

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад № 108»
г. Сыктывкара**

Принято:

Решением
Педагогического совета
Протокол №1
От «31» августа 2016г.



Утверждаю:

Директор МАДОУ
«ЦРР-д\сад № 108»
И.В. Борисова
Приказ по МАДОУ №62
От «02» сентября 2016г.

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

Срок реализации программы: 3 года
Предназначена для детей 4-7 лет
Автор - составитель: Юрлова С.М.,
музыкальный руководитель

г. Сыктывкар
2016 год

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	6
3. Содержание изучаемого курса.....	12
4. Печатные ресурсы.....	18
5. Электронно-образовательные и информационные ресурсы.....	19
6. Материально-техническое обеспечение.....	20

Приложение 1. Диагностический инструментарий.

Пояснительная записка

1. Актуальность программы

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.

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.

2. Цель деятельности: формирование вокальных умений и навыков.

Задачи:

Образовательные:

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.

Направленность: Художественно-эстетическая.

Категории воспитанников:

- дети 4 - 5 лет.
- дети 5 - 6 лет.
- дети 6 - 7 лет.

Форма обучения: очная.

Периодичность и продолжительность занятий:

Занятия проводятся:

- для детей 4 - 5 лет - до 20 минут (2 раза в неделю);
- для детей 5 - 6 лет - до 25 минут (2 раза в неделю);
- для детей 6 - 7 лет - до 30 минут (2 раза в неделю).

Перерывы между занятиями - 10 минут.

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.

Результаты освоения данной программы:

- Средняя группа (4-5 лет)

Знания: музыкальные инструменты - барабан, металлофон.

Умения: Внимательно слушать музыкальное произведение, чувствуя его характер.

Узнавать песни по мелодии, различать звуки по высоте (в пределах сексты - септимы).

Петь протяжно, чётко произносить слова.

Вместе начинать и заканчивать песни.

Выполнять движения, самостоятельно меняя их в соответствии с 2х частной формой музыкального произведения.

Играть на металлофоне мелодии на одном звуке.

- Старшая группа (5-6 лет)

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.

- Подготовительная группа (6-7 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.

Ожидаемые результаты

- Достижение высоких результатов диагностики (Приложение 1).

- Развитие дыхательного аппарата.

- Результативное участие в течение всего учебного года в мероприятиях детского сада, группы, участие в городских и республиканских мероприятиях.

Формы работы с детьми

В предлагаемой программе предусмотрены различные формы работы: традиционные, нетрадиционные, но обязательно все в комплексе (дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, распевание, ритм в стихах).

Учебно-тематический план

Первый год обучения (4-5 лет).

Месяц	Репертуар	Номер занятия	Форма контроля
Октябрь	«Дождик» муз. М.Парцхаладзе, сл. Соловьёва. Распевка «Тапки»	1	Осенние праздники
	Работа над дикцией Ритм в стихах «шарик», «Раз, два, три»	2	
	Работа над дыханием	3	
	Работа над чистой интонированием	4,5	
	Одновременное вступление	6	
	Целостное исполнение	7	
	«Мама - первое слово». Беседа	8	
ИТОГО:		8	
Ноябрь	Мама - первое слово	9	
	Работа над дикцией. Распевка «Утки»	10	
	Над дыханием, чистой интонированием	11,12	
	Одновременное вступление. Ритм в стихах «Капуста»	13	
	Целостное исполнение	14	День Матери
	«Зимние пришла» сл. И муз. З.Качаевой	15	
	Работа над дикцией, чистой интонированием	16	
ИТОГО:		8	
Декабрь	«Песня про зайчика» муз. Л.Дерявиной	17	
	Работа над дикцией. Распевка «Брюки»	18	
	Работа над дыханием	19	
	Над чистой интонированием	20	
	Ритм в стихах «Снежок»	21	
	Одновременное вступление	22	
	Работа над звучанием в микрофоны	23	
	Целостное исполнение	24	Новогодние утренники
ИТОГО:		8	
Январь	«Детский сад»	25	
	Распевка «Тарелка». Работа над дикцией	26	
	Работа над дыханием	27	
	Ритм в стихах «Овечка»	28	
	Над чистой интонированием	29	
	Целостное исполнение	30	
ИТОГО:		8	
Февраль	«Про озорного мышонка» Муз. Ж.Колмагоровой	31	
	Распевка «тапки»	32	
	Работа над дикцией, дыханием	33, 34	
	Над чистой интонированием	35	
	Одновременное вступление	36	
	Работа над звучанием в микрофоны	37	
	Целостное исполнение	38	

ИТОГО:		8	
Март	«Песня бабочек»	39	
	Работа над дикцией	40	
	Над дыханием	41	
	Ритм в стихах «два ежа»	42	
	Одновременное вступление	43	
	Работа над звучанием в микрофоны	44	
	Распевка «Утки»	45	
	Целостное исполнение	46	
ИТОГО:		8	
Апрель	«Мы запели песенку» муз. Р.Рустамова, сл. Миронова	47	
	Работа над дикцией	48	
	над чистотой интонирования	49	
	Ритм в стихах «Замок»	50	
	Над дыханием	51	
	Звучание над звуком	52	
	Одновременное вступление	53	
	Целостное исполнение	54	
ИТОГО:		8	
Май	«Мама - одно есть слово на земле»	55	
	Работа над дикцией	56	
	Чистотой интонирования	57	
	Ритм в стихах «Пекарь»	58	
	Над дыханием	59	
	Распевка « Тапки»	60	
	Одновременное вступление. Работа над звучанием	61	
	Целостное исполнение	62	
ИТОГО:		62	

Второй год обучения (5 - 6 лет)

Месяц	Репертуар	Номер занятия	Форма контроля
Октябрь	«Осенние капельки»	1	Осенние утренники
	Работа над дикцией	2	
	Над дыханием	3	
	Распевка «Платье»	4	
	Над чистотой интонирования	5	
	Работа над звучанием	6	
	Одновременное вступление	7	
	Целостное вступление	8	
ИТОГО:		8	
Ноябрь	Мама - первое слово»	1	
	Работа над дикцией	2	День матери
	Над дыханием	3	
	Над звучанием, чистотой интонирования	4	
	Распевка «Эхо»	5	
	Ритм в стихах «Расскажу про кошку»	6	
	Одновременное вступление	7	
	Целостное исполнение	8	
ИТОГО:		8	
Декабрь	«Серебристые снежинки»	1	
	Работа над дикцией	2	
	Ритм в стихах «Дворник дверь два дня держал»	3	
	Над дыханием	4	
	Звукоизвлечением	5	
	Распевка «Жучка и кот»	6	
	Одновременное вступление	7	Новогодние утренники
	Целостное исполнение	8	
ИТОГО:		8	
Январь	«Светлый праздник Рождества»	1	
	Работа над дикцией	2	
	Над дыханием	3	
	Ритм в стихах «Я еду на машине»	4	
	Распевка «У кота Воркота»	5	
	Над звучанием	6	
	Одновременное вступление	7	
	Целостное исполнение	8	
ИТОГО:		8	
Февраль	«Мама - одно есть слово на планете - мама!»	1	Утренники 8 марта
	Работа над дикцией	2	
	Над дыханием	3	
	Распевка «Эхо»	4	
	Работа над звучанием	5	

	Работа над чистотой интонирования	6	
	Одновременное вступление	7	
	Целостное исполнение	8	
ИТОГО:		8	
Март	«Горница - узорница»	1	
	Работа над дикцией	2	
	Над дыханием	3	
	Над чистотой интонирования	4	
	Ритм в стихах «Солнце село на сосну»	5	
	Работа над звучанием	6	
	Одновременное вступление	7	
	Целостное исполнение	8	
ИТОГО:		8	
Апрель	«Ручеёк» муз. и сл. Ж.Колмагоровой	1	
	Работа над дикцией	2	
	Над дыханием	3	
	Распевка «Дятел»	4	
	Над звучанием.	5	
	Ритм в стихах «Расскажу про кошку»	6	
	Одновременное вступление	7	
	Целостное исполнение	8	
ИТОГО:		8	
Май.	«Радуга»	1	
	Над дикцией	2	
	Над дыханием	3	
	Распевка «Эхо»	4	
	Над звучанием	5	
	Ритм в стихах «Зум-зум»	6	
	Одновременное вступление	7	
	Целостное исполнение	8	
ИТОГО:		62	

Третий год обучения (6 - 7 лет)

Октябрь	«Листопад»	1	
	Работа над дикцией	2	Осенние утреники
	Над дыханием	3	
	Ритм в стихах «Конфеты-галеты»	4	
	Распевка «Эхо»	5	
	Над звучанием	6	
	Одновременное вступление	7	
	Целостное исполнение	8	
ИТОГО:		8	
Ноябрь	«Мама первое слово».	1	
	«Карнавал», «Необычный дом»	2	День Матери
	Над дикцией, дыханием	3	
	Распевка «Во кузнице»	4	
	Над чистотой интонирования	5	
	Ритм в стихах «Как назвать щенка»	6	
	Одновременное вступление	7	
	Целостное исполнение	8	
ИТОГО:		8	
Декабрь	«Хорошее настроение», «Ангел мой»	1	
	Работа над дикцией	2	
	Над дыханием	3	
	Ритм в стихах «Рыбка, рыбка»	4	
	Распевка «Пастушья песня»	5	
	Чистота интонирования	6	Новогодние утреники
	Одновременное вступление	7	
	Целостное исполнение	8	
ИТОГО:		8	
Январь	«Ангел мой»	1	Свет Рождественской звезды
	Работа над дикцией	2	
	Над дыханием	3	
	Распевка «Лиса по лесу ходила»	4	
	Ритм в стихах «Почему краснеет нос»	5	
	Над звучанием	6	
	Одновременное вступление	7	
	Целостное исполнение	8	
ИТОГО:		8	
Февраль	«Сегодня маме песенку спою» знакомство	1	Утреники 8 марта
	Работа над дикцией	2	

	Над дыханием	3	
	Ритм в стихах «Под солнышком»	4	
	Над чистотой интонирования	5	
	Работа над звучанием	6	
	Одновременное вступление	7	
	Целостное исполнение	8	
ИТОГО:		8	
Март	«Долгожданная весна»	1	
	Работа над дикцией	2	
	Над дыханием	3	
	Распевка « Эхо»	4	
	Ритм в стихах «Доктор Дятел»	5	
	Над чистотой интонирования	6	
	Одновременное вступление	7	
	Целостное исполнение	8	
ИТОГО:		8	
Апрель	«Радость моя», «Сегодня салют»	1	
	Над дикцией	2	
	Над дыханием	3	
	Ритм в стихах «Енот и филин»	4	
	Над чистотой интонирования	5	
	Распевка «Горошина»	6	
	Одновременное вступление	7	
	Целостное исполнение	8	
ИТОГО:		8	
Май	«Дин-дон», «Радуга - дуга»	1	Выпускной утренник
	Работа над дикцией	2	
	Над дыханием	3	
	Ритм в стиха «Лисичка- портниха», «Зум- зум»	4	
	Над чистотой интонирования	5	
	Работа над звучанием в микрофоны	6	
	Одновременное вступление	7	
	Целостное исполнение	8	
ИТОГО:		62	

Содержание изучаемого курса

Первый год обучения (4-5 лет)

Месяц.	Репертуар	Номер занятия	Формы работы	
Октябрь	«Дождик» муз. М. Парцхаладзе, сл. Соловьёва; распевка «Тапки»	1	1. Артикуляционная гимнастика 2. Интонационно-фонетическое упражнение 3. Упражнение на дыхание 4. Знакомство с песней	
		2	Работа над дикцией	
		3	Работа над дыханием	
		4,5	Работа над чистотой интонирования, индивидуальное прослушивание	
		6	Работа над одновременным вступлением	
		7	Целостное исполнение	
		8	Знакомство с новой песней. Слушание	
Ноябрь	Мама - первое слово	9	1. Артикуляционная гимнастика. 2. Интонационно – фонетическое упражнение	
	Распевка «Утки»	10	Знакомство с распевкой	
		11,12.	Работа над дыханием, над чистотой интонирования	
		13	Одновременное вступление	
		14	Целостное исполнение	
	«Зима пришла» сл. и муз. З. Качаевой.	15	Знакомство с песней	
		16	Работа над дикцией. Чистотой интонирования	
Декабрь	«Песня про зайчика» муз. Л. Дерявиной	17	Слушание произведения, беседа	
		18	Работа над дикцией	
		19	Работа над дыханием	
		20	Работа над чистотой интонирования	
		Ритм в стихах «Снежок»	21	Чётко проговаривать с движениями рук
			22	Одновременное вступление
			23	Работа над звучанием в микрофоны
			24	Целостное исполнение
Январь	«Детский сад»	25	Знакомство, слушание песни	
		26	Работа над дикцией	
		27	Работа над дыханием	
		Ритм в стихах «Овечка»	28	Чётко ритмично проговаривать
			29	Работа над чистотой интонирования песни
			30	Целостное исполнение песни
Февраль	«Про озорного мышонка» муз. Ж. Колмагоровой	31	Знакомство. Слушание песни	
		32	Работа над дикцией	
		33	Работа над дыханием	
		34	Работа над дыханием	

		35	Работа над чистотой интонирования
		36	Одновременное вступление
		37	Работа над звучанием микрофоны
		38	Целостное исполнение
Март		39	Знакомство с песней
		40	Работа над дикцией
		41	Работа над дыханием
	Ритм в стихах «два ежа»	42	Чёткое ритмичное проговаривание с движениями рук
		43	Одновременное вступление
		44	Работа над звучанием в микрофоны
		45	Целостное исполнение песни
	Распевка «Утки»	46	Знакомство с распевкой
Апрель	«Мы запели песенку» муз. Р.Рустамова, сл. Миронова	47	1. Артикуляционная гимнастика 2. Интонационно-фонетические упражнения 3. Упражнения на дыхание 4. Знакомство с песней
		48	Работа над дикцией.
		49	Работа над чистотой интонирования.
	Ритм в стихах «Замок».	50	Ритмично проговаривать с движениями рук.
		51	Работа над дыханием песни.
		52	Работа над звукообразованием.
		53	Одновременное вступление.
		54	Целостное исполнение.
Май.	«Мама- одно есть слово на земле».	55	Знакомство с песней.
		56	Работа над дикцией.
		57	Работа над чистотой интонирования.
	Ритм в стихах «Пекарь».	58	Ритмично проговаривать с движениями рук.
		59	Работа над дыханием.
	Распевка « Тапки».	60	Знакомство с распевкой.
	Одновременное вступление. Работа над звучанием.	61	Одновременное вступление. Работа над звучанием.
	Целостное исполнение.	62	Целостное исполнение.

Второй год обучения (5-6 лет).

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

		8	Целостное исполнение.
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.
Апрель	«Ручеёк» муз. 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.
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
		5	Работа над звучанием.
	Ритм в стихах «Зум-зум»	6	Чётко ритмично проговаривать с движениями рук.
		7	Одновременное вступление.
		8	Целостное вступление.

Третий год обучения (6-7 лет).

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.
Ноябрь	«Мама первое слово»	1	1. Артикуляционная гимнастика 2. Интонационно-фонетические упражнения. 3. Упражнения на дыхание. 4. Знакомство с песней, слушание, беседа.
		2	Знакомство с песнями.
	«Карнавал», «Необычный дом»	3	Работа над дикцией, над дыханием.
	Распевка «Во кузнице».	4	Знакомство с распевкой, чёткое пропевание.
		5	Работа над чистотой интонирования.
	Ритм в стихах «Как назвать щенка»	6	Чётко проговаривать с движениями рук.
		7	Одновременное вступление.
		8	Целостное исполнение.
Декабрь	«Хорошее настроение», «Ангел мой»	1	1. Артикуляционная гимнастика 2. Интонационно-фонетические упражнения 3. Упражнения на дыхание Стрельниковой. 4. знакомство с песнями.
		2	Работа над дикцией.
		3	Работа над дыханием.
	Ритм в стихах «Рыбка, рыбка».	4	Чётко проговаривать с движениями рук.
	Распевка «Пастушья песня».	5	Чистота интонирования распевки.
	Чистота интонирования.	6	Работа над чистотой интонирования.
	Одновременное вступление.	7	Одновременное вступление.
	Целостное исполнение.	8	Целостное исполнение.
Январь.	«Ангел мой».	1	1. Артикул. гимнаст. 2. Интонацион. - фонетические упражнения. 3. Упражнения на дыхание. Стрельниковой.
		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.
		6	Работа над звучанием.
		7	Одновременное вступление.

		8	Целостное исполнение.	
Февраль.	«Сегодня маме песенку спую» знакомство.	1	1. Артикул. гимнаст. 2. Интонац. - фонетич. упражнения 3. Упражнения на дыхание Стрельниковой. 4. Знакомство с песней.	
		2	Работа над дикцией.	
	3	Работа над дыханием.		
	Ритм в стихах «Под солнышком».	4	Чёткое ритмичное проговаривание с движениями рук.	
		5	Работа над чистотой интонирования.	
		6	Работа над звучанием.	
		7	Одновременное вступление.	
			8	Целостное исполнение.
Март.	«Долгожданная весна».	1	1. Артикуляционная гимнаст. 2. Интонац. - фонетич. упраж. 3. Упражнения на дыхание Стрельниковой. 4. Знакомство с песней.	
		2	Работа над дикцией.	
	3	Работа над дыханием.		
	Распевка «Эхо».	4	Чистота интонирования.	
	Ритм в стихах «Доктор Дятел».	5	Чётко проговаривать с движениями рук.	
		6	Работа над чистотой интонирования песни.	
			7	Одновременное вступление.
			8	Целостное исполнение.
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 интонирования.	
	Распевка «Горошина».	6	Знакомство с распевкой.	
			7	Одновременное вступление.
			8	Целостное исполнение.
Май.	«Дин-дон», «Радуга- дуга».	1	1. Артикул. гимнастика. 2. Интонационно-фонетич. упражнения 3. Упражнения на дыхание Стрельниковой 4. знакомство с песнями, слушание. беседа.	
		2	Работа над дикцией.	
	3	Работа над дыханием.		
	Ритм в стихах «Лисичка-портниха», «Зум- зум».	4	Чётко и ритмично проговаривать с движениями рук.	
		5	Работа над чистотой интонирования.	
			6	Работа над звучанием в микрофоны.
			7	Одновременное вступление.
			8	Целостное исполнение.

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/magazine ds.html](http://www.editionpress.ru/magazine_ds.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.doshvoznast.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://raziग्रushki.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://doshvozrast.ru/> - Методические
материалы для педагогов <http://resobr.ru> - Интернет-семинары <http://www.maaam.ru> -
Конкурсная деятельность <http://www.solnet.ee>. - Детский портал «Солнышко»

Материально-техническое оснащение

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

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 слогe).

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

«Ладони»

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. Неслышный выдох через рот. Плечи в момент вдоха неподвижны!

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

Упражнение «Ладони» 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 закончиться 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: сердечникам с ишемической болезнью сердца (ИБС), врожденными пороками, перенесенным инфарктом в первую неделю тренировок не делать упражнение «Обними плечи». Начинать его нужно со

второй недели вместе с другими упражнениями стрельниковской гимнастики. В тяжелом состоянии нужно делать подряд не по 8 вдохов-движений, а 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.

Ограничения: при остеохондрозе, травмах позвоночника и смещениях межпозвонковых дисков упражнение "Большой маятник" делайте, ограничивая движения: 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, вегетососудистой дистонии, эпилепсии; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника 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.

Ограничения: при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника 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.

«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.

Ограничения: при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника 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.

«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 присядьте 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.

Ограничения: при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ИБС, врожденные пороки, перенесенный инфаркт) не рекомендуется высоко (до

уровня живота) поднимать ноги. При травмах ног и тромбозе это упражнение выполнять только сидя и даже лежа (на спине), очень осторожно, чуть-чуть поднимая колени вверх при шумном вдохе. Пауза (отдых) - 3-4 секунды после каждых 8 вдохов-движений, можно продлить ее до 10 секунд.

При тромбозе обязательно проконсультируйтесь с хирургом.

При мочекаменной болезни и при беременности (начиная с шестого месяца) в упражнении «Передний шаг» высоко колени не поднимать!

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