Упражнение «Психорисование»

Под звучащую музыку участники по сигналу ведущего начинают рисовать простым карандашом с закрытыми глазами. Передают те впечатления, которые навеивает на них музыка. Кончилась музыка, участники остановились, открыли глаза. Взяли цветной карандаш, внимательно всматриваются в рисунок, находят в переплетении линий какой-нибудь сюжет, обводят его цветным карандашом. Дорисовывают недостающие на их взгляд детали.

*Инструкция ведущему:* Подготовить листы бумаги и цветные, простые карандаши.

#### 4 Упражнение «АВЕ, МАРИЯ»

*Ведущий:* «Согрейте руки дыханием, как это делают на морозе. Теперь добавьте к дыханию немного звука. Вот вы и получили ощущения, необходимые для выполнения упражнения. Следите, чтобы рот широко открывался. Упражнение рассчитано на использование большего, чем обычно, количества воздуха. Если дыхания едва-едва хватает, значит, звук найден правильно. Чтобы облегчить себе задачу, наклонитесь вперед, положите руки на поясницу и ощутите, как туда проникает воздух. Теперь у вас образовался "спасательный круг" вокруг талии. Не спешите, расходуйте воздух экономно, — не выдыхайте много на первую ноту. Вдохи делайте носом, ритмично, быстро и резко, ощущая, как наполняется воздухом "спасательный круг". Если гласная И зажимается или звучит в нос, замените

ее на А-ВЕ МАРИ-И-Я. Когда вы научитесь правильно припевать ее, можно будет вернуться к первоначальному звучанию».

## **5 Упражнение «Я рад тебя видеть...»**

Каждый из участников обращается к своему соседу со словами: «Я рад тебя видеть, потому что...». Продолжить это высказывание нужно не внешними описаниями человека, а личностными качествами участников.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Легко ли Вам было выполнять упражнение?
2. Какие чувства Вы испытывали, когда к вам обращался ваш сосед?
3. Что Вы испытывали, когда Вам нужно было обратиться к другому человеку со словами «Я рад тебя видеть...»?
4. Легко ли Вам было определить, почему Вы рады видеть своего соседа?
5. Часто ли Вам в жизни приходится говорить людям комплименты?

## **4. Завершение**

Занятие заканчивается прощальной песенкой *«Ой, цветет калина»*

Участники группы собираются в круг, берутся за руки и исполняют русскую народную песню *«Ой, цветет калина»* под фонограмму. Также в конце занятия используются жесты прощания.

## ЗАНЯТИЕ 7

### Развитие воображения и релаксация.

#### Ход занятия

**Ритуал приветствия.** Группа сидит в круге, необходимо посмотреть друг на друга добрыми глазами и поприветствовать остальных участников: «Всем – здравствуйте!»

#### 1 Упражнение

*Ведущий:* «Представьте себе собаку в жаркую погоду. Она бежит, ей жарко, у нее высунут язык для терморегуляции. Она дышит быстро-быстро, охлаждая, таким образом, пасть и весь организм.

Конечно, вам не надо высовывать язык, но представить себе эту собаку и попробовать подышать часто-часто, чтобы охладить небо. Вы сразу почувствуете, какое высокое ваше небо, какой замечательный у вас свод. Гортань при этом должна быть низкой, свободной, широкой».

#### 2 Упражнение «Прогулка по лесу» Развитие воображения.

1. *Ведущий:* «Представьте, что вы в лесу. Жил-был Зеленый Лес. Это был не просто Зеленый Лес, а Поющий Лес. Березы там пели нежные песни берез, дубы – стародавние песни дубов. Пела речка, пел родничок, но звонче всех пели, конечно, птицы. Синицы пели синие песни, а малиновки – малиновые». Как прекрасно идти тоненькой ленточкой тропинки и, забывая обо всем, растворяться в величественной красоте леса! Он будто бы раскрывает для тебя свое объятие, и ты замираешь в немом удивлении. Тишина восхищает тебя. Ты стоишь неподвижно, словно ждешь чего-то. Но вот налетает ветер, и все сразу оживает. Просыпаются деревья, сбрасывают с себя солнечную листву – письма Осени и Леса. Ты ждал их так долго! Перебирая каждый листок, в конце концов, находишь письмо, адресованное только тебе. О чем думает Лес? О чем мечтает? Вглядываясь в оранжевые

прожилки Кленового письма, можно обо всем узнать: Лес пишет тебе о Лете с солнцем, которое смеется, и соловьиных трелях, о весне с ее первыми цветами, журавлями и цветущими деревьями. О волшебнице-зиме, которая в скором времени придет, накроет Лес своим снежным ковром, и он заблестит на солнце. Пока же Лес живет в Осени и радуется каждому мгновению, не обращая внимания, что плывут дни, месяцы... И Осень изменяется. Она все чаще грустит и плачет осенним дождем. А как чудесно сидеть в лесу под елкой и наблюдать за серебристыми каплями! Дождь наполняет лес неповторимой свежестью. Тебе совсем не грустно, наоборот – ты радуешься, когда вдруг видишь маленькие разноцветные грибы, которые незаметно появились под деревом. Твоя душа взлетает высоко к небесам. И это чувство полета ты прячешь глубоко в сердце, чтобы донести его к следующей Осени, а может, чтобы пронести через всю жизнь...»

2. Участникам предлагается нарисовать запомнившийся лес.

3. Обсуждение и интерпретация рисунков.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Как Вы себя чувствуете?
2. Как бы Вы назвали свой рисунок?
3. Что изображено расскажи?
4. Какие чувства вызывают рисунки других участников?
5. Постарайтесь найти в группе сходный с вашим образ или рисунок?

*Инструкция ведущему:* Подготовить бумагу, краски, карандаши, кисточки, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.



### **3 Упражнение «Завершение»**

Занятие заканчивается прощальной песенкой *«Солдатушки, бравы ребятушки»*. Участники группы собираются в круг, берутся за руки и исполняют песню *«Солдатушки, бравы ребятушки»* под фонограмму. Также в конце занятия используются жесты прощания.

## **ЗАНЯТИЕ 8**

### **Отработка навыков уверенного поведения.**

#### **Ход занятия**

**Ритуал приветствия.** Группа сидит в круге, необходимо посмотреть друг на друга добрыми глазами и поприветствовать остальных участников: «Всем – здравствуйте!»

### **1 Упражнение «Я – звезда»**

Упражнение проводится в кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимой для него и в то же время известной присутствующим звезды (Алла Пугачёва, Ирина Аллегрова, Филипп Киркоров, Надежда Бабкина, Надежда Кадышева и т.д.). Затем выбирается один понравившийся кумир (поется припев любой песни). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

*Обсуждаемые вопросы:*

1. Сложно ли Вам было выбрать для себя роль значимой и известной звезды?
2. Что схожего между Вами и выбранной звездой?
3. Какие чувства возникли у Вас в ходе презентации?

4. Вы старались показать выбранную Вами звезду так, чтобы было понятно другим?
5. Что было легче, показывать или отгадывать?

**2 Упражнение «Пожелания по кругу»** Поднять общий эмоциональный настрой и акцентировать доброжелательное отношение друг к другу.

*Инструкция проведения:* Ведущий предлагает всем членам группы пожелать своему соседу что-нибудь.

*Обсуждаемые вопросы:*

1. Изменилось ли Ваше представление о себе?
2. Какой опыт Вы получили для себя на данном тренинге сегодня?
3. Что нового Вы узнали о себе?
4. Какие выводы Вы сделали для себя?

### **3 Упражнение**

Ведущий: «Чтобы активизировать мышцы губ, надуйте щеки, сбросьте воздух резким “хлопком” через сжатые (собранные в “пучок”) губы.

Энергично произнесите: П-Б, П-Б, П-Б».

### **4. Завершение**

Занятие заканчивается прощальной песенкой **«Ах, эта девушка»**

Участники группы собираются в круг, берутся за руки и исполняют песню **«Ах, эта девушка»** под фонограмму. Также в конце занятия используются жесты прощания.

## ЗАНЯТИЕ 9

**Создание положительного фона в группе, музыкальная релаксация.**

### Ход занятия

**Приветствие без слов.**

*Инструкция ведущему:* Участники должны по очереди поздороваться с группой.

#### **1 Упражнение «Вдох-выдох».**

Ведущий: «Сделайте обычный вдох, затем задержите дыхание на 15 секунд и сделайте нормальный выдох. Одного раза достаточно. В дальнейшем, если вам упражнение дается легко, попробуйте задержать дыхание на 20 секунд. Возможно, постепенно удастся дойти до 30 секунд. Но, напомню, рекорды у нас здесь не ставятся. Действуем по самочувствию. Упражнение позволит вам стать хозяйкой или хозяином собственного дыхания и укрепить мышцы, участвующие в дыхании, прежде всего диафрагму».

#### **2 Упражнение «Музыкальная релаксация»**

*Тема «Зимняя дорога». Музыкальное сопровождение: Г. В. Свиридов.*

*Музыка к кинофильму «Метель».*

*Ведущий:* «Закрыли глаза... Расслабились... Перед вами дальняя дорога. Морозное утро. На солнце серебрится снег.

По широкому белоснежному полю бежит тройка. Под полозьями саней скрипит снег. Легкий морозец румянит ваши щеки. Сани подпрыгивают на ухабах. Вам легко и привольно. Вдали темнеет лес. Вам свободно дышится. Родная природа радует глаз и вашу душу. Душа, как и тройка, как бы становится крылатой: летит и летит вперед по белому, блестящему и серебристому ковру. Где-то в вышине голубизна неба. Привольно,

просторно, спокойно. Только снег скрипит под полозьями саней. Тревоги и заботы остались позади. Не будем думать о том, что осталось позади. Главное – что теперь и что будет. Теперь вам очень хорошо, хорошо, хорошо. Вы спокойны и счастливы. Вы устремлены в будущее. Вы уверены в будущем. А тройка мчится вперед...

Глубоко вздохнули... Просыпайтесь. Открывайте глаза».

*Инструкция ведущему:* Подготовить музыкальное сопровождение.

### **3. Завершение**

Занятие заканчивается прощальной песенкой *«Когда весна придет...»*.

Участники группы собираются в круг, берутся за руки и исполняют песню *«Когда весна придет...»* под фонограмму. Также в конце занятия используются жесты прощания.

## **10 ЗАНЯТИЕ (заключительное)**

### **Ход занятия**

**Ритуал приветствия.** Группа сидит в круге, необходимо посмотреть друг на друга добрыми глазами и поприветствовать остальных участников: «Всем – здравствуйте!»

#### **1 Упражнение «Цифры в пословицах и поговорках»**

Нужно вспомнить и назвать пословицы и поговорки, в которых встречаются цифры.

*Варианты:* «Семь раз отмерь, один раз отрежь», «Один в поле не воин», «Бог троицу любит», «От горшка – три вершка», «В трех соснах заблудился» и т.д.

**2 Упражнение «Свободный танец»** Упражнение дает каждому участнику возможность экспериментировать с танцевальными движениями перед другими.

*Инструкция ведущему:* Это упражнение лучше проводить под музыкальный аккомпанемент.

Группа садится в круг. Один участник выходит в центр круга и танцует.

Ведущий: «Не заботьтесь о том, чтобы быть "хорошим" танцором. Не соревнуйтесь с другими. Двигайтесь свободно и спонтанно, следуя за своим телом. Через несколько минут закончите упражнение, сядьте и пригласите кого-нибудь заменить вас. Продолжайте так до тех пор, пока каждый желающий не использует возможность исполнить свой свободный танец».

*Упражнение может быть завершено участием всей группы в свободном танце.*

### **3. Завершение**

Занятие заканчивается прощальной песенкой *«Течет ручей»*.

Участники группы собираются в круг, берутся за руки и исполняют русскую народную песню *«Течет ручей»* под фонограмму. Также в конце занятия используются жесты прощания.

## Заключение

Природа наградила человека удивительным свойством, дав ему возможность выражать свои чувства и мысли с помощью звуков-слов. Способность выражать свои чувства и эмоции наилучшим образом проявляется в искусстве пения. Пение - отличное средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения. В процессе пения – сольного или хорового – укрепляется певческий аппарат, развивается дыхание, положение тела во время пения (певческая установка) способствует воспитанию хорошей осанки. Все это положительно влияет на общее состояние здоровья. После занятий вокалотерапией дыхание становится более экономным, а, по утверждению ученых, от этого зависит работоспособность человека. Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает и более качественное функционирование сердечно-сосудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, за счет которых происходит массаж внутренних органов. Пение благотворно действует на почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце.

Связь голоса, любого звука, акустической вибрации с нервными центрами и здоровьем человека была установлена еще в древности. Разные звуки порождают разные вибрации, которые в свою очередь по-разному влияют на наше самочувствие. Метод вокалотерапии - универсальное средство лечения, поскольку воздействует не на какой-то орган в отдельности, а на весь организм. А все потому, что пение снимает стресс, активизирует защитные силы организма, объём лёгких, а стало быть, и обеспечение организма кислородом и питательными веществами улучшаются. Медленный выдох способствует развитию в сердце дополнительных путей кровоснабжения, коллатералей, что важно в

профилактике инфаркта миокарда. Хорошо работающая диафрагма мягко массирует пищеварительные органы. Кроме того, осуществляется вибрационная стимуляция внутренних органов. Научными исследованиями доказано, что даже «простое» пение от души в течение 20 – 30 минут ежедневно оказывает исключительно положительное воздействие на организм человека.

Доказано, что вокалотерапия даёт особенно хорошие результаты при хронических заболеваниях бронхов и лёгких, в том числе – при бронхиальной астме. Исследованиями терапевтического влияния звуков на человека в наши дни занимались врач из Сан-Франциско, доктор Амбрасом, ученые из Германии под руководством Питера Хюбнера, российские учёные, например С. Шушариджан. Изучены механизмы действия вокалотерапии: звук становится видимым в форме излучения. Это говорит о том, что энергия, принимающая форму звука, прежде чем стать видимой, поглощается физическим телом. Таким образом, физическое тело восстанавливает силы и становится заряженным новым магнетизмом. Теоретически звукотерапией можно вылечить от простой царапины и вплоть до рака. Но для этого необходимо знать: с какой частотой (вибрацией) необходимо произносить звуки, какой звук (букву) надо произносить звонко, какой - глухо, какой - надо протяжно, сколько по времени (для одного - 1 сек, для другого - 5-8 сек, для третьего - 10-15 сек.). Не зря тибетские монахи учатся звукотерапии несколько лет. Каждый человек имеет свой звук, звук, который сродни его индивидуальной эволюции, выражению его души, состоянию его чувств и мыслей. Только зная, какой ритм необходим для конкретного индивидуума, можно надеяться на полное исцеление посредством музыки. Тем не менее, пойте песни, звуки, звукосочетания на индийский, китайский или иной манер! Даже если у вас нет слуха, вы не знаете нужного тона, частоты и т. п., тот или иной положительный эффект обязательно будет! Наконец, даже простое пение снимает стресс и повышает нашу жизнестойкость.

## Список литературы

1. Брюзина, Н.П. Выбранное пение / Н. П. Брюзина // Нетрадиционные методы в медицине.- 2006.- № 2.
2. Динейка, К. Движение дыхание, психофизическая тренировка /К. Динейка. - М., 1978.
3. Дубровская, С. В. Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой / С. В. Дубровская. – М., 2008.
4. Емельянов, В.В. Развитие голоса. Координация и тренинг / В.В. Емельянов. – СПб., 2010.
5. Иванов, В. Физвокализ: в гармонии с собой // Электронный ресурс: Код доступа. / <http://www.mosoblpress.ru/38/18935>
6. Карпова, Т.А. Звукотерапия. В кн.: Энциклопедии традиционной народной медицины / Т.А. Карпова - М., 2002.
7. Козин, А.М.Формирование культуры здоровья личности в современном обществе./ А.М.Козин // Здоровье сберегающее образование – 2009. - №1.
8. Костенко, Л. В. Здоровье сберегающие технологии в школе // Интернет и образование. Июнь. Том 2009. № 9.- Электронный ресурс: Код доступа/ <http://www.openclass.ru/node/47746>
9. Лобанов, Е.А Возможности урока как средства реализации здоровье сберегающих технологий / Е.А Лобанов // Музыка в школе – 2005-№3
10. Морозов, В. П. Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники / В. П. Морозов.- М., 2002.
11. Попов, А. Вот пойте на здоровье!!! / А. Попов// Музыка в школе.- 2003.- № 9.
12. Шевченко, Ю.С. Музыкотерапия детей и подростков/ Ю.С. Шевченко.// Психокоррекция: теория и практика. – М., 1995.



13. *Шушарджан, С. В.* Музыкотерапия и резервы человеческого организма / С. В Шушарджан. - М., 1998.
14. *Щетинин, М.Н.* Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. 3-е изд. / М.Н. Щетинин. – М., 2008.
15. *Юргитуте, А.А.* Лечебное воздействие музыки: история, применение, перспектива /А.А. Юргитуте – Вильнюс: ВГК, 1990.

***Каталог песен, используемых на занятиях по  
вокалотерапии.***

***Текст песни***

***Ромашки спрятались***

Ромашки спрятались, поникли лютики,  
Когда застыла я от горьких слов:  
Зачем вы, девочки, красивых любите,  
Непостоянная у них любовь.

Сняла решительно пиджак наброшенный,  
Казаться гордою хватило сил,  
Ему сказала я: - Всего хорошего, -  
А он прощения не попросил.

Ромашки сорваны, завяли лютики,  
Вода холодная в реке рябит.  
Зачем вы, девочки, красивых любите,  
Одни страдания от той любви...

Зачем вы, девочки, красивых любите,  
Непостоянная у них любовь.

### *Текст песни*

#### *Ой, мороз, мороз (русская народная песня)*

Ой, мороз, мороз,  
Не морозь меня,  
Не морозь меня, моего коня.

Не морозь меня, моего коня,  
Моего коня белогривого.

Моего коня белогривого,  
У меня жена, ох, ревнивая.

У меня жена, ох, красавица,  
Ждет меня домой, ждет, печалится.

Я вернусь домой на закате дня,  
Обниму жену, напою коня.

Ой, мороз, мороз,  
Не морозь меня,  
Не морозь меня, моего коня.

### *Текст песни*

#### *Русская народная песня Катюша (Выходила на берег Катюша).*

Расцветали яблони и груши,  
Поплыли туманы над рекой.  
Выходила на берег Катюша,  
На высокий берег, на крутой.

Выходила, песню заводила-  
Про степного сизого орла,  
Про того, которого любила,  
Про того, чьи письма берегла.

Ой, ты, песня, песенка девичья,  
Ты лети за ясным солнцем вслед  
И бойцу на дальнем пограничье  
От Катюши передай привет.

Пусть он вспомнит девушку простую,  
Пусть услышит, как она поет,  
Пусть он землю бережет родную,  
А любовь Катюша сбережет.

Расцветали яблони и груши,  
Поплыли туманы над рекой.  
Выходила на берег Катюша,  
На высокий берег, на крутой.

### *Текст песни*

#### *Вот кто-то с горочки спустился*

Вот кто-то с горочки спустился,  
Наверно, милый мой идет,  
На нем защитна гимнастерка,  
Она с ума меня сведет.  
На нем защитна гимнастерка,  
Она с ума меня сведет.  
На нем погоны золотые  
И яркий орден на груди,  
Зачем, зачем я повстречала  
Его на жизненном пути.  
Зачем, зачем я повстречала  
Его на жизненном пути.  
Зачем, когда проходит мимо,  
С улыбкой машет мне рукой,  
Зачем он в наш колхоз приехал,  
Зачем нарушил мой покой.  
Зачем он в наш колхоз приехал,  
Зачем нарушил мой покой.  
Его увижу, сердце сразу  
В моей волнуется груди,  
Зачем, зачем я повстречала  
Его на жизненном пути.  
Зачем, зачем я повстречала  
Его на жизненном пути.

## *Текст песни*

### *Первым делом самолёты*

Мы друзья, перелётные птицы,  
Только быт наш одним не хорош,  
На земле не успели жениться,  
А на небе жены не найдёшь.

Потому, потому, что мы пилоты,  
Небо наш, небо наш родимый дом,  
Первым делом, первым делом самолёты,  
Ну, а девушки, а девушки потом.

Нежный образ в душе ты голубишь,  
Хочешь сердце навеки отдать,  
Нынче встретишь, увидишь, полюбишь,  
А на завтра приказ улетать.

Потому, потому, что мы пилоты,  
Небо наш, небо наш родимый дом,  
Первым делом, первым делом самолёты,  
Ну, а девушки, а девушки потом.  
Первым делом, первым делом самолёты,  
Ну, а девушки, а девушки потом.

Чтоб с тоскою в пути не встречаться,  
Вспоминая про ласковый взгляд,  
Мы решили, друзья, не влюбляться  
Даже в самых красивых девчат.

Потому, потому, что мы пилоты,  
Небо наш, небо наш родимый дом,  
Первым делом, первым делом самолёты,  
Ну, а девушки, а девушки потом.  
Первым делом, первым делом самолёты,  
Ну, а девушки, а девушки потом.

***Текст песни***

***Ой, цветет калина***

Ой, цветет калина, в поле у ручья,  
Парня молодого, полюбила я.  
Парня полюбила, на свою беду,  
Не могу открыться, слов я не найду.  
Он живет, не знает, ничего о том,  
Что одна дивчина думает о нем.  
У ручья с калины облетает цвет,  
А любовь девичья не проходит, нет.  
А любовь девичья с каждым днем сильней,  
Как же мне решиться, рассказать о ней.  
Я хожу, не смею волю дать словам.  
Милый мой, хороший, догадайся сам.  
Милый мой, хороший, догадайся сам.

***Текст песни***

***Солдатушки, бравы ребятушки***

Солдатушки, бравы ребятушки,  
Кто же ваши деды?

Наши деды — славные победы  
Вот кто наши деды!

Солдатушки, бравы ребятушки,  
Кто же ваши отцы?

Наши отцы — русски полководцы,  
Вот кто "наши отцы!

Солдатушки, бравы ребятушки,  
Кто же ваши матки?

Наши матки — белые палатки,  
Вот кто наши матки!

Солдатушки, бравы ребятушки,  
Кто же ваши сестры?

Наши сестры — пики, сабли остры,  
Вот кто наши сестры!

Солдатушки, бравы ребятушки\*

Кто же ваши жены?

Наши жены — пушки заряжены,  
Вот кто наши жены!

Солдатушки, бравы ребятушки,  
Кто же ваши детки?

Наши детки — пули в врагов метки,  
Вот кто наши детки!

Солдатушки, бравы ребятушки,  
Кто же ваши братцы?

Наши братцы — полевые ранцы,  
Вот кто наши братцы!

Солдатушки, бравы ребятушки,  
Где же ваша слава?

Наша слава — русская держава,  
Вот где наша слава!

Солдатушки, бравы ребятушки,  
Где же ваша сила?

Нашу силу на груди носили —  
Крест — вот наша сила!

### ***Текст песни***

***Ах, эта девушка***

Ах, эта девушка

Я встретил девушку, полумесяцем бровь,  
На щёчке родинка и в глазах любовь.

Ах, эта родинка меня с ума свела,  
Разбила сердце мне, покой взяла.  
Ах, эта девушка меня с ума свела,  
Разбила сердце мне, покой взяла.

Я потерял её, вместе с ней и любовь,  
На щечке родинку, полумесяцем бровь.

Ах, эта родинка меня с ума свела,  
Разбила сердце мне, покой взяла.  
Ах, эта девушка меня с ума свела,  
Разбила сердце мне, покой взяла.

Ах, эта девушка меня с ума свела,  
Разбила сердце мне, покой взяла.

Пусть целый свет пройду, но найду я любовь,  
На щёчке родинку, полумесяцем бровь.

Ах, эта девушка меня с ума свела,  
Разбила сердце мне, покой взяла.  
Ах, эта девушка меня с ума свела,  
Разбила сердце мне, покой взяла.

### ***Текст песни***

#### ***Огней так много золотых***

Огней так много золотых  
На улицах Саратова.  
Парней так много холостых,  
А я люблю женатого.  
Парней так много холостых,  
А я люблю женатого.  
Эх, рано он завел семью-  
Печальная история.  
Я от себя любовь таю,  
А от него тем более.  
Я от него бежать хочу,  
Лишь только он покажется.  
А вдруг все то, о чем молчу,  
Само собою скажется.  
А вдруг все то, о чем молчу,  
Само собою скажется.  
Его я видеть не должна,  
Боюсь ему понравиться,  
С любовью справлюсь я одна,  
А вместе нам не справиться.  
С любовью справлюсь я одна,  
А вместе нам не справиться.



*Текст песни*

*Когда весна придёт...*

Когда весна придет, не знаю.  
Пройдут дожди... Сойдут снега...  
Но ты мне, улица родная,  
И в непогоду дорога.

На этой улице подростком  
Гонял по крышам голубей.  
И здесь, на этом перекрестке,  
С любовью встретился своей.

Теперь и сам не рад, что встретил,  
Моя душа полна тобой...  
Зачем, зачем на белом свете  
Есть безответная любовь...

Когда на улице Заречной  
В домах погашены огни,  
Горят мартеновские печи,  
И день, и ночь горят они.

Я не хочу судьбу иную.  
Мне ни на что не променять  
Ту заводскую проходную,  
Что в люди вывела меня.

На свете много улиц славных,  
Но не сменяю адрес я.  
В моей судьбе ты стала главной,  
Родная улица моя!