

**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: 2 года
Предназначена для детей 5-7 лет
Автор - составитель: Юрлова С.М.,
музыкальный руководитель

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.....	8
3. Организационно-педагогические условия.....	10
3.1. Материально-технические	10
3.2. Учебно-методические.....	10
3.3. Электронно-образовательные и информационные	10
4. Оценка качества освоения дополнительной общеразвивающей программы.....	13
4.1. Формы текущего контроля.....	13
4.2. Примерный перечень контрольных вопросов.....	13
Приложение: «Дыхательная гимнастика Стрельниковой».....	15

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. Развития 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. Без должной вокальной подготовки невозможно привить любовь к музыке. Вот почему с особой остротой встаёт вопрос об оптимальных связях между урочной и дополнительной музыкальной работой, которая проводится в кружковой работе.

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

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.

1.3. Возрастная категории обучающихся:

- дети 6 - 7 лет.

1.4. Объем и срок освоения программы:

1.5. Форма обучения: очная.

1.6. Условия реализации программы:

1.7. Режим занятий:

- для детей 5 - 7 лет – до 30 минут (2 раза в неделю).

Перерывы между занятиями - 10 минут.

1.8. 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 звуковыведением.
- работа над дыханием.
- работа над ансамблем.
- работа над дикцией.

Заключительная часть.

Закрепление (1 - 2 занятия).

Работа над выразительностью и эмоциональным исполнением песни.

1.9. Планируемые результаты:

- Старший дошкольный возраст (5-7 лет)

Знания: жанры музыкальных произведений, части произведения,

Умения: Различать произведения разного жанра: танец (полька, вальс, народная пляска), песню, марш, части произведения (вступление, заключение, куплет, припев).

Петь выразительно, правильно брать дыхание между фразами, петь коллективно и индивидуально с сопровождением и без него, чисто интонировать мелодию.

Свободно и непринуждённо держаться перед зрителем.

- Достижение высоких результатов диагностики.
- Развитие дыхательного аппарата.
- Результативное участие в течение всего учебного года в мероприятиях детского сада, группы, участие в городских и республиканских мероприятиях.

1.10. 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
Октябрь	«Листопад»	1
	Работа над дикцией	1
	Над дыханием	1
	Ритм в стихах «Конфеты-галеты»	1
	Распевка «Эхо»	1
	Над звучанием	1
	Одновременное вступление	1
	Целостное исполнение	1
ИТОГО:		8
Ноябрь	«Мама первое слово».	1
	«Карнавал», «Необычный дом»	1
	Над дикцией, дыханием	1
	Распевка «Во кузнице»	1
	Над чистотой интонирования	1
	Ритм в стихах «Как назвать щенка»	1
	Одновременное вступление	1
	Целостное исполнение	1
ИТОГО:		8
Декабрь	«Хорошее настроение», «Ангел мой»	1
	Работа над дикцией	1
	Над дыханием	1
	Ритм в стихах «Рыбка, рыбка»	1
	Распевка «Пастушья песня»	1
	Чистота интонирования	1
	Одновременное вступление	1
	Целостное исполнение	1
ИТОГО:		8
Январь	«Ангел мой» Работа над дикцией	1
	Над дыханием	1
	Распевка «Лиса по лесу ходила»	1
	Ритм в стихах «Почему краснеет нос»	1
	Над звучанием, Одновременное вступление	1
	Целостное исполнение	1
ИТОГО:		6
Феврал	«Сегодня маме песенку спою» знакомство	1
	Работа над дикцией	1
	Над дыханием	1
	Ритм в стихах «Под солнышком»	1
	Над чистотой интонирования	1
	Работа над звучанием	1

	Одновременное вступление	1
	Целостное исполнение	1
ИТОГО:		8
Март	«Долгожданная весна»	1
	Работа над дикцией	1
	Над дыханием	1
	Распевка « Эхо»	1
	Ритм в стихах «Доктор Дятел»	1
	Над чистотой интонирования	1
	Одновременное вступление	1
	Целостное исполнение	1
ИТОГО:		8
Апрель	«Радость моя», «Сегодня салют»	1
	Над дикцией	1
	Над дыханием	1
	Ритм в стихах «Енот и филин»	1
	Над чистотой интонирования	1
	Распевка «Горошина»	1
	Одновременное вступление	1
	Целостное исполнение	1
ИТОГО:		8
Май	«Дин-дон», «Радуга - дуга»	1
	Работа над дикцией	1
	Над дыханием	1
	Ритм в стиха «Лисичка- портниха», «Зум-	1
	Над чистотой интонирования	1
	Работа над звучанием в микрофоны	1
	Одновременное вступление	1
	Целостное исполнение	1
ИТОГО:		62

2.2. Содержание изучаемого курса

Месяц	Репертуар	Номер занятия	Формы работы
Октябрь	«Листопад»	1	Знакомство с песней, слушание, беседа.
		2	Работа над дикцией.
		3	Работа над дыханием.
	Ритм в стихах «Конфеты-галеты»	4	Ритмично чётко произносить с движениями рук.
	Распевка «Эхо»	5	Чисто интонировать.
		6	Работа над звучанием песни.
		7	Одновременное вступление.
	Целостное исполнение	8	Целостное исполнение.
<i>Итого:</i>		8	
Ноябрь	«Мама первое слово»	1	1. Антиквляционная гимнастика 2. Интонационно-фонетические упражнения. 3. Упражнения на дыхание. 4. Знакомство с песней, слушание.
	«Капная л.» «Необычный дом»	2	Знакомство с песнями.
		3	Работа над дикцией, над
	Распевка «Во кузнице».	4	Знакомство с распевкой, чёткое пропевание.
		5	Работа над чистотой
	Ритм в стихах «Как назвать щенка»	6	Чётко проговаривать с движениями
		7	Одновременное вступление.
	8	Целостное исполнение.	
<i>Итого:</i>		8	
Декабрь	«Хорошее настроение», «Ангел мой»	1	1. Антиквляционная гимнастика 2. Интонационно-фонетические упражнения 3. Упражнения на дыхание Стельниковой.
		2	Работа над дикцией.
		3	Работа над дыханием.
	Ритм в стихах «Рыбка, рыбка».	4	Чётко проговаривать с движениями
	Распевка «Пастушья	5	Чистота интонирования распевки.
	Чистота интонирования.	6	Работа над чистотой
	Одновременное вступление.	7	Одновременное вступление.
	Целостное исполнение.	8	Целостное исполнение.
<i>Итого:</i>		8	
Январь.	«Ангел мой».	1	1. Антиквляционная гимнастика. 2. Интонационно-фонетические упражнения. 3. Упражнения на дыхание.
		2	Работа над дикцией.
		3	Работа над дыханием.
	Распевка «Лиса по лесу ходила».	4	Знакомство с распевкой, чистота интонирования.

	Ритм в стихах «Почему краснеет нос».	5	Чётко ритмично проговаривать с движениями рук. Работа над звучанием песни.
		6	Одновременное вступление. Целостное исполнение.
Итого:		6	
Февраль.	«Сегодня маме песенку спою» знакомство.	1	1. Артикул. гимнаст. 2. Интонац.-фонетич. упражнения 3. Упражнения на дыхание Стрельниковой. 4. Знакомство с
		2	Работа над дикцией.
		3	Работа над дыханием.
	Ритм в стихах «Под солнышком».	4	Чёткое ритмичное проговаривание с движениями
		5	Работа над чистотой
		6	Работа над звучанием.
		7	Одновременное вступление.
		8	Целостное исполнение.
Итого:			
Март.	«Долгожданная весна».	1	1. Артикуляционная гимнаст. 2. Интонац.-фонетич. упраж. 3. Упражнения на
		2	Работа над дикцией.
		3	Работа над дыханием.
	Распевка «Эхо».	4	Чистота интонирования.
	Ритм в стихах «Доктор Дятел».	5	Чётко проговаривать с движениями
		6	Работа над чистотой интонирования песни.
		7	Одновременное вступление.
		8	Целостное исполнение.
Итого:			
Апрель.	«Радость моя». «Сегодня салют».	1	1. Артикул. гимнаст. 2. Интонац.-фонетичес. упражнения. 3. Упражнения на дыхание Стрельниковой. 4. Знакомство с песнями.
		2	Работа над дикцией.
		3	Работа над дыханием.
	Ритм в стихах «Енот и филин».	4	Чёткое. Ритмичное проговаривание с движениями рук.
		5	Работа над чистотой
	Распевка «Горошина».	6	Знакомство с распевкой.
		7	Одновременное вступление.
		8	Целостное исполнение.
Итого:		8	
Май.	«Дин-дон», «Радуга-дуга».	1	1. Артикул. гимнастика. 2. Интонационно-фонетич. упражнения 3. Упражнения на дыхание Стрельниковой
		2	Работа над дикцией.
		3	Работа над дыханием.

	Ритм в стихах «Лисичка-портниха»,	4	Чётко и ритмично проговаривать с движениями рук.
		5	Работа над чистотой
		6	Работа над звучанием в
		7	Одновременное вступление.
		8	Целостное исполнение.
Итого:		8	

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Материально-технические:

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.

3.2. Учебно-методические:

портреты русских композиторов классиков (М.Глинки, 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.

3.3. Перечень информационно-методических материалов

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.

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/magazines.html>
- * Журнал "Справочник старшего воспитателя" <http://vosпитatel.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
- 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.doshvozrast.ru/>
- Всё для детского сада <http://www.moi-detsad.ru>
- Социальная сеть работников образования nsportal.ru Сайт "Воспитатель" <http://vosпитatel.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 - Профессиональное сообщество педагогов «Методисты»

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

общеобразовательный портал <http://doshvozzrast.ru/> - Методические

материалы для педагогов

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

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

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

4. Оценка качества освоения дополнительной общеразвивающей программы

4.1. Формы текущего контроля:

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

4.2. Перечень контрольных вопросов.

Диагностический инструментарий

Дети 4 - 5 лет

Музыкальный слух (звуковысотный и тембровый виды слуха).

Задание 1: 1) определение направление мелодии с применением наглядности (лесенка и матрёшка либо фланелеграф).

Задание 2: определение по звучанию тембра инструмента (дидактические игры на развитие тембрового восприятия: «Узнай по голосу», «Узнай инструмент» и др.).

Пение.

Задание 1: пение знакомой песенки (определяется степень точности интонирования).

Задание 2: пение малознакомой песни с сопровождением (определяется : вокальная память, вокальный слух. точность интонирования).

Чувство ритма.

Задание 1: Прохлопать (простучать) ритм знакомой песни (по показу).

Задание 2: движение под музыку: реакция на смену движения в произведении 2-х частной формы.

Музыкальное творчество.

Задание 1: выразительно исполнять движение в знакомой песне.

Задание 2: Выразительно передавать игровой образ (при инсценировании песни или в игре). Оценивается выразительность движения, мимики.

Дети 5 - 6 лет.

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).

Дети 6 - 7 лет.

Музыкальный слух (звуковысотный, гармонический виды слуха):

Задание 1: различать звуки в пределах терции - квинты (игра «Бубенчики»)

Задание 2: различать направление мелодии (вверх, вниз, на месте). При работе использовать фланелеграф. Лесенку, графическое моделирование. Задание 3: различать сколько звуков звучат одновременно (1, 2, много). Игра «Сколько нас поёт?».

Чувство ритма.

Задание 1: Повторить (прохлопать. Простучать, сыграть на одном звуке мелодического инструмента ритмический рисунок знакомой песни (к концу года - незнакомый ритмический рисунок, исполненный педагогом).

Задание 2: Прослушать несколько мелодий знакомых песен. Затем по прозвучавшему прохлопанному ритму определить название одной из них.

Задание 3: движение под музыку (2 варианта):

- 1) Отмечать сильную и (или) слабую долю.
- 2) Отражать в движениях ритмические нюансы.

Пение:

Задание 1: пение знакомой песни аcapella.

Задание 2: выразительное пение с сопровождением.

Задание 3: Повторить (пропеть) звук или мотив с голоса педагога или с инструмента.

Музыкальное творчество:

Задание 1: Сочинить окончание к начатой мелодии на готовый поэтический текст (к концу года - сочинить собственную мелодию полностью).

Задание 2: выразительная передача игрового образа (в игре - драматизации, инсценировке, театрализации).

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой

«Ладшки»

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 «Ладшки» 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 приседайте 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), желательнее 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 сделайте 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. «Ладони» - 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