

**ΕΛΕΥΘΕΡΩΣΤΕ ΤΗ
ΦΩΝΗ ΣΑΣ**

FREE YOUR VOICE



**Η ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ
ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΔΙΔΑΧΘΕΙ !!!**

ΑΣΚΗΣΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

Warming up exercises

1. Σκεφτείτε ένα δίστιχο αγαπημένου σας τραγουδιού και τραγουδήστε το.
2. Τραγούδι Summertime με 2 διαφορετικούς τρόπους





ΑΠΟ ΕΔΩ



ΕΚΕΙ

ΜΕΡΙΜΝΗΣΤΕ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΣΑΣ !!!!

Ποια βασικά χαρακτηριστικά για να τραγουδά ο μαθητής μας με περισσότερη αυτοπεποίθηση;



"ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΘΕΛΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΑΣ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΙ ΚΑΙ ΠΙΟ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΙ".

1. ΧΑΛΑΡΟ ΣΩΜΑ !!!!

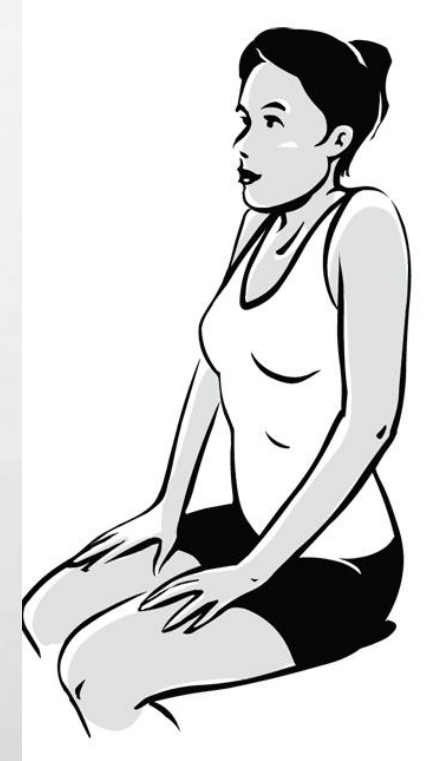
Λαιμός



χέρια



ώμοι



"ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΘΕΛΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΑΣ
ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΙ ΚΑΙ ΠΙΟ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΙ "

2. O₂ !!!!!

ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ

1. Να τραγουδούν με **τεχνική επάρκεια** ατομικά και σε ομάδες, ποικίλο ρεπερτόριο τραγουδιών.

1.1 προετοιμάζουν το σώμα και τη φωνή τους για τραγούδι

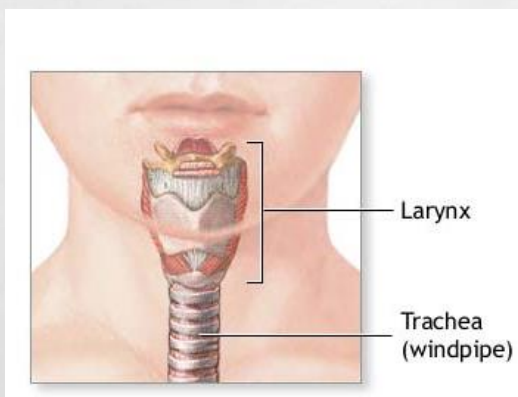
- Ορθή στάση του σώματος**
- χαλαρό σώμα, αποβολή της έντασης χέρια, πόδια, αυχένα
 - στήριξη κέντρου βάρους στα πόδια σταθερή θέση, χωρίς περιττές κινήσεις

- Προετοιμασία προσώπου:**
- χαλάρωση μάσκας προσώπου και της κάτω γνάθου

Ανατομία και φυσιολογία της φωνής (λάρυγγας, φωνητικές χορδές, διάφραγμα, φωνητικές κοιλότητες, τραγουδιστική φωνή κ.λπ.) μέσα από βιωματικές ασκήσεις

- ασκήσεις χαλάρωσης λαιμού: π.χ. γέρνουν το κεφάλι αριστερά και νιώθουν τους μύες του αυχένα να τεντώνουν. Μετά από μια κυκλική κίνηση του κεφαλιού το αφήνουν να πέσει αργά με το βάρος του μπροστά ταλαντευόμενο σαν εκκρεμές μέχρι να ηρεμήσει.
- ασκήσεις με τεντώματα: π.χ. α) κινούν κυκλικά τους ώμους τους εναλλάξ με αργούς και έντονους κύκλους προς τα εμπρός ή προς τα πίσω, ή και τους δύο μαζί ενώ το σώμα τους στέκεται ίσιο στηριγμένο με μισάνοιχτα πόδια. β) Σηκώνουν προς τα επάνω εναλλάξ μια το ένα χέρι και μια το άλλο με τεντωμένα δάκτυλα. Μετά από μερικές επαναλήψεις κατεβάζουν αργά τα χέρια και τα τινάζουν ελαφρά στον αέρα

ΜΑΣΑΖ ΣΤΟ ΛΑΙΜΟ



χαλάρωση μάσκας
προσώπου
κάτω γνάθου



"ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΘΕΛΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΑΣ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΙ ΚΑΙ ΠΙΟ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΙ "

2. O₂ !!!!!

ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ

1.2	αναπνέουν διαφραγματικά ελέγχοντας και στηρίζοντας την αναπνοή τους	<ul style="list-style-type: none">• Ενεργοποίηση του διαφράγματος• Ενδυνάμωση διαφράγματος• Συνειδητή διαφραγματική αναπνοή• κατάλληλες αναπνοές, καθόλου σφίξιμο• Εισπνοή από τη μύτη και στόμα και διοχέτευση του αέρα χαμηλά(εισορή αέρα στις βάσεις των	<ul style="list-style-type: none">• δοκιμάζουν να χασμουρηθούν χωρίς θόρυβο• φαντάζονται ότι μυρίζονται ένα τριαντάφυλλο• φαντάζονται ότι δέχονται κρύο νερό στην πλάτη τους ή ότι έχουν μείνει κατάπληκτοι από κάποιο θέαμα• ενεργοποιούν το διάφραγμα βιωματικά και με παιγνιώδη τρόπο α) εκπνέοντας όλο τον αέρα που έχουν οι πνεύμονες β) εισπνέοντας από τη
-----	---	---	---

ts/ss



"ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΘΕΛΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΑΣ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΙ ΚΑΙ ΠΙΟ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΙ "

Η ΒΑΘΙΑ ΑΝΑΠΝΟΗ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ !!!

- ΟΣΟ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΟΞΥΓΟΝΟ ΠΡΟΜΗΘΕΥΟΥΜΕ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ, ΤΟΣΟ ΠΙΟ ΗΡΕΜΑ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΣΤΕ.
- ΕΤΣΙ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΙΣΘΗΣΗ ΑΓΩΝΙΑΣ Ή ΚΑΤΑΠΤΩΣΗΣ.
- Η ΒΑΘΙΑ ΑΝΑΠΝΟΗ ΟΔΗΓΕΙ ΣΕ ΧΑΛΑΡΩΣΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ.



3. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ !!!!

ευτυχία



MAMAMA

ελευθερία



Το δίστιχο του αγαπημένου σας τραγουδιού

- Όλοι ταυτόχρονα
- 2-3 ξεχωριστά

**"ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΘΕΛΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΑΣ
ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΙ ΚΑΙ ΠΙΟ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΙ "**

Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

- ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΕΣΕΙΣ
ΜΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΑΣ
- ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΤΟΥΣ
ΜΑΘΗΤΕΣ ΣΑΣ ΝΑ
ΕΡΘΟΥΝ ΣΕ ΕΠΑΦΗ ΜΕ
ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥΣ (emotional intelligence)



3. ΕΜΠΕΙΡΙΑ !!!!

**Που τραγουδούν οι μαθητές σας εκτός
από το σχολείο και τις σχολικές γιορτές**



**"ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΘΕΛΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΑΣ
ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΙ ΚΑΙ ΠΙΟ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΙ "**

3. ΕΜΠΕΙΡΙΑ !!!!

ΔΕΙΚΤΕΣ
ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ
ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ

ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ ΝΑ ΤΡΑΓΟΥΔΟΥΝ ΟΣΟ ΓΙΝΕΤΑΙ ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ !!!

3. Να συμμετέχουν σε φωνητικά σχήματα και να ερμηνεύουν τραγούδια σε διάφορους χώρους	3.1	ακολουθούν οδηγίες του εκπαιδευτικού/μαέστρου	<ul style="list-style-type: none">οπτική επαφή με τον εκπαιδευτικό/μαέστροπροσυμφωνημένος κώδικας επικοινωνίας μεταξύ μαθητών-εκπαιδευτικού/μαέστρουσεβασμός και συνεργασία με τον εκπαιδευτικό/μαέστρο	<ul style="list-style-type: none">ο εκπαιδευτικός μαζί με τους μαθητές δημιουργούν ένα ενδο-ομαδικό κώδικα επικοινωνίαςοι μαθητές εξασκούνται να ακολουθούν τις κινήσεις του εκπαιδευτικού ή μαέστρου που π.χ. την δυναμική (αύξηση ή ελάττωση της έντασης), το σταθερό <i>tempo</i>, το <i>accelerando</i>, το <i>ritenuto</i>, το <i>φραζάρισμα</i> κ.λπ.
	3.2	συμμετέχουν σε φωνητικά σύνολα και χορωδίες, εντός ή εκτός της τάξης, και να αντιλαμβάνονται τον ρόλο τους μέσα σε αυτά	<ul style="list-style-type: none">συμμετοχή σε διάφορα φωνητικά σύνολα: π.χ. συγκροτήματα, σύνολα παραδοσιακής μουσικής, σύνολα όμοιων φωνών χορωδίαερμηνεία με ή χωρίς συνοδεία: π.χ. a cappella, με συνοδεία από πιάνο ή κιθάρα, με συνοδεία από ορχηστρικό σύνολο/ορχήστρα	<ul style="list-style-type: none">ο εκπαιδευτικός/μαέστρος ενθαρρύνει τους μαθητές για τις τραγουδιστικές τους ικανότητες και τους ενθαρρύνει να δημιουργήσουν συγκροτήματα με συμμαθητές τους (ροκ, παραδοσιακή μουσική κ.λπ.)να επιδιώκουν να συμμετέχουν σε διάφορα φωνητικά σύνολα του δήμου κ.λπ.ο εκπαιδευτικός συστήνει στους μαθητές να

"ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΘΕΛΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΑΣ
ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΙ ΚΑΙ ΠΙΟ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΙ "

Η ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΠΡΟΕΡΧΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΥΧΝΕΣ ΠΑΡΑΣΤΑΣΕΙΣ

- ΒΑΖΕΤΕ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΝΑ ΤΡΑΓΟΥΔΟΥΝ ΟΣΟ ΤΟ ΔΥΝΑΤΟ ΣΥΧΝΟΤΕΡΑ ΓΙΑ ΝΑ ΕΞΟΙΚΕΙΩΘΟΥΝ
- ΟΡΓΑΝΩΣΤΕ ΦΕΣΤΙΒΑΛ/ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟ/ TALENT SHOW ΤΡΑΓΟΥΔΙΟΥ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (αν κάποιος από εσάς δεν το κάνουν)
- ΠΑΙΞΕΤΕ/ΤΡΑΓΟΥΔΑΤΕ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΣΑΣ
- ΠΑΡΤΕ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΣΕ ΧΩΡΟΥΣ ΣΥΝΑΥΛΙΩΝ (πχ. μέρα εκδρομής στο Κούριο) ΚΑΙ ΠΡΟΚΑΛΕΣΤΕ ΑΡΚΕΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΝΑ ΤΡΑΓΟΥΔΗΣΟΥΝ ΑΠΟ ΜΙΑ ΣΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟΥ ΤΟΥΣ ΤΡΑΓΟΥΔΙΟΥ ΥΠΟΔΥΟΝΤΑΣ ΕΝΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙΣΤΗ



Ας ξεκινήσουμε σήμερα εδώ μαζί !!!

**ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΠΡΟΤΥΠΑ ΡΟΛΩΝ.
ΟΙ ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΤΟΥΣ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΜΟΝΤΕΛΑ ΤΟΥΣ.**

**ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΟ ΤΗΣ
ΑΜΕΣΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ**

**ΑΝ ΕΧΕΤΕ ΕΣΕΙΣ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ,
ΘΑ ΑΙΣΘΑΝΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΑΥΤΟΙ
ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ**

ΚΑΙ

ΘΑ ΕΜΠΝΕΥΣΤΟΥΝ !!!

CLOSING ACTIVITY !!!

1. ΧΑΛΑΡΟ ΣΩΜΑ

2. ΟΞΥΓΟΝΟ

3. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

4. ΕΜΠΕΙΡΙΑ



THANK YOU

SARAH FENWICK – FREE YOUR VOICE WORKSHOPS - 95147711



SING ! SING ! SING !