

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа «Перспектива»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению
Научно-методическим советом
(протокол
от 05.05.2023 №3)



УТВЕРЖДЕНА
приказом руководителя
от 10.05.2023 №ПВА-13-268/3

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**
художественной направленности

Вокально-хоровая студия «Мелодия»

(название исходной программы)

Возраст обучающихся: 8 - 15 лет
Срок реализации программы: 1 год
недели
Количество часов: 102 часа
Автор-составитель программы:
Трухина Инна Ивановна,
педагог дополнительного
образования

г. Сургут

2023

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «МЕЛОДИЯ»



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение школа «Перспектива»

Название программы	Вокально-хоровая студия «Мелодия»
Направленность программы	Художественная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Трухина Инна Ивановна
Год разработки	2023
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Приказ от «10» мая 2023 г. №ПВА-13-268/3 Директор МБОУ «Перспектива» Е.Л. Запольская
Уровень программы	Базовый
Информация о наличии рецензии	Нет
Цель	Цель программы - гармоничное развитие личности ребенка средствами эстетического образования; развитие его художественно-творческих умений и создание предпосылок для успешной самореализации учащихся и их творческого развития.
Задачи	Задачи: 1) обучающие: - способствовать развитию вокальных навыков; - сообщение элементарных сведений по теории музыки, развивающих кругозор ребенка и способствующих освоению музыкальной грамоты; 2) развивающие: - развитие коллективизма и ответственности; - развитие навыков концертных выступлений; 3) воспитательные: - создать условия для развития духовно-нравственных качеств личности, мировоззрения ребёнка; - воспитание эстетического вкуса на основе изучения образцов мировой музыкальной культуры.
Ожидаемые результаты освоения программы	Пройдя обучение по программе, учащиеся получат: - широкий спектр информации эстетического содержания; - комплекс знаний и навыков по хоровому пению; - практические навыки для самостоятельного исполнительства; - знания по музыкальной культуре и истории; - знания и умения, которые в дальнейшем он сможет применить во взрослой жизни (умение наладить контакт с другим человеком и коллективом, раскрыть свои творческие возможности и применить их на деле,

	общаться с аудиторией, не теряться в различных жизненных ситуациях и т.д.).
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	3ч/102ч
Возраст обучающихся	8-15 лет
Форма занятий	Полным составом, групповая, индивидуальная.
Форма итоговой аттестации	Фестиваль-конкурс, отчетный концерт.

Аннотация к программе

Дополнительная общеразвивающая программа «Мелодия» **художественной направленности** разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной образовательной программы МБОУ «Перспектива». Представленная программа «Мелодия» компилятивная, адаптированная, составлена на основании программы «Вокально-хоровое развитие», рекомендованной Московским Институтом Развития Образовательных Систем в 2016 году; программы по предмету «Сольфеджио» для ДМШ, утвержденной Управлением учебных заведений и научных учреждений Министерства Культуры СССР – Москва, 2009г.

Программа рассчитана на учащихся 8-15 лет и реализуется в течение 1 года.

Программа определяет 2 направления обучения детей: вокально-хоровая работа и концертно-исполнительская деятельность.

Программа направлена на выявление одаренных детей в области вокально-хорового искусства.

За время обучения учащиеся приобретут определенный комплекс знаний, умений и навыков, позволяющих исполнять вокально-хоровые произведения в соответствии с необходимым уровнем музыкальной грамотности и стилевыми традициями. Продолжат развивать опыт концертно-исполнительской деятельности.

Программа разработана в соответствии с актуально-правовыми актами федерального и регионального уровней:

1. Федеральный уровень:

1.1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

1.2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

1.3. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

1.4. Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденные Указом Президента Российской Федерации;

1.5. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года утвержденные Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996 р

1.6. Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования» (с изменениями и дополнениями);

1.7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (безвредности для человека) факторов среды обитания» (с изменениями и дополнениями);

1.8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

1.9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678 р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

1.10. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г протокол № 3;

1.11. Указ Президента Российской Федерации от 1 декабря 2016 г № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации»;

2. Региональный уровень:

2.1. Закон ХМАО-Югры от 01.07.2013 № 68-оз (с изменениями на 24 ноября 2022 года) «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре»;

2.2. Приказ ДОиН ХМАО-Югры от 12.08.2022 № 10 П 1692 «О Внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.08.2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного»;

2.3. Приказ ДОиН ХМАО-Югры от 23.08.2022 № 10-П-1765 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 12.08.2022 № 10-П-1692 «О Внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.08.2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе Югре»;

3. Муниципальный уровень:

3.1. Постановление Администрации города от 08.10.2021 № 8793 «Об утверждении положения о персонифицированном дополнительном образовании детей муниципальном образовании городской округ Сургут Ханты-Мансийского автономного округа-Югры, об организации предоставления сертификатов дополнительного образования»;

3.2. Приказ ДО от 01.03.2022 № 12-03-101 «О создании муниципального опорного центра дополнительного образования детей».

Методические рекомендации

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
2. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016).

Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Пояснительная записка

Музыка является неотъемлемой частью нашей жизни. Разнообразие направлений, жанров, стилей говорит о ее огромном влиянии на человека и о том, что каждый человек способен найти «свою» музыку. В настоящее время многие дети и подростки с большим интересом следят за различными музыкальными программами. Наблюдая за деятельностью того или иного исполнителя, они, сами того не замечая, становятся пассивными участниками этого процесса. А у некоторых из них появляется активное желание попробовать свои силы.

Образовательная программа «Мелодия» относится к программам художественной направленности.

Уровень освоения: базовый.

Актуальность программы

Система российского образования, ориентированная на стратегические государственные задачи, строится на принципиально новой образовательной парадигме: современная образовательная среда - это условия, в которых каждый ребенок развивается соразмерно своим способностям, интересам и потребностям. С раннего возраста дети чувствуют потребность в эмоциональном общении, испытывают тягу к творчеству. Голос - это особое богатство, природный дар, который дан человеку от бога.

Именно для того, чтобы ребенок, наделенный способностью и тягой к творчеству, развитию своих вокальных способностей, мог овладеть умениями и навыками вокального искусства, самореализоваться в творчестве, научиться голосом передавать внутреннее эмоциональное состояние, разработана программа вокально-хорового кружка «Мелодия», направленная на духовное развитие учащихся.

Новизна программы

Особенность программы вокально-хорового развития «Мелодия» в том, что она разработана для учащихся общеобразовательной школы, которые сами стремятся научиться красиво и грамотно петь. При этом дети не только разного возраста, но и разных стартовых способностей. Хоровое пение является одним из средств разностороннего развития учащихся: музыкально-творческого и личностного. Этот вид музыкальной деятельности имеет ряд особенностей. Эти особенности состоят в качестве голосового инструмента – органа речи и пения, а также коллективной природе хорового пения. В связи с этим программа имеет сложную нетрадиционную структуру.

Стержнем в работе по развитию певческих навыков является хоровое сольфеджио. Значение хорового сольфеджио в обучении хориста общеизвестно: без знаний в области элементарной теории музыки, хорошо развитого ладового и гармонического слуха, организованного ритмического чувства и тренированной памяти, сложно иметь разнообразный хоровой репертуар.

Программа отличается тем, что:

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

Информационная справка об особенностях реализации УТП:

Адресат программы: учащиеся МБОУ «Перспектива»

Общий срок реализации исходной программы	1 год
Возраст обучающихся	8-15 лет
Количество обучающихся в группе в текущем учебном году	12
Количество часов в неделю	3ч. по 40 мин.
Общее количество часов в год	102ч.

Цель программы - гармоничное развитие личности ребенка средствами эстетического образования; развитие его музыкальных способностей средствами вокально-хорового искусства.

Задачи:

1) обучающие:

- способствовать развитию вокальных навыков;
- сообщение элементарных сведений по теории музыки, развивающих кругозор ребенка и способствующих освоению музыкальной грамоты;

2) развивающие:

- развитие коллективизма и ответственности;
- развитие навыков концертных выступлений;

3) воспитательные:

- создание условий развития духовно-нравственных качеств личности, мировоззрения ребёнка;
- воспитание эстетического вкуса на основе изучения образцов мировой музыкальной культуры.

Реализация задач осуществляется через различные виды вокальной деятельности, главными из которых являются сольное и ансамблевое пение, слушание различных интерпретаций исполнения, пластическое интонирование, добавление элементов импровизации, движения под музыку, элементы театрализации. Программа позволяет развивать индивидуальные творческие способности, накапливать и расширять музыкальный кругозор, учиться анализировать и сравнивать свои достижения с достижениями своих товарищей.

Основополагающие принципы программы:

1. Тесная взаимосвязь предметов хоровое сольфеджио, вокал, хор. Поскольку любое явление в музыке не может быть по-настоящему осмыслено вне связи с его конкретным звуковым выражением, все теоретические знания, получаемые учащимися на хоровом сольфеджио, должны быть связаны с практическими навыками – на хоре, вокале.
2. Целенаправленная и однородная связь всех образовательных задач каждого отдельно предмета между собой и соотношение их с общей, главной задачей музыкального воспитания.
3. Органичная и постоянная связь методических задач и всех форм работы, предусмотренных каждым отдельным предметом.
4. Опора на возрастные психофизиологические особенности детей любого возраста.

Условия реализации программы

Формирование групп происходит в начале учебного года. В сентябре для привлечения детей проводится День открытых дверей с презентацией, демонстрацией слайдов и большим концертным выступлением. Кроме педагогов, в привлечении детей к занятиям участвуют заместитель директора по воспитательной работе, педагог-организатор. Главной задачей первого знакомства является выявление «гудошников» и явно способных детей.

Формы работы – индивидуальная, полным составом и по группам: занятия по изучению вокально-хоровых навыков, подготовка и проведение общих праздников, концертов, выступлений, знакомство с другими хоровыми коллективами.

Коллективная работа способствует не только всестороннему эстетическому развитию, но и формированию нравственных качеств ребят. Одна из задач педагога - создать комфортный микроклимат. Дружный творческий коллектив помогает детям не только обогащать себя знаниями и умениями, но и чувствовать себя единым целым. Кроме групповых занятий программа предусматривает индивидуальные занятия с участниками хора. Продолжительность занятия 30 минут на одного учащегося. На этих занятиях происходит индивидуальное певческое развитие детей, а также закрепление умений и навыков получаемых во время групповых занятий. Количество часов индивидуальных занятий зависит от количества учащихся. Тематическое планирование индивидуальных занятий не предусмотрено.

Совместная подготовка педагога и детей к проведению праздничных мероприятий реализуется по принципу педагогического сотрудничества. Привлекая детей к вокально-хоровой работе, следует учитывать желание каждого участника, его психологический настрой.

Программа определяет 2 направления обучения детей: вокально-хоровая работа и концертно-исполнительская деятельность. Организация учебного процесса в рамках каждой темы отличается содержанием, видами деятельности, аппаратом контроля при постепенном

усложнении процесса обучения. Педагог свободно управляет учебным процессом и может заменить одно произведение другим.

Программа примерно раскрывает содержание занятий, объединенных в тематические блоки, состоит из теоретической и практической частей. Теоретическая часть включает в себя нотную грамоту, работу с текстом, изучение творчества отдельных композиторов. Практическая часть - обучение практическим приемам вокального исполнения песен и музыкальных произведений.

Музыкальную основу программы составляют произведения композиторов-классиков и современных композиторов и исполнителей, разнообразные детские песни, значительно обновленный репертуар композиторов - песенников. Песенный материал играет самоценную смысловую роль в освоении содержания программы. Отбор произведений осуществляется с учетом доступности, необходимости, художественной выразительности (частично репертуар зависит от дат, особых праздников и мероприятий). Песенный репертуар подобран в соответствии с реальной возможностью его освоения в рамках кружковой деятельности. Имеет место варьирование.

Контроль в рамках реализации программы носит мотивационно - стимулирующий и корректирующий характер.

Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации:

- предварительный - диагностика способностей учащихся (**Приложение 1**);
- промежуточный – наблюдение за успешностью освоения обучающимися вокальными умениями и развитием вокального мастерства (музыкальные упражнения, тесты, викторины) (**Приложение 2,4**);
- итоговый - анализ результатов выступления обучающихся в рамках школьных, городских, окружных и всероссийских мероприятий.

Планируемые результаты

Предметные:

Приобретут:

- умение осознанно применять навыки академического звукообразования;
- эмоционально – образно воспринимать и выразительно исполнять хоровые и вокальные произведения;
- навыки исполнения двухголосных произведений и a cappella;

Узнают:

- специфику певческого искусства;
- основные жанры народной и профессиональной хоровой музыки.

Личностные:

- формирование и развитие художественного вкуса, интереса к музыкальному искусству;
- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину;
- формирование представлений о нравственных нормах, развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;

Учащиеся получают возможность: удовлетворять потребность в культурно - досуговой деятельности, духовно обогащающей личность.

Коммуникативные:

Учащиеся научатся:

- слушать собеседника и вести диалог; участвовать в коллективном обсуждении, излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения;
- опыту общения со слушателями в условиях публичного предъявления результата творческой музыкально-исполнительской деятельности;

Учащиеся получают возможность: совершенствовать свои коммуникативные умения и навыки, опираясь на приобретённый в ходе хоровых занятий и выступлений сценический опыт публичного исполнения музыкальных произведений.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Разделы и темы программы	теория	практика	всего	Форма аттестации/ контроля
1	Начальная диагностика.		1	1	
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2		2	Беседа
3	Информация о композиторах.	7		7	Викторина
4	Вокально - хоровая работа.				
4.1	Исполнение народной музыки.	2	9	11	Конкурс
4.2	Исполнение классических произведений.	4	14	18	Мини-концерт
4.3	Исполнение современных произведений.	3	13	16	Фестиваль песен
4.4	Учебно - тренировочный материал.	9	30	39	Музыкальные упражнения
5	Культурно - досуговые мероприятия.	2	6	8	Концерт
Итого:		28	74	102	

Пояснительная записка о реализации учебно-тематического плана на 2023/2024 учебный год

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – художественная

Вид образовательной деятельности – вокально-хоровое творчество

Цель: Формирование высоких духовных качеств и эстетики поведения средствами вокально-хорового искусства.

Задачи:

Обучающие:

1. Способствовать овладению пения без сопровождения;
2. Закрепление навыков и умений по развитию гармонического слуха

Развивающие:

1. Обучить навыкам пения а капелла
2. Развитие ладового слуха.

Воспитательные:

1. Воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность).
2. Воспитание эстетического вкуса на основе изучения образцов вокально-хорового искусства.

Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2023/2024 учебном году

Общий срок реализации исходной программы	1 год
Год обучения	3
Возраст обучающихся	8 -15 лет
Количество обучающихся в группе в текущем учебном году	12

Количество часов в неделю	3
Общее количество часов в год	102

Ожидаемые результаты на текущий учебный год:

1. Свободно общаться в группе, осуществлять взаимоподдержку.
2. Уметь объяснить и применить на практике полученные теоретические знания.
3. Петь несложные произведения 2-х голосия и а капелла.

Календарный учебный график программы

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1				Беседа	1	Вводный инструктаж по ТБ. Слушание музыки.	Хоровой класс	Рисунок
2				Практикум	1	Певческая установка.	Хоровой класс	Практические упражнения
3				Викторина	1	Что мы знаем о хоровом пении?	Хоровой класс	Викторина
4				Игра-путешествие	1	Музыка в моей жизни	Хоровой класс	Реферат
5				Практикум	1	Дикция	Хоровой класс	Дикционные упражнения
6				Практикум	1	Академическая манера пения.	Хоровой класс	Практические задания
7				Беседа	1	Строение голосового аппарата.	Хоровой класс	Фронтальный опрос
8				Практикум	1	Упражнения и попевки на дыхание.	Хоровой класс	Дыхательная разминка
9				Практикум	1	Знакомство с упражнениями	Хоровой класс	Индивидуальный опрос
10				Практикум	1	Гимнастика В.Стрельцова	Хоровой класс	Дыхательная гимнастика
11				Беседа	1	Дирижерский жест.	Хоровой класс	Практические задания
12				Практикум	1	Интонирование.	Хоровой класс	Опрос по цепочке
13				Беседа	1	Ноты и их названия.	Хоровой класс	Музыкальные ребусы
14				Практикум	1	Ритмический слух.	Хоровой класс	Ритмический диктант
15				Час творчества	1	Игра в оркестр	Хоровой класс	Сочинение ритмического рисунка
16				Тренинг	1	Музыкотерапия.	Хоровой класс	Презентация
17				Практикум	1	Дыхательная разминка М.Лазарева	Хоровой класс	Упражнения на дыхание

18				Практикум	1	Диапазон голоса.	Хоровой класс	Индивидуальный опрос
19				Практикум	1	Мелодический слух.	Хоровой класс	Опрос по цепочке
20				Переключка	1	Артикуляционные упражнения, попевки.	Хоровой класс	Артикуляционные упражнения
21				Беседа	1	Орфоэпия.	Хоровой класс	Фронтальный опрос
22				Практикум	1	Скороговорки на шипящие звуки.	Хоровой класс	Фронтальный опрос
23				Практикум	1	Вступления и окончания слов в пении.	Хоровой класс	Фронтальный опрос
24				Игра-экспромт	1	Ритмический ансамбль, слух.	Хоровой класс	Ритмический диктант
25				Практикум	1	Темпы.	Хоровой класс	Фронтальный опрос
26				Час творчества	1	Репетиция.	Актный зал	Работа в коллективе
27				Музыкальный вечер	1	Концерт.	Актный зал	Концерт
28				Практикум	1	Гимнастика на освобождение голосового аппарата	Хоровой класс	Дыхательные упражнения
29				Лит-муз. состязание	1	Инсценировка песен	Хоровой класс	Мини-концерт
30				Урок-обсуждение	1	Слушание музыки	Хоровой класс	Индивидуальные задания
31				Ролевая игра	1	Выразительное исполнение художественного текста	Хоровой класс	Творческие задания
32				Практикум	1	Правильное произношение –ся, -сь в пении	Хоровой класс	Дикционные упражнения
33				Диалог	1	Знакомство с понятием канон	Хоровой класс	Пение дуэтом
34				Практикум	1	Работа с болгарской столбницей	Хоровой класс	Опрос по цепочке
35				Практикум	1	Ритм и метр	Хоровой класс	Ритмический диктант
36				Коллективное творческое дело	1	Подготовка к концерту	Актный зал	Работа в коллективе
37				«Огонек»	1	Мини-концерт	Актный зал	Концерт
38				Соревнование-конкурс	1	Игра в оркестр	Хоровой класс	Импровизационные задания
39				Совместное дело	1	Игра в оркестр	Хоровой класс	Сочинение ритмического рисунка
40				Практикум	1	Регистры.	Хоровой класс	Графический диктант
41				Практикум	1	Академическая манера пения, орфоэпия.	Хоровой класс	Дикционные упражнения
42				Практикум	1	Ритмический ансамбль, слух.	Хоровой класс	Ритмический диктант

43				Игра-диалог	1	Пение в разных тесситурах	Хоровой класс	Индивидуальный опрос
44				Практикум	1	Гимнастика на освобождение голосового аппарата	Хоровой класс	Практические упражнения
45				Практикум	1	Знакомство с понятием канон	Хоровой класс	Пение группами
46				Ролевая игра	1	Инсценировка песен	Хоровой класс	Музыкальный конкурс
47				Музыкальная гостиная	1	Промежуточная аттестация. Мини-концерт	Актный зал	Концерт
48				Тестирование	1	Плановый инструктаж по ТБ. Музыкальные тесты.	Хоровой класс	Тесты
49				Беседа	1	Работа над гласными звуками.	Хоровой класс	Фронтальный опрос
50				«Что?Где? Когда?»	1	Сценический образ.	Хоровой класс	Творческие задания
51				Практикум	1	Работа с болгарской столбницей	Хоровой класс	Опрос по цепочке
52				Совместное дело	1	Игра в оркестр	Хоровой класс	Ритмические упражнения
53				Диалог	1	Пение в разных тесситурах	Хоровой класс	Индивидуальный опрос
54				Вернисаж	1	Слушание музыки	Хоровой класс	Рисунок на тему
55				Практикум	1	Регистры.	Хоровой класс	Фронтальный опрос
56				Диалог	1	Знакомство с понятием канон	Хоровой класс	Пение дуэтами
57				Час творчества	1	Игра в оркестр	Хоровой класс	Импровизационные задания
58				Литературно-муз.состязание	1	Инсценировка песен	Хоровой класс	Творческое задание
59				Практикум	1	Пение в разных тесситурах	Хоровой класс	Опросы по цепочке
60				Практикум	1	Гимнастика на освобождение голосового аппарата	Хоровой класс	Практические задания
61				Практикум	1	Работа с болгарской столбницей	Хоровой класс	Практические задания
62				Практикум	1	Академическая манера пения	Хоровой класс	Индивидуальный опрос
63				Час таинственных дел	1	Слушание музыки	Хоровой класс	Эссе
64				Практикум	1	Работа над гласными звуками.	Хоровой класс	Фронтальный опрос
65				Практикум	1	Ритмический ансамбль, слух.	Хоровой класс	Ритмический диктант
66				Решение проблемных ситуаций	1	Эпизодические подголоски без сопровождения.	Хоровой класс	Пение по партиям
67				Практикум	1	Работа с болгарской столбницей	Хоровой класс	Слуховой анализ

68				Практикум	1	Регистры.	Хоровой класс	Опрос по цепочке
69				Театральный час	1	Инсценировка песен	Хоровой класс	Творческое задание
70				Практикум	1	Попевки в разных ладах музыки	Хоровой класс	Слуховой анализ
71				Музыкальный диалог	1	Знакомство с понятием канон	Хоровой класс	Пение дуэтами
72				Беседа	1	Тембр и его разновидности	Хоровой класс	Практические задания
73				Соревнование - конкурс	1	Игра в оркестр	Хоровой класс	Сочинить мелодию
74				Лекция-рассуждение	1	Этика выступления на сцене.	Хоровой класс	Фронтальный опрос
75				Заочная экскурсия	1	Правила поведения в театре	Хоровой класс	Фронтальный опрос
76				Практикум	1	Работа с микрофоном	Актный зал	Индивидуальный опрос
77				Тестирование	1	Ноты и их названия.	Хоровой класс	Тесты
78				Практикум	1	Ритмический слух.	Хоровой класс	Ритмический диктант
79				Час творчества	1	Игра в оркестр	Хоровой класс	Импровизационные задания
80				Тренинг	1	Музыкотерапия.	Хоровой класс	Реферат
81				Практикум	1	Дыхательная разминка М.Лазарева	Хоровой класс	Практические упражнения
82				Практикум	1	Диапазон голоса.	Хоровой класс	Практические задания
83				Практикум	1	Мелодический слух.	Хоровой класс	Работа по группам
84				Практикум	1	Артикуляционные упражнения, попевки.	Хоровой класс	Опрос по цепочке
85				Практикум	1	Академическая манера пения	Хоровой класс	Опрос по цепочке
86				Соревнование	1	Скороговорки на шипящие звуки.	Хоровой класс	Индивидуальный опрос
87				Практикум	1	Фразировка в пении.	Хоровой класс	Практические задания
88				Заочное путешествие	1	Шумовые инструменты.	Хоровой класс	Презентация
89				Практикум	1	Темпы.	Хоровой класс	Фронтальный опрос
90				Совместное дело	1	Репетиция.	Актный зал	Работа в коллективе
91				Музыкальный вечер	1	Концерт.	Актный зал	Концерт
92				Практикум	1	Гимнастика на освобождение голосового аппарата	Хоровой класс	Практическое задание
93				Литературно-муз.состяза	1	Инсценировка песен	Хоровой класс	Индивидуальный опрос

				ние				
94				Практикум	1	Работа с болгарской столбницей	Хоровой класс	Практическое задание
95				Беседа	1	Мажор-минор	Хоровой класс	Слуховой анализ
96				Вернисаж	1	Слушание музыки	Хоровой класс	Рисунок
97				Практикум	1	Работа над гласными звуками.	Хоровой класс	Практическое занятие
98				Практикум	1	Ритмический ансамбль	Хоровой класс	Ритмический диктант
99				Практикум	1	Эпизодические подголоски без сопровождения.	Хоровой класс	Пение группами
100				Практикум	1	Работа с болгарской столбницей	Хоровой класс	Практическое занятие
101				Лекция-рассуждение	1	Правила поведения при выступлении	Хоровой класс	Фронтальный опрос
102				Праздник	1	Итоговая аттестация. Отчетный концерт.	Актный зал	Отчетный концерт

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Базовый уровень: «МУЗЫКА В МОЕЙ ЖИЗНИ».

Завершающий этап обучения. Умение анализировать музыкальные произведения. Пение зарубежной классики, а капелла.

Отдельного озвучивания требует **теоретический раздел** (сугубо индивидуальный для каждого учащегося), который включает сведения из области теории музыки и музыкальной грамоты (повторение и обобщение полученных знаний на уроках музыки) (**Приложение 3**). Нужно отметить, что изучение нотной грамоты не определяется как самоцель, пение «сольфеджио» допускается, но не ставится во главу угла. Необходимые теоретические понятия и сведения воплощаются по-разному. Больше внимания уделяется постановке голоса и сценическому искусству, ритмическим движениям, движениям под музыку, поведению на сцене. Поэтому программа разнообразна и интересна в применении. Принципиальной установкой программы (занятий) является отсутствие назидательности и прямолинейности в преподнесении вокального материала. Для лучшего понимания и взаимодействия предлагаются любимые произведения для исполнения, хиты, «легкая» музыка.

Содержание учебно-тематического плана

1. Начальная диагностика.

Практика: индивидуальное прослушивание, которое включает в себя: исполнение песни, воспроизведение заданных ритмов, интонационное воспроизведение заданных звуков, определение количества звуков в аккордах. Определение диапазона и тембровой окраски голоса.

2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: знакомство с содержанием обучения, требованиями к принадлежностям, необходимым для занятий. Режим занятий. Правила поведения и техника безопасности в учебном учреждении. Противопожарная безопасность.

3. Информация о композиторах.

Теория: имя, фамилия, век, в котором жил или живёт композитор, произведение которого предложено для разучивания.

4. Вокально - хоровая работа.

4.1 Исполнение народной музыки.

Теория: история появления народных произведений, раскрытие образов. Знакомство с направлениями народной музыки. Дирижерский жест.

Практика: освоение жанра народной песни, ее особенностей, слоговое распевание. Пение обработок народных песен с аккомпанементом. Навыки работы а капелла. Восприятие дирижерского жеста.

4.2 Исполнение классических произведений.

Теория: объяснение - какими средствами создается художественный образ. Анализ хоровых произведений. Дирижерский жест.

Практика: Пение классических произведений русских и зарубежных композиторов, написанных для детей младшего и среднего возраста. Формирование звуковосприятия основных функций классической гармонии. Создание художественного образа музыкального произведения. Восприятие дирижерского жеста.

4.3 Исполнение современных произведений.

Теория: объяснение - какими средствами создается художественный образ. Знакомство с произведениями. Дирижерский жест.

Практика: пение современных произведений, предназначенных для младшего и среднего возраста школьников с доступной tessiturой, пение в унисон, возможно эпизодическое двухголосное пение; работа над созданием яркого доступного образа музыкального произведения. Навыки пения а капелла. Восприятие дирижерского жеста.

4.4 Учебно - тренировочный материал.

Теория: объяснение певческой установки; умения петь естественным, легким звуком. Знать ноты первой октавы и их расположение. Устойчивые и неустойчивые звуки, тоника. Выразительные средства музыки. Орфоэпия. Правила академического пения.

Практика: пение в унисон и с элементами 2х голоса. Цепное дыхание. Овладение певческой установкой: свободное мягкое дыхание через нос, раскрытие головного резонатора, развитие дыхания без подъема плеч, навыки нижнереберного диафрагмального дыхания. Умение петь естественным, легким звуком. Работа над ровностью звучания детского голоса - выравнивание гласных. Формирование единой манеры звукообразования. Работа над различными видами музыкальной артикуляции. Начальная работа над хоровым ансамблем. Работа над фразировкой, нюансировкой и эмоциональным исполнением произведений. Академическая манера пения.

5. Культурно - досуговые мероприятия.

Практика: Детские филармонии, учебные концерты, праздничные концерты, встречи с дружественными коллективами, творческие вечера, участие в городских концертах и смотрах, хоровых олимпиадах, фестивалях и др. Обсуждение своих впечатлений, анализировать качество исполнения своего и группы, слышать достоинства и недостатки звучания голоса.

Примерный репертуар

1. муз. Аренского А. сл. Майкова А. «Спи, дитя мое, усни».
2. муз. Дубравина Я. сл. Пляцковского М. «Школьное лесничество».
3. муз. Дубравина Я. сл. Сулова В. «Все начинается со школьного звонка».
4. муз. Островского А. сл. Петровой З. «До, ре, ми».
5. Лит.н.п. «Солнышко вставало» (канон).
6. муз. Островского Т. сл. Степанова В. «Пеликанские острова».
7. муз. и сл. Попляновой Е. Песня-игра «Пора начать урок».
8. муз. Пескова Н. сл. Синявского П. «Самый лучший дом».
9. муз. Серебренникова В. сл. Б. Заходера Песня-игра с залом «Бочонок собачонок».
10. муз. Серебренникова В. сл. Матутиса А. «Песенка вешняя».
11. муз. Гаврилина В. «Мама».
12. Укр.н.п. «Ой бежит ручьем вода»
13. муз. Хромушина О. сл. Домнина А. «Экологическая песня».
14. муз. Прцхаладзе М. «Ручей»
15. муз. Чичкова Ю. сл. Пляцковского М. «В любое время года».
16. Р.н.п. обр. Попова В. «Уж вы, мои ветры»
17. Р.н.п. обр. А.Новикова «Ой, да ты, калинушка»
18. Р.н.п. обр. М.Анцева «Ленок»

19. Фин.н.п. обр. Подгайца Е. «Лебеди»
20. Укр.н.п. обр. Скалецкого Р. «Журавель»
21. Албан.н п. обр. Попатенко Т. «Цветок»
- 22.муз. Чайковский П. сл. Плещеева А. «Весна»
23. муз. Гречанинов А. сл. Крылова Н. «Музыканты»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В основу разработки программы «Мелодия» положены технологии, ориентированные на формирование общекультурных компетенций учащихся:

- технология развивающего обучения;
- технология индивидуализации обучения;
- личностно-ориентированная технология;
- компетентностного и деятельностного подхода.

Основные подходы в реализации программы: стилевой и системный.

Стилевой подход широко применяется в программе, нацелен на постепенное формирование у обучающихся осознанного стилевого восприятия вокального произведения, понимание стиля, методов исполнения, вокальных характеристик произведений.

Системный подход направлен на достижение целостности и единства всех составляющих компонентов программы – ее тематика, вокальный материал, виды концертной деятельности. Кроме того, системный подход позволяет координировать соотношение частей целого (в данном случае соотношение содержания каждого года обучения с содержанием всей структуры вокальной программы). Использование системного подхода допускает взаимодействие одной системы с другими.

В основе работы лежат следующие **методы**.

1. **Общепедагогические:**

- объяснительно-иллюстративный;
- частично-поисковый;
- репродуктивный;
- игровые методы (методика музыкальной драматургии, ролевые игры);
- метод анализа и сравнения и др.

2. **Специальные:** метод творчества, метод импровизации и сценического движения.

Творческий метод используется в данной программе как важнейший художественно-педагогический метод, определяющий качественно-результативный показатель ее практического воплощения. Творчество уникально, оно присуще каждому ребенку и всегда ново. Это новое проявляет себя во всех формах художественной деятельности вокалистов, в первую очередь, в сольном пении, ансамблевой импровизации. В совместной творческой деятельности преподавателя и членов вокальной студии проявляется неповторимость и оригинальность, индивидуальность, инициативность, особенности мышления и фантазии.

Метод импровизации и сценического движения. Требования времени – умение держаться и двигаться на сцене, умелое исполнение вокального произведения, раскрепощенность перед зрителями и слушателями. Всё это дает обучающимся умело вести себя на сцене, владеть приемами сценической импровизации, двигаться под музыку в ритме исполняемого репертуара. Использование данного метода поднимает исполнительское мастерство на более высокий уровень, ведь приходится следить не только за голосом, но и телом.

Приемы педагогической техники:

- опрос по цепочке;
- программируемый опрос (дается несколько вариантов - нужно выбрать правильный);
- взаимопрос;
- графические, ритмические, устные диктанты.

В процессе реализации данной программы необходимо учитывать следующие моменты:

а) основные навыки и умения учащиеся приобретают на уроке, домашние задания на закрепление пройденного материала должны быть небольшими по объему и более простыми, чем в классе;

б) тщательная подготовка каждого урока с целенаправленным подбором музыкального материала; высокий профессионализм учителя;

в) коллективная форма работы на уроках сочетается с индивидуальной; форма опроса в основном фронтальная;

г) право свободного выбора педагогом разнообразных методик или их сочетания в процессе преподавания (так, например, использование болгарской столбицы, ручных знаков по системе Г.Струве);

д) структура урока с определенной последовательностью различных видов деятельности и форм работы должна быть разработана педагогом в каждом отдельном случае, поскольку зависит от многих факторов – продвинутого класса, природных данных, степени восприятия, темы и т.д.

В основу программы для организации творческого процесса воспитания вокалистов в условиях школьного кружка положен, в первую очередь, метод известного учителя-исследователя В.В.Емельянова. Его система упражнений дает положительный результат для развития здорового, сильного выразительного голоса на всех уровнях – от детского сада до консерваторий и оперных театров (**Приложение 4**).

Также на занятиях обучения вокалу используется методика Д.Огороднова (алгоритмы вокала, способствующие выработке певческого дыхания, воспитанию самоконтроля, слухового, зрительного, интонационного внимания, умения слышать и слушать себя) и хоровое сольфеджио Г.Струве (система ручных знаков).

Материально-техническое обеспечение.

Поскольку программа рассчитана на широкий диапазон сообщаемых детям знаний, предполагается и обширная **материально-техническая база**:

- музыкальные инструменты (фортепиано, шумовые и ударные инструменты);
- школьная доска с нотноосцем;
- большие зеркала;
- аппаратура: музыкальный центр, магнитофон, видеоманитофон, аудиокассеты;
- помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим требованиям, мебель.

Методическое обеспечение:

- Учебные и методические пособия на традиционных (бумажных) носителях по темам программы.
- Учебные и методические пособия на современных носителях информации CD, DVD диски с записью, просмотр YouTube вокальных записей в интернете
- Учебно-методический комплект контроля (диагностические материалы)
- Тестовые музыкальные задания
- Мониторинговые таблицы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Апраксина, О. А. Выявления неверно поющих детей и методы работы с ними [Текст]: творческие приёмы и задания / О. А. Апраксина. - Ярославль: Академия развития, 2007.
2. Виноградов, К. П. Работа над дикцией в хоре [Текст]: метод, пособие с электронным приложением / К. П. Виноградов. - М.: Глобус, 2008.
3. Дмитриева, Л. Г. Методика музыкального воспитания в школе [Текст] / Л. Г. Дмитриева, М. Черноиваненко. - М.: Академия, 2000.
4. Емельянов, В. В. Развитие голоса [Текст] / В. В. Емельянов. - М.: Просвещение, 1985.
5. Музыка в школе классах [Текст]: метод, пособие / под ред. Э. Б. Абдуллина. - М.: Просвещение, 1988.
6. Огороднов, Д. Е. Музыкально-певческое воспитание детей [Текст] / Д. Е. Огороднов. - М.: Музыка, 1972.
7. Теория и методика музыкального образования детей [Текст] / под ред. Л. В. Школяр. - М.: Флинта, Наука, 1998. Безбородова, Л. А. Методика преподавания музыки в общеобразовательных учреждениях [Текст] / Л. А. Безбородова, Ю. Б. Алиев. М.: Академия, 2002.

8. Струве, Г. А. Хоровое сольфеджио [Текст] / Г. А. Струве. - М.: Музыка, 1988.
9. Струве, Г. А. Школьный хор [Текст] / Г. А. Струве. - М.: Музыка, 1985.
10. Традиции и новаторство в музыкально-эстетическом образовании [Текст] / под ред. В. Д. Критской, Л. В. Школяр. - М.: Флинта, 1999.
11. Халабурь, П. Теория и методика музыкального воспитания [Текст] / П. Халабурь, В. По пов. СПб., 2002.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА.

1. Веселые уроки музыки [Текст] / авт.-сост. З. Н. Бугаева. - М.: АСТ, 2002. Ригина, Г. С. Музыка [Текст]: книга для учителя / Г. С. Ригина. - М.: Учебная литература, 2000.
2. Кабалевский, Д. Б. Воспитание ума и сердца [Текст] / Д. Б. Кабалевский. - М.: Просвещение, 1989.
3. Левандо, П. П. Проблемы хороведения [Текст] / П. П. Левандо. ~ М.: Просвещение, 1989.
4. Разумовская, О. К. Русские композиторы. Биографии, викторины, кроссворды [Текст] / О. К. Разумовская - М.: Айрис-пресс, 2007.

Приложение 1.

Диагностика вокальных способностей обучающихся

Тест - игра на изучение чувства ритма

Цель: выявление уровня сформированности метроритмической способности.

Педагог предлагает ребёнку спеть песню и одновременно прохлопать в ладоши её метрический рисунок. Затем ребёнку предлагается "спрятать" голос и "спеть" одними ладошками.

Критерии оценки:

- точное, безошибочное воспроизведение метрического рисунка одними ладошками на протяжении всех 8 тактов - *высокий уровень*;
- воспроизведение метра с одним-двумя метрическими нарушениями и с некоторой помощью голоса (пропевание шёпотом) - *средний уровень*;
- адекватное метрическое исполнение с пением 4 - 5 тактов - *слабый уровень*;
- неровное, сбивчивое метрическое исполнение и при помощи голоса - *низкий уровень*.

Диагностика чувства тембра Тест - игра «Тембровые прятки»

Цель: выявление уровня развития тембрового слуха по показателю адекватно дифференцированного определения инструментального или вокального звучания одной и той же мелодии.

Стимулирующий материал составляет аудиозапись музыкального фрагмента в исполнении: детского голоса; женского голоса; мужского голоса; хора; струнных смычковых инструментов; деревянных духовых инструментов; медных духовых инструментов; фортепиано; оркестра. Ребёнку предлагается прослушать аудиозапись музыкального фрагмента в различных исполнениях и определить тембровое звучание музыки.

Критерии оценки:

- *низкий уровень* развития тембрового чувства - адекватное определение только однородных тембров;
- *средний уровень* - адекватное определение однородных тембров и смешанных тембров;
- *высокий уровень* - адекватное определение различных тембро

Диагностика уровня развития слухо-моторных представлений. Тест-игра «Повторяем мелодию»

Цель: выявить уровень сформированности слухо-моторных представлений: при вокальном исполнении (управление голосовым аппаратом в соответствии с услышанным интонационным рядом), при инструментальном исполнении (подбор по слуху на инструменте избранного мелодического рисунка).

Алгоритм:

- Эксперт предлагает вспомнить любую простую песенку и спеть её.
- Повтор голосом мелодии, сыгранной экспертом на инструменте.
- Подбор по слуху на инструменте предложенной мелодии.

Критерии оценки:

- *слабый уровень* – последовательное исполнение звуков вверх или вниз по направлению к тоническому звуку (диапазон терции);
- *средний уровень* – опевание тоники и исполнение тетракорда (вверх - вниз по направлению к тонике) в удобном диапазоне;
- *высокий уровень* – опевание, последовательное и скачкообразное (на интервальные скачки) исполнение мелодических направлений в диапазоне октавы и более.

Диагностика чувства тембра. Тест - игра «Чьи голоса звучат?»

Цель: определение уровня сформированности тембрового слуха по показателю верных ответов в определении инструментального или вокального звучания одной и той же мелодии.

Стимулирующий материал состоит из аудиозаписей фрагментов музыкальных произведений в исполнении: голосов разных тембров (детского, женского, мужского), разного вида хоров, народных инструментов, симфонических инструментов, одиночных сольных инструментов (фортепиано, гитара, орган и пр.), разных видов оркестра.

Алгоритм:

Многочисленное прослушивание аудиозаписи фрагмента музыкального произведения в различных исполнениях.

Определение тембра голосового и инструментального звучания.

Критерии оценки:

- *низкий уровень* развития тембрового чувства – верное определение только однородных тембров;
- *средний уровень* – верное определение однородных тембров и смешанных тембров;
- *высокий уровень* – верное определение различных тембровых соотношений в исполнении предъявленного музыкального фрагмента.

Приложение 2

Упражнения на развитие музыкального слуха.

Для овладения учениками чистым интонированием были представлены следующие упражнения:

1. «Глиссандирование» - пропевание нот на гласные и закрытым ртом. Простое, но очень нужное упражнение, которое приводит связки в «рабочий» тонус. Глиссандирование производится в максимально широком диапазоне с различной скоростью и относительно протяженной остановкой на низком или высоком звуке.
2. Упражнения по полутонам. Полутона поются на звук «у» от примарной ноты вверх. Вначале петь с аккомпанементом, потом без него.
3. Пропевание мажорного и минорного трезвучия от звуков
4. Пением гамм (восходящая и нисходящая)

5. Упражнение на внутренний слух. Дети делятся на 2 команды. Первая команда поет верхнюю строчку, вторая команда – нижнюю. Затем они меняются. Для того чтобы дети научились слышать гармонию изначально их надо познакомить с теорией. При определении гармонических интервалов на слух необходимо преподнести каждый из них как целостный образ, обладающий определенным колоритом.
6. Упражнение на выработку унисона. Используя цепное дыхание, дети тянут одну ноту с закрытым ртом. Нужно следить, чтобы не было никаких зажимов, звук должен быть не громкий и спокойный, без колебаний. Дети должны внимательно вслушиваться в звучание и стараться сливаться друг с другом. Звук тянется до тех пор пока не будет унисона.
7. Пение гаммы на голоса. Начинают все одновременно с одной ноты, дальше расходятся.

Приложение 3

Тест по музыкальной грамоте по теме «НОТНОЕ ПИСЬМО».

1. НОТНЫЙ СТАН:

- А. Сочетание разных нот
- Б. Пять линий, на которых пишутся ноты

2. СКРИПИЧНЫЙ КЛЮЧ:

- А. Предназначен только для скрипок
- Б. Обозначает, что на второй линии пишется нота «СОЛЬ» первой октавы

3. БАСОВЫЙ КЛЮЧ:

- А. Обозначает, что на четвертой линии пишется нота «ФА» малой октавы
- Б. Обозначает, что этот ключ предназначен только для басов

4. ДИЕЗ:

- А. Повышает ноту на полтона
- Б. Понижает ноту на полтона

5. БЕМОЛЬ:

- А. Повышает ноту на полтона
- Б. Понижает ноту на полтона

6. БЕКАР:

- А. Повышает ноту на полтона
- Б. Отказ от предыдущих знаков

7. КЛЮЧЕВЫЕ ЗНАКИ:

- А. Знаки альтерации, написанные перед нотами
- Б. Знаки альтерации, написанные справа от ключа

8. КЛЮЧЕВЫЕ ЗНАКИ:

- А. Сохраняют действие до конца произведения
- Б. Действуют только на протяжении такта

9. ПАУЗА:

- А. Знак молчания в музыке
- Б. Повторение мелодии

10. ТАКТОВАЯ ЧЕРТА:

- А. Ставится перед слабой долей
- Б. Ставится перед сильной долей

Приложение 4

**УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ПЕВЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ ПО МЕТОДИКЕ
В.ЕМЕЛЬЯНОВА.**

1. «пушинки» - легкий выдох, будто сдуваем пушинку.
2. «муха» или «пчела» - резкий выдох. Эти упражнения основные. Они способствуют умению управлять своим дыханием.
3. «маленький хомячок» - надуть щеки, разомкнуть зубы и быстро перекачивать воздух.
4. «тпрунюшки» - с силой выдыхаем воздух, копируя отфыркивание лошадей.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ РАЗМИНКА (М.ЛАЗАРЕВА).

1. «Шарик» - обучение диафрагмальному дыханию. Выдох. На вдохе живот свободно выпячивается в прежнее положение. Повторить 4-8 раз. Темп очень медленный. Ладони лежат на передней брюшной стенке.
2. «Запах моря» - упражнение выполняется с закрытыми глазами. Дети втягивают медленно воздух, пытаясь уловить тончайшие ароматы природы. Тело расслаблено. Повторить 4-8 раз. Темп медленный.
3. «Натуживание» - глубокий вдох. Рот плотно закрыт. Нос зажат пальцами. Пытаемся выдохнуть воздух. Щеки раздуваются.