

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад № 108»  
г. Сыктывкара  
«Кагаӧс сӧвмӧдан шӧрин – челядьӧс 108 №-а видзанін»  
школаӧдз велӧдан Сыктывкарса муниципальной асшӧрлуна учреждение**

**Принято:**

Решением  
Педагогического совета  
Протокол №1  
От «31» августа 2023г.

**Утверждаю:**

Директор МАДОУ  
«ЦРР-д\сад № 108»  
\_\_\_\_\_ И.В. Борисова  
Приказ по МАДОУ №93  
От «01» сентября 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
по обучению детей вокалу «Звездочки»**

Срок реализации программы: 1 год  
Предназначена для детей 4-5 лет  
Автор - составитель: Юрлова С.М.,  
музыкальный руководитель

2023 год

## Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Актуальность.....	3
1.2. Цели и задачи.....	3
1.3. Возрастная категория воспитанников.....	4
1.4. Форма обучения.....	4
1.5. Режим занятий.....	4
1.6. Структура занятий.....	4
1.7. Планируемые результаты обучения.....	5
1.8. Формы работы.....	5
2. Содержание дополнительной общеразвивающей программы.....	6
2.1. Учебно-тематический план.....	6
2.2. Содержание изучаемого курса.....	12
3. Оценка качества освоения дополнительной общеразвивающей программы.....	18
3.1. Формы текущего контроля.....	18
3.2. Примерный перечень контрольных вопросов.....	18
4. Организационно-педагогические условия.....	20
4.1. Печатные ресурсы.....	20
4.2. Электронно-образовательные и информационные ресурсы.....	21
5. Материально-техническое обеспечение.....	22
Приложение: «Дыхательная гимнастика Стрельниковой».....	23

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Актуальность

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности по обучению детей вокалу разработана для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Основной направленностью программы является развитие музыкальных вокально-слуховых способностей детей.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273 ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 08.12.2020 года);
- Приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава МАДОУ;
- Лицензией на осуществление образовательной деятельности;
- Положением о дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программе МАДОУ «ЦРР – д\сад №108».

Данная программа разработана на основе, следующих программ: «Ладушки» И. Новоскольцева, И. Каплунова, Н.Ветлугина. «Музыкальный букварь», Е. Тиличеева. «Распевки».

Дошкольный возраст – наиболее благоприятный период для приобщения детей к искусству, творчеству, в т.ч. музыке. Воздействуя на эмоционально-чувственную сферу ребёнка. Музыка оказывает влияние на процессы воспитания духовности, культуры чувств, развитие познавательных сторон личности. Всё это становится возможным в ходе специальных занятий. Воспитание детей на вокальных традициях является одним из важнейших средств нравственного и эстетического воспитания подрастающего поколения.

Песня – это эффективная форма работы с детьми разного возраста. Занятия вокалом пробуждают у ребят интерес к вокальному искусству, что даёт возможность развивать его музыкальную культуру.

Музыкально-эстетическое воспитание и вокально-техническое развитие дошкольников идут взаимосвязано и неразрывно, начиная со средней группы. Ведущее место в этом процессе принадлежит ансамблевому пению и пению в сольном исполнении, что поможет приобщить ребят к вокальному искусству.

### 1.2. Цель и задачи ее реализации

### 1.3. Цель: формирование вокальных умений и навыков.

**Задачи:**

Обучающие:

1. Формировать основы певческой и общемузыкальной культуры, интерес к

музыке.

2. Формировать навыки выразительности, раскрепощённости.
3. Накопление музыкально-творческого опыта.

Развивающие:

1. Формирование у детей в процессе музыкального творчества в комплексе ладового чувства, чувства ритма.
2. Развитие музыкальных вокально-слуховых способностей, умения чисто интонировать.

Воспитательные:

1. Реализация личностной доминанты у ребёнка - стремления к самовыражению.
2. Воспитание нравственно-эстетических качеств. Расширение кругозора детей на основе знакомства с музыкальной культурой.
3. Воспитание здоровой личности.

#### **1.4. Возрастная категории воспитанников:**

- дети 5 - 6 лет.

#### **1.5. Форма обучения:** очная.

#### **1.6. Режим занятий:**

- для детей 4 - 5 лет – до 25 минут (2 раза в неделю).  
Перерывы между занятиями - 10 минут.

#### **1.7. Структура занятий:**

*Вводная часть.*

1. Артикуляционная гимнастика.
2. Упражнения на дыхание. (Дыхательная гимнастика Стрельниковой).
3. Распевание (распевки по возрасту).
4. Ритм в стихах.

*Подготовительная часть.*

Знакомство с песней (1 - 2 занятия).

- прослушивание.
- беседа, разъяснение текста.
- повторное исполнение.

*Основная часть.*

Разучивание (3 - 4 занятия).

- работа над звукообразованием.
- работа над звуковыделением.
- работа над дыханием.
- работа над ансамблем.
- работа над дикцией.

*Заключительная часть.*

Закрепление (1 - 2 занятия).

Работа над выразительностью и эмоциональным исполнением песни.

### **1.8. Планируемые результаты обучения:**

Знания: жанры музыкальных произведений, знать и различать произведение по мелодии, вступлению.

Умения: различать звуки высокие и низкие в пределах квинты.

Петь без напряжения, плавно, лёгким звуком, произносить отчётливо слова, своевременно начинать и заканчивать песню, чисто интонировать. Самостоятельно инсценировать содержание песен, хороводов, действовать самостоятельно, не подражая друг другу.

### **1.9. Формы работы**

В предлагаемой программе предусмотрены различные формы работы: традиционные, нетрадиционные, но обязательно все в комплексе (дыхательная гимнастика, работа над дыханием, интонационно-фонетические упражнения, распевание, артикуляционная гимнастика, ритм в стихах, работа над дикцией, над чистотой интонирования, умением пользоваться микрофоном).

## **2. Содержание дополнительной общеразвивающей программы**

### **2.1. Учебно-тематический план**

Месяц	Тема	Количество часов
Октябрь	«Осенние капельки»	1
	Работа над дикцией	1
	Над дыханием	1
	Распевка «Платье»	1
	Над чистотой интонирования	1
	Работа над звучанием	1
	Одновременное вступление	1
	Целостное вступление	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>8</b>
Ноябрь	«Мама - первое слово»	1
	Работа над дикцией	1
	Над дыханием	1
	Над звучанием, чистотой интонирования	1
	Распевка «Эхо»	1
	Ритм в стихах «Расскажу про кошку»	1
	Одновременное вступление	1
	Целостное исполнение	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>8</b>
Декабрь	«Серебристые снежинки»	1
	Работа над дикцией	1

	Ритм в стихах «Дворник дверь два дня держал»	1
	Над дыханием	1
	Звукоизвлечением	1
	Распевка «Жучка и кот»	1
	Одновременное вступление	1
	Целостное исполнение	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>8</b>
Январь	«Светлый праздник Рождества» Работа над дикцией	1
	Над дыханием	1
	Ритм в стихах «Я еду на машине»	1
	Распевка «У кота Воркота» Над звучанием	1
	Одновременное вступление	1
	Целостное исполнение	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>6</b>
Февраль	«Мама - одно есть слово на планете - мама!»	1
	Работа над дикцией	1
	Над дыханием	1
	Распевка «Эхо»	1
	Работа над звучанием	1
	Работа над чистотой интонирования	1
	Одновременное вступление	1
	Целостное исполнение	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>8</b>
Март	«Горница - узорница»	1
	Работа над дикцией	1
	Над дыханием	1
	Над чистотой интонирования	1
	Ритм в стихах «Солнце село на сосну»	1
	Работа над звучанием	1
	Одновременное вступление	1
	Целостное исполнение	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>8</b>
Апрель	«Ручеёк» муз. и сл. Ж, Колмагоровой	1
	Работа над дикцией	1
	Над дыханием	1
	Распевка «Дятел»	1
	Над звучанием.	1
	Ритм в стихах «Расскажу про кошку»	1
	Одновременное вступление	1
	Целостное исполнение	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>8</b>
Май.	«Радуга»	1
	Над дикцией	1
	Над дыханием	1
	Распевка «Эхо»	1
	Над звучанием	1
	Ритм в стихах «Зум-зум»	1
	Одновременное вступление	1
	Целостное исполнение	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>62</b>

## 2.2. Содержание изучаемого курса

Месяц.	Репертуар.	Номер занятия	Формы работы
Октябрь.	«Осенние капельки»  Распевка «Платье»	1	Знакомство с песней.
		2	Работа над дикцией.
		3	Работа над дыханием.
		4	Знакомство с песней.
		5	Работа над чистотой интонирования.
		6	Работа над звучанием.
		7	Одновременное вступление.
		8	Целостное вступление.
<b>Итого:</b>		<b>8</b>	
Ноябрь.	Мама - первое слово»  Распевка «Эхо». Ритм в стихах «Расскажу про кошку».	1	Артикуляционная гимнастика. Интонационно-фонетические упражнения. Упражнения на дыхание Стрельниковой.
		2	Работа над дикцией.
		3	Работа над дыханием.
		4	Работа над звучанием. Чистотой интонирования.
		5	Чистое пропевание распевки.
		6	Чёткое проговаривание с движениями рук.
		7	Одновременное вступление песни.
		8	Целостное исполнение.
<b>Итого:</b>		<b>8</b>	
Декабрь.	«Серебристые снежинки».  Ритм в стихах «Дворник дверь два дня держал».  Распевка «Жучка и кот».	1	Знакомство с песней. Слушание.
		2	Работа над дикцией.
		3	Чёткое ритмичное проговаривание с движениями рук.
		4	Работа над дыханием.
		5	Работа над звукоизвлечением.
		6	Знакомство с распевкой.
		7	Работа над одновременным вступлением.
		8	Целостное исполнение.
<b>Итого:</b>		<b>8</b>	
Январь	«Светлый праздник Рождества»  Ритм в стихах «Я еду на машине» Распевка «У кота Воркота»	1	Артикуляционная гимнастика. Интонационно-фонетические упражнения. Упражнения на дыхание
		2	Работа над дикцией.
		3	Ритмично проговаривать с движениями рук. Работа над дыханием.
		4	Знакомство с распевкой. Работа над звучанием.
		5	Одновременное вступление.
		6	Целостное исполнение.
<b>Итого:</b>		<b>6</b>	
Февраль	Мама - одно есть слово на	1	Знакомство с песней. Беседа, слушание.
		2	Работа над дикцией.
		3	Работа над дыханием.

<b>Итого:</b>	Распевка «Эхо»	4	Чисто интонировать протяжным	
		5	Работа над звучанием.	
		6	Работа над чистотой интонирования.	
		7	Работа над одновременным	
		8	Целостное исполнение.	
		8		
	Март	«Горница - узорница»	1	Артикуляционная гимнастика. Интонационно-фонетические упражнения. Упражнения на дыхание
			2	Работа над дикцией.
		3	Работа над дыханием.	
		4	Работа над чистотой интонирования.	
Ритм в стихах «Солнце село		5	Чёткое ритмичное проговаривание с	
		6	Работа над звучанием песни.	
		7	Одновременное вступление.	
		8	Целостное исполнение.	
<b>Итого:</b>		8		
Апрель	«Ручеёк» мвз. и сл. Ж.Колмагоровой	1	1. Артикуляц. гимнаст. 2. Интонационно-фонетические упражнения. 3. Упражнения на дыхание Стрельниковой.	
		2	Работа над дикцией.	
		3	Работа над дыханием.	
	Распевка «Дятел»	4	Чистота интонирования.	
		5	Работа над звучанием.	
	Ритм в стихах «Расскажу про кошку»	6	Чётко ритмично проговаривать с движениями рук.	
		7	Одновременное вступление песни.	
		8	Целостное исполнение.	
<b>Итого:</b>		8		
Май	«Радуга»	1	1. Артикуляционная гимнастика 2. Упражнения на дыхание Стрельниковой. 3. Интонационно-фонетические упражнения. 4. Знакомство с песней.	
		2	Работа над дикцией.	
		3	Работа над дыханием.	
	Распевка «Эхо»	4	Чистота интонирования.	
		5	Работа над звучанием.	
	Ритм в стихах «Зум-зум»	6	Чётко ритмично проговаривать с движениями рук.	
		7	Одновременное вступление.	
		8	Целостное вступление.	
<b>Итого:</b>		8		



### **3. Оценка качества освоения дополнительной общеразвивающей программы**

#### **3.1. Формы текущего контроля:**

Осенние праздники, день Матери, Новогодние утренники, Свет Рождественской звезды, Коми посиделки, зимние развлечения, утренники 8 Марта, выпускной утренник, родительские собрания.

#### **3.2. Перечень контрольных вопросов.**

Музыкальный слух (звуковысотный слух).

Задание 1: различение высоких и низких звуков в пределах квинты (с использованием дидактических игр: «Лесенка» и др.).

Задание 2: различение регистров «чистых» и в смешанном звучании (высокий + средний; низкий +высокий ; низкий +средний) при использовании дидактической игры «Кто поёт?» (птичка, заяц, медведь).

Задание 3: Фиксировать по лесенке, на фланелеграфе или записывая графически направление мелодии знакомых песен и попевок.

Чувство ритма:

Задание 1: прохлопать ритм знакомой песни.

Задание 2: Ритмично двигаться под музыку (свободные, произвольные движения под ритмичную музыку).

Задание 3: Отмечать сильную долю притопом или приседанием под музыку.

Пение.

Задание 1: Спеть знакомую песню (по желанию) с сопровождением.

Задание 2: спеть небольшую песню (попевку) в удобном диапазоне без сопровождения.

Задание 3: Повторять отдельные звуки или небольшие мотивы за голосом педагога или после звучания на фортепиано (на нейтральном слоге). Музыкальное творчество:

Задание 1: Пропевание своего имени, игра «Музыкальный диалог» (произвольное пропевание педагогом любых вопросов и произвольные вокальные «ответы» детей).

Задание 2: Свободное музицирование - сочинение произвольных мелодий (к знакомым стихам или картинкам - иллюстрациям).

### **4. Организационно-педагогические условия**

#### **4.1. Печатные ресурсы:**

1. Голубев П.В. Советы молодым педагогам-вокалистам. - М.: Государственное музыкальное издательство, 1963.
2. Емельянов Е.В. Развитие голоса. Координация и тренинг, 5- изд., стер. - СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «Планета музыки», 2007.
3. Андрианова Н.З. Особенности методики преподавания эстрадного пения.

Научно-методическая разработка. - М.: 1999.

4. Гонтаренко Н.Б. Сольное пение: секреты вокального мастерства /Н.Б. Гонтаренко. - Изд. 2-е - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
5. Емельянов Е.В. Развитие голоса. Координация и тренинг, 5- изд., стер. - СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «Планета музыки», 2007.
6. Исаева И.О. Эстрадное пение. Экспресс-курс развития вокальных способностей /И.О. Исаева - М.: АСТ; Астрель, 2007.
7. Риггз С. Пойте как звезды. / Сост. и ред. Дж. Д. Карателло. - СПб.: Питер , 2007.
8. «Ладушки» И. Новоскольцева, И. Каплунова.
9. Иллюстрации и пособия из программы «Ладушки».
10. Н.Ветлугина. «Музыкальный букварь».
11. Л. Комиссарова. «Наглядные средства».
12. Е. Тиличеева. «Распевки».
13. О. Трифонова. «Солнечная радуга».
14. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.

#### **4.2. Электронно-образовательные и информационные ресурсы:**

- \* Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации <http://www.mon.gov.ru>
- \* Официальный сайт Министерства образования Республики Коми <http://minobr.rkomi.ru/>
- \* Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
- \* Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
- \* Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru>
- \* Федеральный центр информационно - образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
- \* Информационный баннер Линии помощи «Дети Онлайн» <http://www.detionline.com>.
- \* Журнал "Детский сад: теория и практика" [http://www.editionpress.ru/magazine ds.html](http://www.editionpress.ru/magazine_ds.html)
- \* Журнал "Справочник старшего воспитателя" <http://vospitatel.resobr.ru/>
- Журнал "Детский сад будущего" <http://www.gallery-projects.com>
- Журнал "Воспитатель ДОУ" <http://doshkolnik.ru>
- Журнал "Современный детский сад" - [http://www.det-sad.com/sovremenni\\_det\\_sad](http://www.det-sad.com/sovremenni_det_sad)
- Журнал «Справочник руководителя дошкольного учреждения» <http://www.menobr.ru/products/7/>
- Журнал «Обруч» <http://www.obruch.ru/>
- Журнал «Детский сад от А до Я» <http://detsad-journal.narod.ru/>
- Газета «Дошкольное образование» <http://best-ru.net/cache/9988/>
- Журнал «Современное дошкольное образование: теория и практика» <http://sdo-journal.ru/>
- Сайт "Фестиваль педагогических идей. Открытый урок" <http://festival.1september.ru/>
- Детский сад. <http://detsad-kitty.ru/>
- Воспитание детей дошкольного возраста в детском саду и семье. <http://www.doshvoznast.ru/>
- Всё для детского сада <http://www.moi-detsad.ru>
- Социальная сеть работников образования [nsportal.ru](http://nsportal.ru) Сайт "Воспитатель" <http://vospitatel.com.ua/>
- Детский сад. Ру. <http://www.detskiysad.ru>
- <http://detsad-kitty.ru> - «Детсад» - сайт для детей и взрослых. На данном сайте вы сможете найти «Картинки», «Раскраски», «Мультфильмы», «Детская литература», «Аудиосказки»

и др.

<http://razigrushki.ru> - «РазИгрушки» - сайт для детей и их родителей, которые заботятся о гармоничном развитии и воспитании своих детей.

<http://www.baby-news.net> - «Babynews» - Огромное количество развивающих материалов для детей, сайт будет интересен и родителям и детям.

<http://www.lumka.ru> - «Умка - Детский развивающий сайт». На сайте Вы можете посмотреть как развлекательные, так обучающие детские мультфильмы, скачать сборники, а так же послушать и скачать плюсовки и минусовки детских песен, раскрасить вместе с вашими детьми онлайн раскраски, выбрать понравившиеся вам сценарии праздников, послушать детские сказки и еще многое другое!

<http://bukashka.org> - «Букашка», сайт для дошкольников. Уроки рисования и музыки, развивающие игры, детские флеш игры и раскраски, потешки, колыбельные, тесты, скороговорки и потешки.

<http://www.detkiuch.ru> - «Обучалки и развивалки для детей» их развития, воспитания, обучения и творчества. Статьи о детях, обучающие и развивающие программы для малышей и школьников, которые можно скачать бесплатно, детское обучающее видео, лучшие мультфильмы, сказки и книги, все игры для развития, картинки, песенки караоке и многое другое; посмотреть или добавить детские произведения (рисунки, стихи и т.п.); все самое необходимое для ребенка (интересные игрушки, софт, музыка, книги, игры).

<http://fcior.edu.ru> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://kpolyakov.narod.ru/> - Методические материалы и программное обеспечение

<http://detsad-kitty.ru> - Все для детского сада

<http://prezentacii.com/> - Портал готовых презентаций

<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://school-collection.edu.ru/catalog/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://www.edu.ru/> - Российский образовательный портал

[www.metodisty.ru](http://www.metodisty.ru) - Профессиональное сообщество педагогов «Методисты»

<http://www.school.edu.ru> - Российский общеобразовательный портал

<http://doshvozrast.ru/> - Методические материалы для педагогов

<http://resobr.ru> - Интернет-семинары

<http://www.maaam.ru> - Конкурсная деятельность

<http://www.solnet.ee> - Детский портал «Солнышко»

### **Наглядные пособия:**

портреты русских композиторов классиков (М.Глинка, П.Чайковский, Н.Римский-Корсаков), зарубежных (Р.Шуман, В.Моцарт, Л.Бетховен), советских (Д.Кабалевский, С.Прокофьев), фото симфонического и оркестра народных инструментов, картины природы по временам года, игрушки животных, куклы, матрешка, ленточки, музыкальные инструменты (синтезатор, коми народные инструменты, ксилофон, металлофоны, ложки, маракасы, треугольники, колокольчики), лошадки на палочках.

## **5. Материально-техническое обеспечение**

1. Музыкальный зал;
2. Компьютер;
3. Усиливающая аппаратура;
4. Возможности студийной записи голоса и прослушивания исполнения;
5. Мультимедийный проектор;
6. Аудиосредства: магнитофон, синтезатор, микрофон, проигрыватель,

электронные аудиозаписи и медиа – продукты.

## Приложение

### Дыхательная гимнастика по Стрельниковой «Ладочки»

Исходное положение (и.п.): станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и «покажите ладони зрителю» - «поза экстрасенса». Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких ритмичных вдоха носом (то есть «шмыгните» 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3-4 секунды - пауза. Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза.

Помните! Активный вдох носом - абсолютно пассивный, неслышимый выдох через рот. Плечи в момент вдоха неподвижны!

Норма: «прошмыгайте» носом 24 раза по 4 вдоха.

Упражнение «Ладочки» можно делать стоя, сидя и лежа.

В начале урока возможно легкое головокружение. Не пугайтесь: оно пройдет к концу урока. Если головокружение сильное, сядьте и проделайте весь урок сидя, делая паузы после каждых 4 вдохов-движений (отдыхать можно не 3-4 секунды, а от 5 до 10 секунд).

### «Погончики»

И.п.: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох «ушел». Выше пояса кисти рук не поднимайте. Сделайте подряд 8 вдохов - движений. Затем отдых 3-4 секунды и снова 8 вдохов движений.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Погончики» можно делать стоя, сидя и лежа.

### «Насос» («Накачивание шины»)

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка - о.с.). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох «с пола». Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину

автомобиля. Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.

Помните! «Накачивать шину» нужно в темпоритме строевого шага.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Насос» можно делать стоя и сидя.

Ограничения: при травмах головы и позвоночника; при многолетних радикулитах и остеохондрозах; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; при камнях в печени, почках и мочевом пузыре не кланяйтесь низко. Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха самостоятельно (пассивно) через рот, но не открывая его широко.

Упражнение «Насос» очень результативное, часто останавливает приступы бронхиальной астмы, сердечный и приступ печени.

«Кошка» («Приседание с поворотом»)

И.п.: Станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении на должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа - вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Коленки слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Кошка» можно делать также сидя на стуле и лежа в постели (в тяжелом состоянии).

«Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки)

И.п.: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не крест на крест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Обними плечи» можно делать также сидя и лежа.

Ограничения: начинать его нужно со второй недели вместе с другими упражнениями гимнастики. Нужно делать подряд по 4 вдоха-движения или даже по 2, затем отдых 3-5 секунд и снова 2 или 4 вдоха-движения.

«Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»)

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад - руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох с «пола» - вдох с «потолка». Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Большой маятник» можно делать также сидя, слегка кланяясь вперед и почти не прогибаясь при наклоне назад.

«Поворот головы»

И.п.: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо - сделайте шумный короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево – «шмыгните» носом с левой стороны. Вдох справа - вдох слева. Посередине голову не останавливать. Шею не напрягать, вдох не тянуть! Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Ограничения: при травмах головы, не делайте резких движений головой в упражнениях «Повороты головы», «Ушки» и «Маятник головой». Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно «шмыгайте» носом. Делать эти упражнения можно сидя, а «Повороты головы» и «Ушки» можно даже лежа.

«Ушки» («Ай-ай»)

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - шумный короткий вдох носом. Затем наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, как бы мысленно говорите кому-то: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Смотреть нужно прямо перед собой. Это упражнение напоминает «китайского болванчика».

Помните! Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен

происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

«Маятник головой» («Малый маятник»)

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) - резкий короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) - тоже вдох. Вниз - вверх, вдох с «пола» - вдох с «потолка». Выдох должен успевать «уходить» после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить либо через рот, но не видно, не слышно, либо в крайнем случае - тоже через нос).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

«Перекаты»

А. И.п.: станьте левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус - тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на нее не опираться). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается) одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присядьте, одновременно резко «шмыгая» носом (левая нога в этот момент впереди на носке для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед - назад, приседание - приседание, вдох - вдох.

Помните: 1) приседание и вдох делаются строго одновременно; 2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем; 3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу. Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Б. И.п.: станьте правая нога впереди, левая - сзади. Повторите упражнение с другой ноги.

Упражнение «Перекаты» можно делать только стоя.

«Шаги» А. «Передний шаг» (рок-н-рол)

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент делайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять и.п. Поднимите вверх правую ногу,

согнутую в колене, на левой ноге слегка присядайте и шумно «шмыгайте» носом (левое колено вверх - и.п., правое колено вверх - и.п.). Нужно обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой.

Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать легкое встречное движение кисте рук на уровне пояса. Упражнение «Передний шаг» напоминает танец рок-н-рол.

Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно (пассивно), желательно через рот. Норма 8 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Передний шаг» можно делать стоя, сидя и даже лежа.

#### Б. «Задний шаг»

И.п.: то же. Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присядьте и шумно «шмыгните» носом. Затем обе ноги на одно мгновение верните в и.п. - выдох сделан. После этого отведите назад согнутую в колене правую ногу, а на левой делайте танцевальное приседание. Это упражнение можно делать только стоя.

Помните! Вдохи и движения делаются строго одновременно.

Норма 4 раза по 8 вдохов-движений.

Порядок выполнения:

1. «Ладошки» - 12 раз по 8 вдохов-движений.
2. «Погончики» - 12 раз по 8 вдохов-движений.
3. «Насос» - 12 раз по 8 вдохов-движений.
4. «Кошка» - 12 раз по 8 вдохов-движений.
5. «Обними плечи» - 12 раз по 8 вдохов-движений.
6. «Большой маятник» - 12 раз по 8 вдохов-движений.
7. «Повороты головы» - 12 раз по 8 вдохов-движений.
8. «Ушки» - 12 раз по 8 вдохов-движений.
9. «Маятник головой» - 12 раз по 8 вдохов-движений.
10. «Перекаты»
  - а) 12 раз по 8 вдохов-движений - с левой ноги
  - б) 12 раз по 8 вдохов-движений - с правой ноги
11. «Шаги»
  - а) «Передний шаг» - 32 вдоха-движения.
  - б) «Задний шаг» - 32 вдоха-движения.
  - в) Снова «Передний шаг» - 32 вдоха-движения