

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 20»
ГОРОДА ДОНСКОЙ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
Проблемно-методический центр
историко-филологических дисциплин

Утверждаю
Директор МБОУ «Гимназия № 20»:
_____ В.И. Маркова
«__» _____ 20__ г.

Рассмотрено и одобрено на заседании
научно-методического совета
МБОУ «Гимназия № 20»
«__» _____ 20__ г.
Заместитель директора по НМР:
_____ Н.Е. Родионова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Поющий звездопад»**



Направленность: художественная
Уровень: среднее общее образование
Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: 7 -9 лет

**СОСТАВИТЕЛЬ: Агеева Т. С.,
педагог дополнительного образования**

Содержание

I. Пояснительная записка.

- 1.1. Направленность дополнительной образовательной программы.**
- 1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**
- 1.3. Цель и задачи дополнительной образовательной программы.**
- 1.4. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ.**
- 1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.**
- 1.6. Сроки реализации дополнительной образовательной программы (продолжительность образовательного процесса, этапы).**
- 1.7. Формы и режим занятий.**
- 1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**
- 1.9. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.**

II. Учебно-тематический план.

III. Содержание программы.

IV. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

- 4.1. Материально-техническое обеспечение.**

V. Список литературы.

5.1. Список литературы, использованной при написании программы.

5.2. Перечень нормативных документов.

5.3. Список литературы, рекомендованный педагогам.

5.4. Список литературы, рекомендованной учащимся.

5.5. Список литературы, рекомендованной родителям.

5. 6. Ссылки на электронные образовательные ресурсы (ЭОР), используемые в образовательном процессе.

VI. Приложение

6.1. Комплекс упражнений для работы над певческим дыханием

6.2. Дыхательная гимнастика для детей Стрельниковой А.Н

Рецензия

на дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу

«Поющий звездопад».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Поющий звездопад» раскрывает содержание обучения актерскому мастерству, имеет художественную направленность и рассчитана на обучающихся 7-9 лет.

Срок реализации программы – 2 года.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа создана на основании п.7 ст.12 и п. 3 ст. 28 Федерального закона «Об образовании» в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, п.10 раздела II Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 1015.

В программе реализованы требования приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года №1008, порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Поющий звездопад» разработана на основе концепции духовно-нравственного воспитания школьников. Программа составлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Программа содержит все необходимые структурные части:

1. Титульный лист.
2. Пояснительную записку.
3. Учебно-тематический план.
4. Содержание программы.
5. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.
6. Список литературы.
7. Приложение.

Пояснительная записка включает в себя обоснование актуальности и новизны программы, ее отличительные особенности от уже существующих программ, педагогическую целесообразность, цель и задачи программы, ожидаемые результаты по годам обучения и способы их определения.

Учебно-тематическое планирование представлено на два года обучения в виде перечня основных разделов и тем программы с почасовой разбивкой на теорию и практику.

В содержательной части программы раскрыты основные темы занятий и их содержание.

Содержание программы соответствует специфике дополнительного образования и ориентировано на:

- создание условий для развития у детей школьного возраста музыкальной культуры;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- укрепление психического и физического здоровья детей;
- развитие коммуникативных умений и навыков.

Структура программы соответствует современным нормам и требованиям к дополнительным общеобразовательным программам.

Содержание программы соответствует поставленным целям и задачам, в программе определены способы определения результативности обучения.

Методическое обеспечение программы содержит описание педагогических принципов, рекомендуемых форм и методов занятий.

Программа обеспечена методической литературой, учебно-методическим материалом.

Список литературы составлен в соответствии с требованиями и включает в себя: список литературы, используемой при написании программы, перечень нормативных документов, список литературы, рекомендованный педагогам и учащимся, а так же, рекомендованный родителям, для лучшего усвоения программы учащимися. Имеются ссылки на электронные образовательные ресурсы, используемые в образовательном процессе.

Содержание учебного материала и организация деятельности учащихся по его усвоению рассматривается автором программы в тесной связи и взаимообусловленности.

В программе предложено большое количество приложений, богатых по содержанию (имеются методические разработки, диагностика, дидактический материал). Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Поющий звездопад» соответствует специфике дополнительного образования детей, способствует созданию условий для творческой самореализации личности.

Составитель рецензии:

заместитель директора по воспитательной работе

высшей квалификационной категории:

О.В.Моисеенко

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность дополнительной образовательной программы.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа создана на основании п.7 ст.12 и п. 3 ст. 28 Федерального закона «Об образовании» в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, п.10 раздела II Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 1015.

В программе реализованы требования приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года №1008, порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Рождение звезд» разработана на основе концепции духовно-нравственного воспитания школьников. Программа составлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Удивительный музыкальный инструмент – человеческий голос. Им наделен каждый из нас. Так высоко, так нежно и чисто звучат голоса детей, кроме того, дети любят петь, выступать на праздниках и внеурочных мероприятиях. Это придаёт им уверенность в себе, развивает эстетический и художественный вкус.

Музыкально-эстетическое воспитание и вокально-техническое развитие детей должны идти взаимосвязано, начиная с самых ранних лет.

Современные научные исследования свидетельствуют о том, что развитие музыкальных способностей, формирование основ музыкальной культуры необходимо прививать, начиная с первых дней пребывания ребёнка в детском саду и школе. Отсутствие полноценных музыкальных впечатлений в детстве, с трудом выполнимо впоследствии. И, если ребёнок хочет и любит петь, важно помочь раскрыть перед ним красоту музыки, дать возможность её прочувствовать, развить у него певческие навыки и музыкальные способности.

Значимость развития музыкальных способностей обусловлено и тем, что музыкальное развитие имеет ни чем не заменимое воздействие на общее развитие: формируется эмоциональная сфера, пробуждается воображение, воля, фантазия. Обостряется восприятие, активизируются творческие силы разума и “энергия мышления” даже у самых инертных детей, повышается работоспособность и умственная активность мозга.

Музыка, и сопутствующие ей вокальные, дыхательные, артикуляционные упражнения, применяемые на занятиях по вокалу, помогают устранить или смягчить присущую ребенку непоседливость, чрезмерную утомляемость, угловатость, замкнутость, подавленность.

Почти все явления окружающего мира малыши видят впервые и поэтому воспринимают и выражают их ярко и неповторимо. Единство познавательной и эмоциональной сферы – неоценимое качество обучающего младшего школьного возраста. Пение – основное средство музыкального воспитания. Оно наиболее близко и доступно детям школьного возраста. Исполняя песни, они глубже воспринимают музыку, развивают речь, приучаются к совместным действиям во время пения. Музыка воспитывает высокий вкус и добрую душу. Первые шаги формирования музыкальной культуры школьника в условиях учреждения дополнительного образования – это важный этап в формировании его музыкального вкуса. Обостренность эмоционального отклика на все, что воспринимают органы чувств, делает малыша предрасположенным к творчеству. Система дополнительного образования позволяет широко использовать фактор творчества в развитии ребенка, в формировании его познавательных мотиваций, стремлении к самореализации. Это важный ресурс необходимо использовать в формировании воспитательно-образовательного пространства детского творческого объединения, в нашем случае – дополнительная общеобразовательная программа «Поющий звездопад»

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Актуальность программы заключается в обеспечении реализации социального заказа общества по формированию высоконравственной, духовно богатой личности. Голос - это особое богатство, природный дар, который дан человеку от Бога. Пользоваться певческим голосом человек начинает с детства по мере развития музыкального слуха и голосового аппарата. С раннего возраста дети чувствуют потребность в эмоциональном общении, испытывают тягу к творчеству. Именно в период детства важно реализовать творческий потенциал ребенка, сформировать певческие навыки, приобщить детей к певческому искусству, которое способствует развитию творческой фантазии.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы «Поющий звездопад» заключается в развитии творческих способностей детей, формировании эстетического вкуса, улучшении физического развития и эмоционального состояния обучающихся младшего школьного возраста. Содержание программы включает в себя комплекс упражнений и музыкальных игр, развивающий у школьников эмоциональную сферу личности, творческую активность, культуру восприятия музыки, фантазию, воображение, творческие способности в продуктивной деятельности под

музыку и побуждает у обучающихся потребность в творческой деятельности выразить своё отношение к миру средствами музыки.

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными возможностями и особенностями обучающихся.

Новизна программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Поющий звездопад» позволяет применять во время проведения учебных занятий гибких моделей и технологий образовательного процесса, предполагающих активизацию самостоятельных действий детей и их творческих проявлений, диалогичный стиль общения педагога и обучающихся, привлекательные для обучающихся формы организации деятельности.

1.3. Цель и задачи дополнительной образовательной программы.

Цель программы – через активную музыкально-творческую деятельность сформировать у школьников устойчивый интерес к пению, развить вокальные способности, помочь раскрытию творческого потенциала.

В связи с целью данной программы сформированы задачи обучения и воспитания детей.

Образовательные:

1. Способствовать овладению воспитанниками манеры пения, как фундамента и основы для других вокальных техник;
2. Сформировать основные певческие навыки: певческую установку, певческое дыхание, звукообразование;
3. Обучать выразительному исполнению песни;
4. Сформировать комплекс музыкально-ритмических навыков;
5. Сформировать систему знаний, умений и навыков по предмету вокал.
6. Постановка правильной, ясной и выразительной речи, которая используется как в пении, так и в быту.

Воспитательные:

1. Сформировать устойчивый интерес к пению;
2. Сформировать общую культуру личности ребёнка;
3. Обогащать внутренний мир ребёнка, образно-эмоционального восприятия окружающего мира через пение;
4. Воспитывать волю и характер;
5. Приобщать детей к основам музыкальной культуры; развивать музыкально-эстетический вкус; развивать художественно-самостоятельное творчество; расширять музыкальный кругозор;
6. Прививать любовь и уважение к духовному наследию, понимание и уважение певческих традиций через изучение детских песен.

Развивающие:

1. Развивать музыкальный слух и голос детей;
2. Совершенствовать речевой и голосовой аппарат;
3. Развивать музыкальные способности: ладовое чувство, музыкально-слуховые представления, чувства ритма, диапазона;
4. Развивать творческие способности и раскрывать творческий потенциал обучающихся;
5. Развивать обще - эстетический кругозор;
6. Сохранять и укреплять психическое здоровье детей.

В данной программе нашли отражение основные тенденции современной музыкальной педагогики:

- ориентир на школьный возраст 7-9 лет, как наиболее благоприятный в плане развития средствами музыки;
- опора на игровую деятельность, как преобладающую в этом возрасте.

1.4 Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ.

Программа отличается тем, что:

- позволяет в условиях общеобразовательной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Искусство»;
- она ориентирована на развитие творческого потенциала и музыкальных способностей школьников разных возрастных групп в вокальном кружке за 2 года обучения соразмерно личной индивидуальности;
- содержание программы «Поющий звездопад» может быть основой для организации учебно-воспитательного процесса по индивидуальной траектории, развития вокальных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых учеников;
- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) реализации задач тематического блока, а не общепринятое описание системы работы.

1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.

Программа предназначена для детей 7 - 9 лет. Количество детей 10-14 человек позволяет использовать групповые формы работы, а так же обеспечивать возможность индивидуального подхода к каждому ребенку.

1.6. Сроки реализации дополнительной образовательной программы (продолжительность образовательного процесса, этапы).

Срок реализации программы – 2 года.

Содержание программы предполагается реализовать в объеме 76 часов (за 2 года обучения).

Количество отведенных часов для занятий за учебный год - 38 часов. Занятия проводятся один раз в неделю. Продолжительность занятий для обучающихся 40 минут.

1.7. Формы и режим занятий.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

Словесные - устное изложение, беседа, объяснение, анализ текста, анализ структуры музыкального произведения и др.

Наглядные - показ педагогом приемов исполнения, наблюдение.

Практические - вокальные упражнения, дыхательные упражнения.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- *объяснительно-иллюстративные* – методы обучения, при использовании которых обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;

- *репродуктивные* методы обучения, когда обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

- *практические* методы - когда обучающиеся самостоятельно выполняют задания по требованию педагога.

Учебные занятия *по типу* разделяются на комбинированные, теоретические и практические.

Формы занятий

Беседа, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются поэтическими и музыкальными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами.

Практические занятия, где дети осваивают музыкальную грамоту, разучивают песни современных композиторов.

Занятие-постановка, репетиция - отрабатываются концертные номера, развиваются актерские способности детей.

Итоговое занятие, завершающее тему – занятие-концерт. Проводится для самих детей, педагогов, гостей.

Выездное занятие – посещение выставок, музеев, концертов, праздников, конкурсов, фестивалей.

1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Ожидаемые результаты

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

(1 год обучения)

В конце 1-го года обучения воспитанник **должен знать**, понимать:

- строение артикуляционного аппарата;
- гигиену певческого голоса;
- увлечённо и заинтересованно слушать музыку;
- расшифровку музыкальных терминов: высокие и низкие звуки, движение мелодии, характер музыки.

Уметь:

- правильно дышать: делать спокойный короткий вдох, свободный продолжительный выдох;
- в подвижных песнях делать быстрый вдох;
- приобрести навык концертного выступления;
- передавать в пении музыкальный образ, используя для этого как певческие навыки, так и жесты, мимики т.д.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

(2 год обучения)

В конце 2-го года обучения воспитанник **должен знать**, понимать:

- строение артикуляционного аппарата;
- гигиену певческого голоса;
- увлечённо и заинтересованно слушать музыку;
- определять характер, жанр и содержание музыкального произведения;
- расшифровку музыкальных терминов: мажорный и минорный лад, пауза, темп, сольное и хоровое исполнение.

Уметь:

- правильно дышать: делать спокойный короткий вдох, не поднимая плеч;
- делать свободный продолжительный выдох;
- давать характеристику услышанному произведению;
- не выкрикивать окончания фраз;
- не форсировать звук;
- передавать в пении музыкальный образ, используя для этого как певческие навыки, так и жесты, мимику и т.д.;
- исполнять песни эмоционально в соответствующем характере;

- удерживать интонацию на одном повторяющемся звуке, точно интонировать интервалы от секунды до сексты;
- приобрести начальные исполнительские навыки: пение на мягкой атаке, выразительная чистая интонация, правильная артикуляция, орфоэпические навыки, чувство ритма и т.д.

Способы определения результативности

<i>Виды контроля</i>	<i>Время проведения</i>	<i>Цель проведения</i>	<i>Формы контроля</i>
Начальный или входной контроль	В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их творческих способностей	Беседа, опрос.
Текущий контроль	В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие.
Промежуточный или рубежный контроль	По окончании изучения темы. В конце полугодия.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Концерт, праздник, опрос, открытое занятие.
Итоговый контроль	В конце учебного года или курса обучения	Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование	Отчетный концерт, опрос, открытое занятие, итоговые занятия, и др.

		<p>обучающихся на дальнейшее обучение.</p> <p>Получение сведений для совершенствования общеобразовательной программы и методов обучения.</p>	
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

1.9. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

Способы подведения итогов работы и выявления результатов по образовательной программе:

- прослушивания на репетициях;
- открытые и итоговые занятия;
- зачетные занятия;
- праздничные мероприятия;
- конкурсы;
- отчетные концерты.

Особое место уделяется концертной деятельности: обучающиеся исполняют произведения в рамках школьных, городских праздников, посвященных разным памятным датам. Это придает прикладной смысл занятиям вокального кружка. Обучение учеников вокалу подчинено личной и общезначимой цели. Для лучшего понимания и взаимодействия для исполнения предлагаются любимые произведения, хиты, “легкая” музыка. Все это помогает юным вокалистам в шутливой, незамысловатой работе-игре постичь великий смысл вокального искусства и научиться владеть своим природным инструментом – голосом.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1. Учебно-тематический план (1-й год обучения)

№ п/п	Тема занятий	общее кол-во	Теория	Практика
	Вводное занятие.	2	1	1
I	Вокально-хоровая работа			
1.1	Организация музыкальных интересов школьников.	2	1	1
1.2	Основы нотной грамотности	2	1	1
1.3	Знакомство с музыкальной терминологией	4	2	2
1.4	Развитие музыкального слуха, памяти, ритмического чувства.	4	2	2
1.5	Дикция. Артикуляция.	4	2	2
1.6	Вокальная работа.	11	2	9
II	Концертно-исполнительская деятельность			
2.1	Сценическая культура и сценический образ.	6	2	4
2.2	Концертно-исполнительская деятельность	2	0	2
	Итоговое занятие.	1	0	1
	Итого:	38	13	25

2.2. Учебно-тематический план (2-й год обучения)

№ п/п	Тема занятий	общее кол- во	Теория	Прак- тика
	Вводное занятие.	2	1	1
	I Вокально-хоровая работа			
1.1	Организация музыкальных интересов школьников.	2	1	1
1.2	Знакомство с музыкальной терминологией.	2	1	1
1.3	Развитие музыкального слуха, памяти, ритмического чувства.	6	2	4
1.4	Дикция. Артикуляция.	4	2	2
1.5	Вокальная работа.	13	3	10
	II Концертно-исполнительская деятельность			
2.1	Сценическая культура и сценический образ.	4	2	2
2.2	Концертно-исполнительская деятельность	2	0	2
	Итоговое занятие.	1	0	1
	Итого:	38	13	25

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Содержание программы (1 год обучения)

Введение в дополнительную общеобразовательную программу (2 часа).

Теория (1 час)

Знакомство с группой, кабинетом музыки. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение целей и задач детского творческого объединения.

Практика (1 час)

Предварительное ознакомление с голосовыми и музыкальными данными обучающихся. Прослушивание голосов.

I. Вокально-хоровая работа

1.1 Организация музыкальных интересов обучающихся (2 часа)

Теория (1 час)

Беседы о музыке, слушание музыки. Знакомство с тремя «китами» музыки – песней, танцем и маршем.

Практика (1 час)

Сочиняем сказку «Три «кита». Музыкальная игра «Угадай-ка» на определение «Трех китов» музыки.

1.2 Основы нотной грамотности (2 часа)

Теория (1 час)

Изобретение нотоносца или где живут нотки. Название нот. Длительности нот.

Практика (1 час)

Пение нот от «до» 1 октавы до «до» 2 октавы. Игра «Мои ладошки». Игра-путешествие «в гостях у ноток».

1.3 Знакомство с музыкальной терминологией (4 часа)

Теория (2 часа)

Знакомство с понятиями: звуки высокие и низкие, различать высокие и низкие звуки в пределах сексты, постепенное движение мелодии вверх и вниз, характер музыки.

Практика (2 ч)

Музыкально-дидактические игры:
«Качели», «Эхо» «Лесенка», «Часы», «Мишки» («Музыкальный букварь» Ветлугиной), «Птица и птенчики» («Музыкальный букварь» Ветлугиной) - «Птичий двор», «Снег – снежок», «Солнышко и дождик» («Детские забавы» Макшанцевой).

1.4 Развитие музыкального слуха, памяти, ритмического чувства (4 ч)

Теория (2 часа)

Слуховое внимание к звуку и его особенностям. Владение интонационными возможностями речи. Память (слуховая, зрительно – мышечная). Двигательные навыки.

Практика (2 часа)

Речевые игры: Упражнения А.Ф.Битус, С.В.Битус из «Певческой азбуки ребёнка»: «Гудок», «Дразнилка», «Капелька», «Сигнал машины». Упражнения Т.А.Рокитянской из пособия «Воспитание звуком»: продолжить работу со звуками Р, В, С, Ф, Ж, З, У, ОА, АУ, ША, ШО. Распевание «Кот Мартын», «Андрей – воробей» и т.д.

Музыкально-дидактические игры:

«Птица и птенчики» («Музыкальный букварь» Ветлугиной), «Спи, мой мишка» («Музыкальный букварь» Ветлугиной), «Матрёшки», «Сколько нас поёт?»

Пальчиковая гимнастика, распевки и упражнения:

«Здравствуй!» (журнал «Музыкальная палитра» №3 2005), «Весёлые пальчики» («Пальчиковые игры» Белая, Мирясова), «Разминка», «Где наши детки?», «Хлоп, раз!», «Лучшие попевки и песенки» Е.В.Горбиной, «Азбука пения» М.Беловановой.

1.5 Дикция. Артикуляция (4 часа)

Теория (2 часа)

Взаимосвязь речи и пения. Восприятие искусства через интонацию. Дикция и механизм ее реализации. Артикуляция.

Практика (2 часа)

Артикуляционная гимнастика В. Емельянова. Упражнения на дикцию, артикуляцию по методике И. О. Исаевой («Улыбнись», «Хоботок», «Язычок», «Компостер», «Как на горке», «Уронили мишку») и т.д.

1.6 Вокальная работа (11 часов).

Теория (2 часа)

Выбор репертуара, прослушивание песен под фонограмму +, прослушивание фонограммы песен минус.

Практика (9 часов)

Организация первоначальных исполнительных навыков: певческое дыхание, мягкая атака звука, округлость и кантиленность гласных, выразительная точная интонация, правильная артикуляция и орфоэпические навыки.

Приобретение навыка концертного выступления: разучивание текста песен, работа с вокальной партией песен под фортепиано, работа с песней под фонограмму

плюс, работа с песней под фонограмму минус. Работа над образом, характером песен. Работа с микрофоном и музыкальной аппаратурой.

II. Концертно-исполнительская деятельность

2.1 Сценическая культура и сценический образ (6 часов)

Теория (2 часа)

Жесты вокалиста: движение рук, кистей, глаз, тела. Должная (правильная) осанка. Сочетание движений головы, шеи, плеч, корпуса, бедер и ног. Соответствие жестов и движений тексту песни и музыки. Требования к тренингу жестов. Мимика. Выражение лица, улыбка. Владение собой, устранение волнения на сцене. Песенный образ: своеобразие и неповторимость, манера движения, костюм исполнителя.

Практика (4 часа)

Мимический тренинг (по методике И.О.Исаевой), работа с зеркалом. Упражнение «Как правильно стоять» (по методике И.О.Исаевой). Упражнения на координацию движений. Практическая работа по формированию сценического образа.

2.2 Концертно-исполнительская деятельность (2 часа)

Практика (2 часа)

Отработка и исполнение вокальных номеров на сцене. Репетиции к различным мероприятиям, концертам. Выступление на концертах.

Итоговое занятие (1 час)

Практика (1 час)

Награждение грамотами обучающихся.

Подведение итогов года.

3.2. Содержание программы (2 год обучения)

Введение в дополнительную общеобразовательную программу (2 часа)

Теория (1 час).

Как беречь головной аппарат. Инструктаж по технике безопасности.

Практика (1 час).

Закрепление певческих навыков.

I. Вокально-хоровая работа

1.1 Организация музыкальных интересов обучающихся (2 часа)

Теория (1 час)

Беседы о музыке, слушание музыки. Продолжать учить различать звуки по высоте (в пределах квинты-терции), узнавать знакомые произведения, называть любимые; различать танец, песню, марш. Знакомство с музыкой русских композиторов-классиков (Глинка М., Н. Римский-Корсаков), зарубежных (Шуман, Моцарт, Бетховен), современных композиторов (Прокофьев, Кабалевский)

Практика (1 час)

Музыкальная игра «Угадай-ка» на определение «Трех китов» музыки.

1.2 Знакомство с музыкальной терминологией (2 часа)

Теория (1 час)

Знакомство с понятиями: мажорный и минорный лад, пауза, высота звуков, темп, движение мелодии, характер музыки.

Практика (1 час)

Музыкальные примеры контрастного характера: мажор (весёлая жизнерадостная музыка) и минор (грустная, печальная, трагическая музыка). Пример: медведь, волк – низкие звуки, зайчик, птица – высокие звуки, лисичка, кошка – средние звуки по высоте.

1.3 Развитие музыкального слуха, памяти, ритмического чувства (6 часов)

Теория (2 часа)

Слуховое внимание к звуку и его особенностям. Владение интонационными возможностями речи. Память (слуховая, зрительно – мышечная). Двигательные навыки.

Практика (4 часа) Пальчиковая гимнастика, распевки и упражнения: «Паровоз», «Кошка», «Грибы», «Дождик», «Осьминог», «Гномики» «Лучшие попевки и песенки» Е. Горбина.

Речевые игры:

Упражнения А.Ф.Битус, С.В.Битус из «Певческой азбуки ребёнка»:

«Гудок», «Дразнилка», «Капелька», «Сигнал машины». Упражнения Т.А.Рокитянской из пособия «Воспитание звуком»: продолжить работу со звуками Р, В, С, Ф, Ж, З, У, ОА, АУ, ША, ШО. Распевание «Кот Мартын», «Чебурашка с крокодилом» и т.д. «Лучшие попевки и песенки» Е. В. Горбиной, «Азбука пения» М. Беловановой.

1.4 Дикция. Артикуляция (4 часа)

Теория (2 часа)

Взаимосвязь речи и пения. Восприятие искусства через интонацию. Дикция и механизм ее реализации. Артикуляция. Три стадии певческого дыхания. Скороговорки в пении и речи.

Практика (2 часа)

Артикуляционная гимнастика В. Емельянова. Упражнения на дикцию, артикуляцию по методике И. О. Исаевой («Улыбнись», «Хоботок», «Язычок», «Компостер», «Как на горке», «Уронили мишку») и т.д.

1.5 Вокальная работа (13 часов).

Теория (3 часа)

Выбор репертуара, прослушивание песен под фонограмму +, прослушивание фонограммы песен минус.

Практика (10 часов)

Организация первоначальных исполнительных навыков: певческое дыхание, мягкая атака звука, округлость и кантиленность гласных, выразительная точная интонация, правильная артикуляция и орфоэпические навыки.

Работа с вокальной партией песен. Приобретение навыка концертного выступления: разучивание текста песен, работа с вокальной партией песен под фортепиано, работа с песней под фонограмму плюс, работа с песней под фонограмму минус. Работа над образом, характером песен. Работа с микрофоном и музыкальной аппаратурой.

II. Концертно-исполнительская деятельность

2.1 Сценическая культура и сценический образ (4 часа)

Теория (2 часа)

Жесты вокалиста: движение рук, кистей, глаз, тела. Должная (правильная) осанка. Сочетание движений головы, шеи, плеч, корпуса, бедер и ног. Соответствие жестов и движений тексту песни и музыки. Требования к тренингу жестов. Мимика. Выражение лица, улыбка. Владение собой, устранение волнения на сцене. Песенный образ: своеобразие и неповторимость, манера движения, костюм исполнителя.

Практика (2 часа)

Мимический тренинг (по методике И.О.Исаевой), работа с зеркалом. Упражнение «Как правильно стоять» (по методике И.О.Исаевой). Упражнения на координацию движений. Практическая работа по формированию сценического образа.

2.3 Концертно-исполнительская деятельность (2 часа)

Практика (2 часа)

Отработка и исполнение вокальных номеров на сцене. Репетиции к различным мероприятиям, концертам. Выступление на концертах.

Итоговое занятие (1 час)

Практика (1 час)

Награждение грамотами обучающихся. Подведение итогов года.

4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Материал к беседам

Певческий голос

Пение – естественный процесс, не надо напрягаться, дергаться, особенно это относится к артикуляционному аппарату. Во время пения лицо должно оставаться всегда спокойным и естественным. Если лицо напрягается, то неизбежно напрягается и весь артикуляционный аппарат. Чем более спокойными останутся лицо, челюсть, рот, язык, тем раньше появится положительный результат.

Наиболее типичной ошибкой является поджатая, выдвинутая вперед или очень напряженная при пении нижняя челюсть и напряженный язык. Это приводит к неправильному формированию звука и, как результат, к невнятному произношению текста и форсированному звучанию. Челюсть должна свободно «ходить» и нигде не зажиматься. Положение языка тоже должно быть естественным, он не должен ни вставать горкой, что способствует задиранию гортани, ни излишне глубоко укладываться, что может привести к горловому призвуку.

Певческая установка

Сегодня мы займемся очень важным делом – будем учиться правильной вокально-певческой постановке корпуса во время пения.

От того, как вы держите «корпус», зависит осанка и даже самочувствие. Хорошая осанка необходима всегда, а во время пения – особенно.

Чтобы голос звучал свободно, легко, нужно, чтобы ему ничто не мешало: плечи должны быть опущены, спина прямой, не нужно вытягивать шею и высоко поднимать подбородок (а то сразу же станешь похожим на петуха, который всех хочет перекричать).

Очень важно психологически почувствовать в себе наличие своеобразного стержня, который объединяет все части тела от головы до ног. Для нахождения этого же ощущения надо, взявшись кистями за локти, поднять руки в согнутом положении и положить их за голову.

Заниматься пением лучше всего стоя. Только при большой продолжительности занятий можно сидеть, не касаясь спинки, на краю стула.

Если приходится петь сидя, не ставьте ноги на стул того, кто сидит перед вами, чтобы не горбиться: это очень мешает свободному звучанию голоса. Нужно сесть прямо, руки положить на колени.

Поговорим о дыхании

Дыхание не должно быть прерывистым, коротким и чрезмерно длинным. Дыхание должно быть ровным! Старайтесь вдыхать ртом и носом одновременно. Рот чуть приоткрыт. Ощущение такое, как будто вы нюхаете цветок. При таком положении аппарата все мышцы правильно сокращены.

Не старайтесь говорить очень длинную фразу или несколько фраз на одном дыхании. Это вредно. Из-за нехватки дыхания голос будет угасать и перейдет на горло, а в таком состоянии аппарат очень быстро устает, слушатель же через некоторое время от нехватки воздуха начнет зевать и чувствовать дискомфорт.

Слух является основным регулятором голоса

Голос напрямую связан со слухом. Без участия слуха голос не может правильно формироваться. Качество голоса зависит от состояния здорового аппарата точно так же,

как слуховой аппарат от состояния здоровья голосового аппарата: здесь связь двусторонняя – одно не может существовать без другого.

Слуховые восприятия через деятельность голосовых органов, слушая речь, музыку или пение, мы «про себя», а иногда и вслух, повторяем их и только после этого воспринимаем. Перед тем как воспроизвести звук, необходимо представить себе его будущее звучание. Для воспитания внутреннего слуха детей важно научить их сознательному интонированию. Этому способствует пение без сопровождения (выработка более сосредоточенного внимания поющего).

Берегите свой голос

Человек наделен от природы чудесным даром – голосом. Это голос помогает человеку общаться с окружающим миром, выразить свое отношение к различным явлениям жизни.

Соответственно разным чувствам по-разному может звучать голос в разговоре. Разнообразны интонации человеческой речи. Но какую чарующую силу приобретает человеческий голос в пении!

Сравнение звучания скрипки, альта, виолончели, флейты, валторны с красотой пения человеческого голоса является для исполнения особой похвалой. Голос – бесценное богатство – его надо уметь беречь и развивать.

Человеческий голос очень хрупок и нуждается в бережном к нему отношении. Что такое голос? Как он возникает?

У нас в горле есть голосовые складки. Когда они смыкаются, возникает звук – голос. А если не беречь горло, напрягать его постоянной болтовней есть мороженое после горячего чая или долгого бегания складки воспаляются и голос получается грубым, сиплым.

Закаляй свое горло полосканием. Каждое утро, почистив зубы, набери глоток воды в рот и, запрокинув назад голову, произноси протяжно следующие звуки:

А – а – а

Э – э – э

И – и – и

О – о – о

У – у – у

Звуки нужно произносить поочередно: на каждый новый глоток воды – новый звук. Так ты закаляешь горло – это как обливание холодной водой – и прочищаешь его, удаляя остатки пищи.

Голос хорошо звучит только тогда, когда певец здоров, бодр и в хорошем настроении. От настроения певца очень часто зависит качество репетиции. Если певец пришел на урок расстроенным, подавленным, угнетенным, то занятие продуктивным не будет. Настроение – эмоциональная настройка – влияет на активность нервной системы и на общий тонус организма.

Самое частое простудное заболевание – это насморк (воспаление слизистой оболочки носа). Заболевание несерьезное, но неприятно способностью спускаться вниз на гортань. В таком состоянии наступает длительное расслабление голосовых мышц, и голос надолго теряет свою настоящую звучность. Бывают и длительные – хронические насморки. И те, и другие необходимо серьезно лечить, так как при них выключается полностью или частично нос как резонатор, а это ухудшает качество озвученной речи. Насморк часто бывает вместе с острым воспалением верхних дыхательных путей, и его не следует путать с гриппом, вирусным заболеванием, которое очень часто дает осложнение на гортань. После гриппа может долго наблюдаться ослабленное смыкание или даже несмыкание голосовых складок.

Всякое заболевание носа или глотки не проходит бесследно для гортани. Она в той или иной степени вовлекается в болезненный процесс.

Острые и нечастые ангины быстро излечиваются и не оставляют следа.

Очень неблагоприятны для голосовых складок все простудные заболевания дыхательных путей, сопровождающиеся кашлем. Сам по себе этот симптом несерьезен. Но кашель связан с сильными выдыхательными точками на голосовые складки, с их

травмированием. Поэтому даже небольшой кашель может ухудшить звучание голоса. А после сильного приступообразного кашля, особенно без мокроты, голос может надолго потерять свою звучность.

Мелодия

Греческое слово «мелодия» означает «пение», «напев». Мелодию можно напеть или сыграть на каком-нибудь музыкальном инструменте.

Мелодия лежит в основе любого музыкального произведения. Она является, как часто говорят, душой музыки. Благодаря мелодии музыка способна передать любые наши переживания и чувства.

Мелодия всегда имеет тот или иной ритм – чередование звуков, различных по длительности и силе звучания. Короткие звуки сменяются более длинными, протяжными, слабые – сильными.

Из чего складывается мелодия? Из семи основных звуков лада.

Сколько же можно сложить мелодий из семи звуков? Миллиарды! Бесчисленное множество! И ни одна не будет повторять другую.

Вокальная музыка

Итальянское *vokale* означает голосовой. То есть это музыка для голоса или многих голосов. Петь человек научился в глубокой древности – сначала это, скорее всего, были звуковые сигналы, связанные с охотой, войной или совместным трудом. Постепенно вокальная музыка стала самостоятельным искусством, отделившись от ритуалов, которые она сопровождала, и от танца.

Вокальная музыка звучит в различных жанрах – это может быть песня, романс, опера, оратория, кантата. За немногими исключениями вокальные произведения состоят не только из музыки, но и из слов. Наибольшее развитие вокальная музыка получила в эпоху средневековья.

Песня

Песня относится, прежде всего, к вокальной музыке и к народному музыкальному творчеству. Именно в песне каждый народ выражает свои чувства, настроения, желания, намерения, мечты.

В песне закрепляется образ мыслей и чувств народа, его философия, его отношение к жизни, к любви, к детям, к природе – животным, цветам, растениям; к своей истории, к своей Родине.

Каждая эпоха имеет свои песни – по ним можно понять, чем жили люди.

Песни бывают самые разные по жанрам, количеству исполнителей, тематике. Это лирические, былинные, революционные, «цыганские» - в духе городского романса, авторские, эстрадные, массовые, хоровые. Есть песни – плачи и жалобы, а есть песни, зовущие на подвиг, песни протеста. Есть песни времен Гражданской и Великой Отечественной войн, песни – баллады, написанные на какой-то развернутый сюжет. Есть песни детские (фольклорного происхождения) – веселые считалки, дразнилки, прибаутки, теплые, душевные колыбельные. Большое признание у детей получили песни на современные эстрадные мотивы – песни из мультфильмов, сказок, художественных фильмов.

Композиторы бережно и любовно относятся к народной песне. Для них это – неисчерпаемый мелодический источник, а главное – заповедное слово о душе народа.

Если авторы (композитор и поэт) люди талантливые, то их песня может жить очень долго, иногда становясь как бы народной.

Необычайно широкое распространение имеет песня и в наши дни. Поскольку она отличается сравнительной простотой формы, то пишут песни многие – от профессионалов до любителей.

В современной России огромное количество авторов песен. Музыканты рок-групп поют, как правило, только свои собственные песни. Тексты таких песен обычно не

имеют литературной ценности и должны восприниматься лишь наряду с мелодией, инструментальным сопровождением и голосом исполнителя. Но иногда сочинители песен пишут музыку на шедевры русской поэзии – стихи С.Есенина, М.Цветаевой, О.Мандельштама, Б.Пастернака. В таких случаях мелодия, как правило, является лишь музыкальным аккомпанементом к гениальным строкам.

Приложение 3

Материал для индивидуальной беседы с обучающимися «Значение музыки»

«Музыка дорога нам потому,
что является наиболее глубоким
выражением души, гармоническим
отзвуком ее радостей и скорбей»
Ромен Роллан

Язык слов и язык музыки...

На первый взгляд они очень далеки друг от друга. Но, как и всякий язык, они помогают нам общаться между собой.

Слова, прежде всего, воздействуют на ум, а потом уже на чувства. Речь человека – универсальный язык нашего общения между собой. Разговаривая, мы отлично понимаем, что хочет сказать наш собеседник, какие картины рисует он нашему воображению. Но не всё можно передать словами. Бывают в жизни такие моменты, когда обычный человеческий язык не в силах раскрыть чувства, которые владеют нами. И тогда мы обращаемся к музыке.

Музыкальные звуки, по утверждению композитора и критика Александра Серова, «досказывают то, что можно иногда прочитать между строк поэзии, дорисовать весь этот внутренний душевный мир, для которого слово – только самая внешняя и довольно глубокая оболочка».

Музыка, не упоминая ни о чем, может рассказать все. Происходит общение чувств – разговор сердец.

Для осуществления цели и задач программы в качестве ключевого предлагается художественно-синкретический метод. Данный метод позволяет при помощи совокупности средств выразительности различных искусств опосредованно управлять качеством формирования музыкальной деятельности детей. Используя выразительные средства искусства слова (словесный метод) педагог должен владеть художественной речью, для которой характерна нестандартность словообразования, его подвижность, гибкость. Речь педагога должна включать метафору, олицетворение, слова-символы, гиперболу, градацию и антитезу. Например, можно говорить о «нарастающем тепле или блеске голоса, летящего к маме», где бы она ни была, о звуках музыки и «золотых потоках его», о «песне-чайке», и «голосе-колокольчике». О том, что «звук такой тоненький, хрупкий, как стебелек травинки. Можно даже дыханием переломить его...», о том «возможно ль услышать грома звук в той песне, что нежна, как пух...?», что важно «не наступать голосом, а вступать» и т.д. Главное, что необходимо подчеркнуть – это огромное воздействие слова педагога на музыкальную деятельность детей.

Средства изобразительного искусства подразумевают воздействие на краски детского голоса, фантазию ребенка, развивают музыкально-образное мышление детей (наглядно-зрительный метод).

Однако, самое главное то, что педагог должен сам уметь петь, слушать музыку, исполнять ее на музыкальном инструменте (наглядно-иллюстративный метод). Речь идет не о поставленном голосе, диапазоне или типе дыхания, а о проникновенности, задушевности исполнения, о котором говорят «тронуло», «душа запела», «понравилось». Это такое исполнение, после которого возникает пауза, минута тишины, а в детских глазах – впечатление от услышанного, исполненного, сыгранного. Молчаливый восторг и интерес.

Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей дошкольников, ведущей деятельностью которых является игра.

Важной формой эмоционального обогащения маленьких слушателей являются тематические концерты. Они составляют впечатлений, создают праздничное настроение. Содержание концертов обычно связано с программой занятий. Они как бы подводят итог пройденного материала, вводят в круг новых интересов.

Музыкально - техническое оснащение занятий

1. Кабинет, оборудованный для музыкальных занятий, зеркало.
2. Фортепиано.
3. Музыкальный центр.
4. CD-диски или флешкарта с записью песен.
5. Флешкарта или CD-диски с записями фонограмм песен.
6. Сцена. Музыкальная аппаратура.

Успехи реализации программы возможны:

- если будет реализована теоретическая и практическая часть программы на 100%;
- если учитываются возрастные и личностные особенности обучающихся, мотивация их деятельности;
- если используется разнообразный методический материал по программе учебного курса;
- если в кабинете есть необходимые технические средства и информационные ресурсы, отвечающие требованиям учебного процесса.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

5.1. Список литературы, использованной при написании программы.

1. Агапова И. А., Давыдова М. А. Развивающие музыкальные игры, конкурсы и викторины. М.: Изд. ООО «Дом. XXI век», 2007.
2. Битус А. Ф., Битус С. В. Певческая азбука ребёнка. Минск: Изд. «ТетраСистемс», 2007.
3. Воробьева С.А. Педагогические условия формирования эстетических чувств у младших школьников Елец, 2004 - 264 с.
4. Голос в культуре...: сборник статей / М-во культуры Российской Федерации, Российский институт истории искусств; ред.- сост. И. А. Чудинова, А. А. Тимошенко Голос в культуре: Личность. Жест. Звукотворчество. 2010.
5. Голос в культуре: артикуляция и тембр. Федеральное агентство по культуре и кинематографии, ГНИИ "Институт истории искусств"; ред.-сост.: И. А. Чудинова, А. А. Тимошенко Санкт-Петербург, Институт истории искусств, 2007.
6. Дизайн костюма как средство формирования имиджа Упине А.М., 2012, — 447 с.

7. Карамышева Н.Д. «Воспитание эстетических эмоций детей 5-7 лет» Волгоград, 2006, - 163 с.
8. Михайлова М.А. Игры и упражнения для музыкального развития ребёнка. Ярославль.: Академия развития, 2008.
9. Музыкальный компромисс Ротенберг А.М., - Композитор, 2011,148, -1 с
10. Развитие голоса координация и тренинг Емельянов В. В., — Планета музыки, 2010 т.е. 2009,— 191 с.
11. Развитие голоса Емельянов В.В., — Лань#Планета музыки, 2010, — 191 с.
12. Рокитянская Т. А. Воспитание звуком. Ярославль: Академия развития, 2007.
13. Рыбкина Т. В., Шеверева Т. Г. Как сказать мяу. Музыкально-речевые игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М.: Изд. «Классика - XXI», 2006.
14. Сценическая речь в контексте культурологического знания Петровская С.В., 2009, — 216 с.
- 15 . Сценическая речь: голос действующий Васильев Ю.А., — Академический проект, 2010, — 465, 1с.
16. Фролова Ю. В. Сольфеджио. Подготовительный класс. Ростов н/Д: Феникс, 2006.
17. Эстрадное пение. Экспресс – курс развития вокальных способностей / И. О. Исаева – М.: АСТ: Астрель, 2008. – 319, (1)с. – (Самоучитель).

5.2. Перечень нормативных документов.

Программа разработана в соответствии с требованиями следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. «Концепция развития дополнительного образования детей» в соответствии с Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;

5.3. Список литературы, рекомендованный педагогам.

1. Горбина Е.В. Лучшие попевки и песенки для музыкального развития малышей. – Ярославль: Академия развития, 2007.
2. Гомонова Е.А. Музыкальный фейерверк. Песни для детей 2-8 лет. –Ярославль: Академия развития, 2006.
3. Горбина Е.В. Песенки-чудесенки. Музыкальный материал к праздникам в детском саду. – Ярославль: Академия развития, 2007.
4. Меньших И.В. С музыкой растём, играем и поём. Сборник песен и игр для детей дошкольного возраста.- Ростов н/Д: Феникс, 2007.
5. Песенка и я - верные друзья. Детские песенки на русском и английском языках. Вып.1,2,3. Сост. и русский текст Р.А. Дольниковой
6. Пилипенко Л. В. Постановка слуха. М.: Издательский Дом Катанского, 2006.
7. Сборники песен В. Шаинского, Г. Гладкого, Ю. Чичкова, М. Дунаевского, Е. Крылатова, А. Рыбникова, Р. Паулса и др.
8. Фонетические характеристики вокальной речи Ильинов Ю.М., 2007, - 211 с.

5.4. Список литературы, рекомендованной учащимся.

1. Современная энциклопедия, музыка наших детей. – М.: Изд. «Аванта плюс», 2010. - 432с.
2. Крупенчук О. И. Стихи для развития речи. СПб.: Издательский Дом «Литера», 2007.
3. Овчинникова Т. Пение и логопедия. СПб.: Изд. «Союз художников», 2006.

5.5. Список литературы, рекомендованной родителям.

1. Вендрова Т.Е. «Воспитание музыкой» М. «Просвещение», 1991
2. «Вокальное и психологическое здоровье певца и влияние эмоционального состояния исполнителя на исполнительское мастерство» Авторская методика постановка и развитие диапазона певческого голоса./Н.Г. Юренева-Княжинская. М.:2008г..
3. Далецкий О. Н. «О пении»
4. Далецкий О. Н. «Обучение эстрадных певцов»
5. Кудрявцева Т.С. «Исцеляющее дыхание по Стрельниковой А.Н.» ООО «ИД «РИПОЛ классик», 2006

5. 6. Ссылки на электронные образовательные ресурсы (ЭОР), используемые в образовательном процессе.

<https://нэб.рф/>

x-minus.org/

minusovki.mytracklist.com/

melomania.info/

poiskm.org/show/детские-песни-минус

<https://muzofond.com/search/из%20мультифильмов%20минус>

lalamus.com/music/минус+детские+песни

www.karaoke.ru

telenania.com/detskie-minusovki.html

minusovki.mytracklist.com/

muzruk5555.jimdo.com/минусовки/

www.1detskie-pesni.ru/?page19

minusy.net/detskie-minusa/416-andrey-varlamov-detskie-fonogrammy.html

minushit.ru/...pesni-minus/964-muzyka-andreya-varlamova-novye-detskie-pesni-plyu

poiskm.org/show/варламов

[freemp3now.info/.](http://freemp3now.info/)

allforchildren.ru ›

mp3parade.ru/music-files/

mp3nota.com/mp3/48249

VI. Приложение

6.1. Комплекс упражнений для работы над певческим дыханием

(Рекомендуется выполнять 2–3 минуты.)

Короткий вдох.

Во время вдоха нельзя втягивать в себя воздух специально. Начинать следует с выдоха. Выдерживая последующую за этим паузу, надо дождаться момента, когда естественно захочется вздохнуть. Только в этом случае вдох осуществится органично правильно: достаточно глубоко и оптимально по объему.

Упражнение 1.

Короткий вдох по руке дирижера и длинный замедленный выдох со счетом: 1, 2, 3, 4, 5 и т. д.

С каждым разом при повторении упражнения выдох удлиняется за счет увеличения ряда цифр и постепенного замедления темпа.

Упражнение 2 (выполнение упражнения активным шепотом).

Короткий вдох при раздвижении нижних ребер с фиксацией на этом внимании хористов. Каждый контролирует свои движения, положив ладони рук на нижние ребра. Выдох длинный, со счетом. Ряд цифр также постепенно увеличивается.

Упражнение 3 (выполнение упражнения активным шепотом).

Короткий вдох при раздвижении нижних ребер, задержка дыхания, медленный выдох со счетом. При этом певцы стремятся сохранить нижние ребра в положении вдоха, то есть раздвинутыми.

Упражнение 4 (выполнение упражнения активным шепотом).

Короткий вдох при раздвижении нижних ребер, задержка дыхания, по руке дирижера с мягкой атакой спеть один звук и тянуть его ровным и умеренным по силе голосом. Сначала звук продолжается 2–3 секунды, затем постепенно удлиняется. Нижние ребра фиксируются в положении вдоха.

Выполнение упражнения.

IV. Распевание

Чтобы настойчивая просьба повторять распевания не показалась детям слишком утомительной, педагог может разнообразить этот вид работы, предлагая исполнение упражнений в разных вариантах.

Прием «эхо».

Сначала вся группа поет распевание относительно громким звуком, а затем повторяет его же в тихой динамике. Таким образом поется ряд распеваний с движением по хроматической гамме.

Прием «перекличка».

Педагог делит коллектив на две группы. Сначала распевание поет одна группа, затем его же повторяет вторая. В переходе на исполнение распевания с другого звука последовательность исполнителей меняется: сначала распевание поет вторая группа, а затем его же повторяет первая.

Прием «соревнование».

Группа поочередно исполняет попевку. Педагог или сами дети дают оценку исполнению: кто точнее спел. По мере освоения простейших распеваний следует постепенно разучивать новые, которые строятся в более широком диапазоне.

Распевание можно исполнять как на различные открытые слоги – *ле, ля, ма, ми* и т. д., так и со словами. Роль распеваний с текстом успешно выполняют фольклорные потешки и попевки. Они обычно невелики по объему, имеют забавное содержание, легко запоминаются и затем воспроизводятся обучающимися. Если ребятами разучивается народная песня, то впоследствии ее начало также можно использовать в качестве попевки. Приведем перечень народных потешек и несложных песен, мелодии которых построены в диапозонах на разных певческих интервалах:

прима – «Андрей-воробей», «Барашеньки-круторожененьки», «Дон-дон», «Сорока-сорока»;

секунда – «Уж как шла лиса по саду»;

терция – «Ходит зайка по саду»;

кварты – «Куры, гуси да индюшки», «Скок-скок-поскок», «Савка и Гришка» (запев песни);

квинты – «Пойду ль я, выйду ль я, да» (первая фраза), «Во поле березка стояла» (первая фраза), «Со вьюном я хожу» (первая фраза).

Для распеваний в квинтовом диапазоне можно также использовать начальные фразы известных авторских песен – М. Красева «Елочка», В. Калашникова «Тень-тень», вокализированные пьесы Э. Грига «Утро».

Кроме того, в практике музыкантов существует ряд популярных распеваний, таких как «Родина моя» (нисходящий мажорный звукоряд в объеме квинты), «Утром я встаю, песенку пою» (мажорный звукоряд в объеме квинты сначала вверх, затем вниз), «Милая мама» (четырёхкратное повторение одной фразы в секвенции от четырех нисходящих звуков, допустим, от *соль, фа, ми и ре* с приходом в тонику *до*).

V.

VI. Развитие музыкального слуха, музыкальной памяти

Упражнение «Речевой портрет».

Попробуйте изобразить голосом:

1) пение птиц (кукушка «ку-ку», воробей – «чив-чив», ворона – «ка-а-а-р», дятел – «тук-тук»);

2) возгласы зверей;

3) воспроизвести голоса родных, друзей.

Это упражнение развивает у детей речевой регистр.

VII.

VIII. Развитие чувства ритма

Для того чтобы создать выразительную мелодию, недостаточно взять один за другим несколько звуков разной высоты. Их нужно организовать, соразмерить. Слово ритм и означает «соразмерность». Звуки разной продолжительности, чередуясь, выстраиваются в определенный звуковой рисунок. По этому рисунку мы узнаем вальс, мазурку, танталеллу, марш.

Цель: развить чувство метра и ритма; привить навыки элементарной ритмической импровизации, приобщить к различным формам музыкального исполнительства в ролевых играх.

Упражнение-игра «Хлопай в такт».

Повторяйте эту игру на каждом занятии в течение года. Вместе с детьми попробуйте уловить и воспроизвести хлопками в ладоши метрический пульс речи, а затем звучащей музыки.

Упражнение «Маршируем под музыку».

Устройте конкурс: кто лучше промарширует и отобразит метрический пульс в ходьбе.

Шутки-прибаутки.

Барашеньки-крутороженки

По горам ходят, по лесам бродят,

В скрипочку играют,

Машу потешают.

Понятие ритма: чередование длинных и коротких звуков, игра на двух ложках.

IX. Простейшие ритмы в речи и в музыке

Упражнение «Спой свое имя».

Покажите детям, как можно интересно ритмизовать имена в соответствии с простейшими формулами, например:

Ка-тя,

Ка-тенька,

Катень-ка.

Варьируйте имя кажд



отхлопывая ритмический рисунок в ладоши и произнося имена нараспев.

Упражнение «Угадай имя».

Учите детей находить слова к ритмам.

Предложите выполнить хлопки в ладоши одного из знакомых вариантов ритмизации имен. Дети на примере любого имени угадывают и произносят этот вариант, например:

VI
Аня, А-нечка, Анеч-ка́, Аню-та.

Упра 

Предложите детям изобразить одновременный ход больших и маленьких часов в речевом ритмизованном двухголосии. Для этого детей разделите на две группы. Первая группа произносит низким голосом «бом-бом» (четвертными длительностями), а вторая – высоким голосом «тики-тики» (восьмыми длительностями).


Бом, бом, бом, бом, бом, бом, бом, бом.


Ти-ки, ти-ки, ти-ки, ти-ки.

Упражнение «Колокольный перезвон».

Покажите детям, как дивно звучит колокольный перезвон в пении. Разделите их на две группы. Первая группа поет на одном звуке четвертными длительностями слова «Динь-дон, динь-дон, колокольный перезвон», другая группа – той же высоте поет восьмыми длительностями слова «тили-тили, тили-тили, колокольный перезвон». Когда слова и мелодико-ритмическая попевка будут усвоены детьми, педагог раздает всем музыкальные инструменты (первой группе – треугольники, второй – колокольчики) для тембрового озвучивания и воспроизведения метрического пульса во время пения.

VII

Динь-дон, динь-дон, ко-ло-коль-ный пе-ре-звон.


Ти-ли, ти-ли, ти-ли, ти-ли, ко-ло-коль-ный пе-ре-звон.

Основы музыкальной грамоты.

Мажор и минор.

Рассмотрите солнечную картину И. И. Левитана «Золотая осень» и полюбуйте ее красочностью, живописностью!

Научите детей различать краски в связи с оттенками настроения. Выслушайте ответы и объясните, что в музыке такое настроение называется *мажорным*.

Послушайте вальсы И. Штрауса. Обсудите с детьми настроение прослушанной музыки и обобщите мнение о характере, темпе музыкального произведения.

Прочитайте фрагменты из стихотворения «Зимнее утро» А. С. Пушкина. Спросите детей, какое настроение выражают слова: «вьюга злилась», «мгла носилась», «луна, как бледное пятно», «печальная». Подходит ли это стихотворение по настроению к картине «Золотая осень» или к музыке вальсов?

Объясните, что в музыке такое настроение называется *минорным*.

Упражнение «Нарисуй мажорное настроение!».

Предложите детям дома нарисовать красками мажорную картину на свободную тему (возможно в виде домашнего задания) *Упражнение «Сочини мажорную музыку».*

Устройте концерт импровизаций на лучшую мажорную мелодию (вокальную или инструментальную). Помогите детям поэтическими эпитафиями или живописными полотнами. Например:

Отчего так много света?
Отчего вдруг так тепло?
Оттого, что это – лето
На все лето к нам пришло.

Упражнение «Минорный концерт».

Устройте концерт и попросите детей очень выразительно прочитать минорные стихи или спеть минорную песенку. Учите детей красиво держаться на воображаемой сцене.

Ритмическая сказка

Расскажите детям эту сказку очень выразительно с целью закрепить в слуховом сознании пройденные ритмоформулы и активизировать воображение, творческое мышление. Начните так: «Сегодня я вам расскажу быль-небылицу о том, как мальчик Алеша приручил лесного дятла. Что-то в моем рассказе – быль (то, что было на самом деле), а что-то – выдумка. Итак, слушайте».

Однажды, когда Алеша жил на даче, рано утром кто-то тихо постучал в его окошко: тук-тук-тук (♩ ♩ ♩), затем громче: тук, ту-ки, тук (♩ ♩ ♩). Попросите ребенка показать на деревянных ложках, какой именно стук услышал Алеша. При неправильном

воспроизведении повторите слова «тук, ту-ки, тук» (♩ ♩ ♩) и предложите воспроизвести ритм слов другому ребенку. Добившись правильного воспроизведения ритмоформулы, продолжайте сказку.

Алеша вначале подумал, что это ветер пошевелил веткой дерева. Но стук повторился громче и настойчивее: ту-ки, ту-ки, тук, тук (♩ ♩ ♩ ♩).

Обратитесь к ребенку: «Анечка, покажи, какой стук услышал Алеша». Добивайтесь громкого, четкого, настойчивого звучания деревянных ложек и лишь затем продолжайте рассказ.

«Алеша испугался, но любопытство заставило его встать и выглянуть в окно. И что же он увидел? В окошко стучал дятел, которого он часто видел в лесу и каждый раз кричал ему: «Привет!» Алеша очень обрадовался гостю и стал ему в ответ постукивать по стеклу, причем старался повторить тот ритм, который выстукивал дятел.

Попросите детей прохлопать в ладоши этот ритм и воспроизведите знакомые детям ритмы в разных комбинациях (♩ ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩ ♩).

Завершите рассказ словами: «Дятлу, видимо, понравилось такое общение с Алешей и он стал прилетать каждое утро. А Алеша, мальчик очень умный, каждый раз пытался догадаться, что хотел сказать ему дятел, и для этого стал переводить его стук в слова. Что получилось у Алеши – об этом в следующий раз!»

Упражнение «Сочини ритм».

Развивайте детям навыки ритмической импровизации на каждом занятии.

Предложите каждому ребенку выбрать инструмент и попробовать импровизировать любой ритм: маршевый или танцевальный, грозный или веселый.

Каждую импровизацию дети обсуждают, для этого педагог задает наводящие вопросы: «Какой ритм – веселый или грозный, танцевальный или протяжный?»

Упражнение «Повтори ритм».

Развивайте ритмическую память детей: воспроизводите на ударном инструменте простейшие ритмы, пусть дети отхлопывают их в ладоши.

ХIII. ♩ ♩ ♩ ♩ || ♩ ♩ ♩ ♩ || ♩ ♩ ♩ ♩ ||

Упражнение «Поем шутки-прибаутки».

Спойте с детьми на одном звуке в сопровождении детских музыкальных инструментов скороговорки, шутки, потешки, пословицы и т. п. Но прежде выразительно произнесите текст и прохлопайте ритм. Например:

Топ-топ по земле,
Ведь земля-то наша!
И для нас на ней растут
Пироги да каша!

Шепчет солнышко листочку:
– Не робей, голубчик!
И берет его из почки

За зеленый чубчик.

Упражнение «Досочини песенку».

Напойте детям песенку с ритмическим сопровождением, но не до конца, и попросите каждого досочинить ее конец.

Слова могут быть такими (*поет педагог на однотонной мелодии*):

Кап-кап, кап-кап,

Мокрые дорожки.

Продолжает пение ребенок в свободной форме интонирования с четким ритмическим сопровождением слов с хлопками в ладоши:

Все равно пойдем гулять,

Надевай галошки!

Упражнение «Ритмизация слов».

Педагог спрашивает (прохлопывает), каждый ребенок отдельно отвечает (выстукивает).

Вокальная импровизация.

Работа по вокальной импровизации осуществляется в следующем порядке:

– педагог исполняет песню, дети поют по-своему сначала последнее слово, затем два последних слова в каждой фразе;

– сначала поется песня – образец и ее вариант (*исполняет педагог*). Затем дети сочиняют свои варианты (например, прибаутка «Гори, гори ясно»);

– по заданному образцу педагог или воспитанник поет «вопрос». «Ответ» дети исполняют по своему усмотрению;

– импровизация в форме музыкального диалога (*педагог спрашивает, ученик отвечает*);

– дети сочиняют свои собственные песенки на заданные тексты:

У кота-воркота

Колыбелька хороша.

Тик-так-так!

Кто в часах стучится так?

Так-тик-так!

Так-тик-так!

Кто в часах стучится так?

Белый снег пушистый

В воздухе кружится

И на землю тихо

Падает, ложится.

Сочинение песни по кругу.

Первый по цепочке ребенок поет фразу, второй придумывает продолжение и т. д. так, чтобы последний в цепочке закончил произведение.

Проигрывание известных музыкальных сказок.

Педагог предлагает сюжет какой-либо известной сказки, выделяя в ней конкретный эпизод; дети импровизируют его в своей музыкальной сценке.

Зеркальная импровизация детьми предложенных педагогом несложных движений с музыкальным сопровождением.

При изменении темпа и характера исполнения той же мелодии, жанра дети должны перестроиться на новое пластическое воплощение.

Детям можно предложить:

Задание 1. Сочинение мелодии и аккомпанемента к любимому стихотворению.

Эти задания развивают ассоциативность мышления, навыки художественного обобщения, учат многогранному видению реальности, формируют способности творческого познания мира.

Задание 2. Сочинение самостоятельного музыкального сопровождения к предлагаемому рассказу, живописному полотну.

Установка ориентирована на выявление взаимосвязи между конкретным художественным образом и средствами его воплощения.

Задание 3. Музыкальное рисование, суть которого состоит в формировании умения охарактеризовать с помощью музыкальной интонации облик персонажа, его эмоциональное состояние.

Этот вид работы подразумевает выбор детьми коротких музыкальных произведений, сходных с предлагаемыми произведениями искусства по эстетическому впечатлению.

В заданиях на музыкальное рисование можно также прибегнуть к нескольким вариантам:

- изобразить с помощью доступных музыкальных инструментов (фортепиано, колокольчик, треугольник, металлофон, ударные, блок-флейта, триола) движение поезда (начало движения, ускорение, замедление), топот коня, падение тяжелого предмета (взрыв, катастрофа), полет и жужжание пчелы, чириканье птиц, падающие капли дождя;
- мелодизировать стихотворение и прозаические тексты;
- придумать соответствующую интонацию, музыкальную фразу, которые могут послужить своеобразным эпиграфом к литературному произведению;
- подобрать звуки, пропущенные в мелодии;
- сочинить подголоски к песне (попевке) в соответствии с ее образно-поэтическим строем (торжественным, печальным, героическим и т. д.).

Задание 4. Импровизация на музыкальное домысливание увиденного (например, музыкальная импровизация к произведениям изобразительного искусства).

Задание 5. Импровизация на уточнение детали: «О чем думает мальчик на картине?», «Какая у девочки из песни любимая игрушка?» и т. п. Свои ответы обучающиеся должны аргументировать. Результатом подобных импровизаций является осознание детьми глубины, многомерности художественного образа, логики его развития.

Задание 6. Импровизация на передачу в музыкальных интонациях разных чувств человека (грусти, радости, страха, восторга, ликования).

Задание 7. Спеть мелодию (попевку) в обратной последовательности.

Задание 8. Импровизация на развитие способностей к перевоплощению: рассказать музыкальную сказку от имени медведя, лисы, зайца и т. д.; придумать песенки (попевки) героев; воссоздать их внешний вид, интонацию.

Задача педагога – не сковывая ребенка определенными рамками, дать ему возможность пофантазировать, испытать радость творчества.

Упражнение «Дирижеры».

Дети любят ролевые игры. Попросите их отобразить в дирижерском жесте ощущение сильной и слабой долей в речи и в музыке. Декламируйте вместе с ними стихи: на ударном слоге опускайте руки вниз, а на безударном – поднимайте вверх. Затем пойте песни с дирижированием.

Упражнение «Дирижируй под музыку».

Отрабатывайте в дирижерском жесте ощущение сильной и слабой долей в музыке двухдольного размера.

Упражнение «Дирижер и хор».

Совершенствуйте дирижерские жесты в двухдольном размере на репертуаре детских песен.

Разыграйте ситуацию концерта: дети стоят полукругом, перед ними – ребенок-дирижер с поднятыми на уровне груди руками. Он дирижирует, дети поют в соответствии с дирижерским жестом.

Декламируем (по методике Карла Орфа)

Предложите детям в самом начале занятия отправиться в гости к Шепоту и Шороху. Для этого надо немного пошуршать, пошептать. Пусть ребята сами догадаются, как можно пошуршать ладонями, тканью своей одежды.

Играя звуками Ч, Ш, Щ, С, Ц, соединяя их в различных сочетаниях, можно исполнить спонтанную звуковую композицию.



XVIII.
XIX.
XX.
XXI.
XXII.

Добавьте в нее несколько звуковых инструментов – композиция получится более красочной. Моделировать динамику, линию, объем в композиции нужно руками. Предоставьте детям возможность тоже попробовать себя в роли композитора.

Прочитайте детям стихотворение:

В тишине лесной глуши
Шепот к шороху спешит,
Шепот к шороху спешит,
Шепот по лесу шуршит.
Шу-шу-шу да ши-ши-ши
Тише, Шорох, не шурши,
Навостри-ка уши –
Тишину послушай!

В. Суслов

Выучите его с детьми шепотом, прислушиваясь к игре шипящих звуков. Попросите ребят придумать звуковые иллюстрации к стиху, используя все имеющиеся на занятии пособия. Стихотворение может быть исполнено несколько раз, театрализованно, с разными вариантами сопровождения.

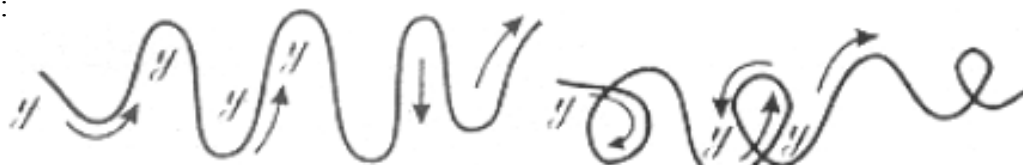
Проведите игру на развитие остроты и тонкости тембрового слуха: «Угадай, чем шуршу».

Игра со звуками (по методике Карла Орфа)

Предложите детям изобразить голосом звук ветра, используя уже известный им прием моделирования объема и динамики с помощью звуков Ф, П, С, Ш:



Глиссандируя голосом, можно изобразить «завывание» холодного ветра. Моделируйте линии рукой:



Импровизируем

Попробуйте вначале сами выступить в роли дирижера, предложив детям занять места за wybranными инструментами – стеклянными (фужеры с водой, пустая бутылка) и детскими (треугольник, валдайский колокольчик).

Управляя своим оркестром, показывайте им порядок выступления и звучания, оставляя за ними выбор характера звучания. Часть ребят может создавать свободный фон из звуков речи.

Для фантазийной импровизации предложите детям разбиться на 2–3 группы и придумать свою программную или свободную композицию.

Различные графические партитуры могут быть предложены в качестве вариантов. Любое звуковое воплощение их будет правильным, так как в этом задании важно развивать воображение и ассоциативное мышление.

Образец графической партитуры



XXIX. СПЯЩИЙ ЁЖИК

XXX.

XXXI.

XXXII.

XXXIII.

игра-импровизация

(по методике Карла Орфа)

Дети садятся на полу в круг. Один из них сворачивается на полу, как спящий ежик. Сидящие ребята могут производить любые звуки – шуршать, стучать по полу, по телу, в ладоши, произносить любые звуки, слоги – отрывисто или протяжно. Важно скоординировать свои усилия с группой в динамике – композиция развивается волнообразно – от пиано до форте через ряд *crescendo* и *diminuendo*.

← < p > < pm > < mf > < f > mf < ff

Спящий ежик» чутко реагирует на все изменения динамики, постепенно «просыпаясь».

Фантазируем

О чем нам могут рассказать стеклянные звуки? Предложите ребятам следующие темы: «Солнечный лучик отразился в стекле», «Осенние капли на оконном стекле», «Калейдоскоп и цветные карандаши», «Корона Снежной Королевы», «Обеденное рондо». Придумайте и сыграйте также другие детские импровизации.

Игра со звуками.

Покажите детям несколько новых для них приемов игры со стеклянными предметами. Налейте в фужер на ножке воды, смочите палец и водите им круговыми движениями по краю – ребята услышат свистящий тихий звук. Разные фужеры, по-разному заполненные водой, издадут звуки разной высоты и тембра. В пустую бутылку можно дуть, приставив ее горлышком к нижней губе – раздастся глухой, гудящий звук. Заполнив одинаковые бутылки водой по-разному, можно «настроить» их на 2–4 звука, и сыграть на них мелодию.

6.2. Дыхательная гимнастика для детей Стрельниковой А.Н

Упражнение 1. «Ладочки»

Исходное положение: 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.

Норма: «прошмыгайте» носом 24 раза по 4 вдоха. Упражнение «Ладочки» можно делать стоя, сидя и лежа.

Помните! Активный вдох носом — абсолютно пассивный, неслышный выдох через рот.

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).

Упражнение 2. «Погончики»

Исходное положение: 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 уже не 4 вдоха-движения, а 8. 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.

Упражнение 3. «Насос»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка). 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 вперед делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая (а не прямая), голова опущена. «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 пассивно через рот, но не открывайте его широко.

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

Упражнение 4. «Повороты головы»

Исходное положение: станьте 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.

Упражнение 5. «Ушки»

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

Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот!).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение 6. «Маятник головой»

Исходное положение: 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 и 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. Делайте эти упражнения сидя, а «Повороты головы» и «Ушки» можно даже лежа.

Упражнение 7. «Кошка»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не 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. Колени 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).

Упражнение 8. «Обними плечи»

Исходное положение: 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-накрест), 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, 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.

Упражнение 9. «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»)

Исходное положение: 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.

Только хорошо освоив первые шесть упражнений комплекса, можно переходить к остальным. Добавляйте каждый день по одному упражнению из второй половины комплекса, пока не освоите все основные упражнения.

Упражнение 10. «Перекаты»

Упражнение 10А Исходное положение: 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.

Упражнение 10Б

Исходное положение: станьте правая нога впереди, левая — сзади.

Повторите упражнение с другой ноги.

Упражнение «Перекаты» можно делать только стоя.

Упражнение 11. «Шаги»

А. «Передний шаг»

Исходное положение: 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 исходное положение. Поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой слегка присядьте и шумно «шмыгайте» носом (левое колено вверх — исходное положение, правое колено вверх — исходное положение). 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 кистей рук на уровне пояса. Упражнение «Передний шаг» напоминает танец рок-н-ролл. 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 (ишемическая болезнь сердца, врожденные пороки, перенесенный инфаркт) не рекомендуется высоко (до уровня

живота) поднимать ноги. При травмах ног и тромбфлебите это упражнение выполнять только сидя и даже лежа (на спине), очень осторожно, чуть-чуть поднимая колено вверх при шумном вдохе. Пауза (отдых) — 3—4 секунды после каждых 8 вдохов-движений, можно продлить ее до 10 секунд. При тромбфлебите обязательно проконсультируйтесь с хирургом! При мочекаменной болезни и при беременности (начиная с 6-го месяца) в упражнении «Передний шаг» высоко колени не поднимать!