

Управление образования администрации Снежинского городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодёжи имени В. М. Комарова»

Принята на заседании
Методического совета
Протокол № _____
от «__» _____ 20__ года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «Дворец
творчества детей и молодежи
им. В.М.Комарова»
_____ Е. В. Кириллова
Приказ № _____
от «__» _____ 20__ года

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Семь нот»**

Направленность программы: художественная
Возраст обучающихся: 6 – 14 лет
Срок реализации программы: 4 недели
Количество часов: 20 часов
Уровень освоения: начальный

Авторы – составители:
Мясникова Виктория Леонидовна,
педагог дополнительного образования;
Малахова Светлана Викторовна,
Концертмейстер;
Дерибезова Людмила Михайловна,
методист Дворца творчества.

Снежинск

Информационная карта
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.
«Академический вокал»

1.	Направленность деятельности	художественная
2.	Возрастной уровень реализации программы	дошкольное образование начальное образование среднее общее образование
3.	Пол	смешанный
4.	Способ освоения содержания образования	творческий
5.	Уровень освоения содержания образования	начальный
6.	Форма реализации программы	групповая индивидуально-групповая
7.	Продолжительность реализации программы	4 недели
8.	Возраст детей, на которых рассчитана программа	6-14 лет

Содержание

Информационная карта дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Семь нот»	2
Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы.....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	10
1.3. Планируемые результаты	11
1.4. Содержание программы.....	12
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий программы	15
2.1. Календарный учебный график	15
2.2. Формы аттестации	15
2.3. Оценочные материалы	15
2.4. Методическое обеспечение программы.....	20
2.5. Условия реализации программы	22
Календарно-тематическое планирование.....	23
2.6. Список литературы.....	25
Раздел № 3. Воспитательная деятельность.....	26
3.1. Цель и задачи воспитания.....	26
3.2. Формы и методы воспитания.....	26
3.3. Условия воспитания, оценка результативности.....	28
3.4. Календарный план воспитательной работы.....	28
Приложения.....	29

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Музыка – один из прекраснейших видов искусства. Установлено, что музыка непосредственно воздействует на мировоззрение и мышление, на поведение и художественно – творческое развитие человека. Музыка, как всякое другое искусство, воспитывает любовь к жизни, чувства патриотизма и нравственности.

Пение - как область музыки – искусство уникальных возможностей. В нем заключен большой потенциал эмоционального, музыкального и познавательного развития. Наблюдения ученых за детьми, которые занимаются пением показывают, что эти дети не только более развиты во всех отношениях, они обладают набором положительных психоэмоциональных качеств личности: коммуникабельностью, отзывчивостью, быстротой психофизических реакций, организованностью, дисциплинированностью, высокой самооценкой, хорошим художественным вкусом.

При формировании личности гражданина России XXI века большая роль отводится воспитанию средствами искусств в рамках художественного образования, и в первую очередь музыкальному воспитанию. Именно для того, чтобы обучающийся, наделенный способностью и тягой к творчеству, развитию своих вокальных способностей, мог овладеть умениями и навыками вокального искусства была разработана дополнительная общеразвивающая программа «Семь нот».

Данная программа «Семь нот» позволит удовлетворить потребность в занятиях вокально-хоровым творчеством у детей с самой разной мотивацией и будет способствовать музыкальному воспитанию обучающихся.

Основная идея программы:

- приобщить ребёнка к культурным традициям вокального музыкального искусства;
- познакомить обучающихся с вокально-исполнительской культурой;

- способствовать развитию вокальных, слуховых, интонационных и других навыков для успешной реализации своих творческих возможностей.

Данная программа может быть реализована в период летних каникул и предназначена для учреждений дополнительного образования в качестве дополнительной образовательной услуги по социальному сертификату муниципальных услуг по направлению «реализации дополнительных образовательных программ».

Дополнительная общеразвивающая программа «Семь нот» по направленности является **художественной**, ориентирована на нравственное и художественно-эстетическое воспитание обучающихся, на развитие их творческих способностей в области вокального искусства. Пение является весьма действенным методом эстетического воспитания. В процессе пения развивается голос, музыкальный слух и такие общие качества как внимание, память, воображение и эмоциональная отзывчивость детей. Петь может каждый ребенок, так как пение для него естественный и доступный способ выражения художественных потребностей, чувств, настроений.

Уровень усвоения программы – **начальный**. Дополнительная общеобразовательная программа «Семь нот» строится так, чтобы способствовать формированию у обучающихся интереса к музыкально-творческой деятельности. Музыка – это отличный способ самовыражения, проявления творческого начала ребенка. Данная программа позволяет выявить музыкальные способности детей, развить их творческие возможности.

Нормативно-правовая основа программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ;
- Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (сроки 2018-2025 годы);

- Национальный проект «Образование», проект «Успех каждого ребенка», направлен на достижение цели национального проекта «Образование» по воспитанию гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций;
- Распоряжение Правительства Челябинской области от 16.10.2020 года № 827-рп «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Челябинской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование».
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утверждена приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей» от 03 сентября 2019 года № 467, зарегистрирована в Министерстве юстиции Российской Федерации 06 декабря 2019 года;
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи имени В.М. Комарова», утвержден Постановлением администрации Снежинского городского округа 06.12.2018 г. №1742, с изменениями от 16.03.2021 г. № 317;
- Локальные акты учреждения.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время вокальное пение – наиболее массовая форма активного приобщения подрастающего поколения к музыкально-творческой деятельности. В пении соединены такие многогранные средства музыкально-эстетического воспитания человека, как слово и музыка. Текст песни и мелодия воздействуют на людей, воспитывают человека, формируют его взгляды, чувства.

Педагогическая целесообразность программы. Программа «Семь нот» является здоровьесберегающей. Основой хорошего пения является правильное певческое дыхание. Упражнения на дыхание, являющиеся обязательной частью занятий вокалом, улучшают деятельность мозга, обменные процессы, кровообращение, т.е. являются хорошим жизненным тонусом для человеческого организма.

Основной **отличительной особенностью программы** является то, что она рассчитана на всех желающих приобщиться к искусству музыки и вокала. В программе учитываются возрастные особенности развития детей при подборе упражнений и репертуара по уровню сложности исполнения.

Адресат программы.

Адресатом программы являются обучающиеся в возрасте от 6 до 14 лет.

Формирование групп.

Программой предусматриваются занятия в одной группе обучающихся, желающих заниматься вокально-музыкальным творчеством, имеющих различный уровень знаний, а также вокальных навыков.

Основанием для зачисления обучающихся на занятия являются: заявление родителей (законных представителей), подписание договора с родителями (законными представителями); подписание согласия на обработку персональных данных.

Количество обучающихся: 3-5

Особенности обучающихся, занимающихся вокальным творчеством.

В возрасте от 6 до 10 лет развитие идет очень активно. Именно в это время закладывается фундамент знаний, умений, навыков, нравственных и социальных норм.

К 11 годам начинается разделение голосов на высокие и низкие, по тембру и по силе звучания. После 12 лет детский организм вступает в период полового созревания, во время которого происходят глубокие изменения голоса – мутация. В этот период очень важно не навредить голосу. Своевременно принять меры предосторожности.

Объем и сроки реализации программы.

Срок реализации программы: 4 недели. Общее количество часов: 20 часов.

Режим занятий: занятия проходят 5 раз в неделю по 1 академическому часу. Академический час - 40 минут.

Особенности организации образовательного процесса.

В музыкально-образовательной практике по программе «Семь нот» используется дифференцированный подход, который позволяет учитывать возрастные и индивидуальные особенности каждого ребенка. А также средством развития личности обучающегося, расширяющим его исполнительскую культуру, музыкальный вкус и художественный кругозор, является стилевой подход в обучении.

Форма обучения: очная, язык - русский.

Форма организации образовательного процесса: групповая и индивидуально-групповая.

Виды занятий:

1. *Беседа*, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются поэтическими и музыкальными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами.
2. *Практические занятия*, где обучающиеся осваивают вокально-интонационные, дыхательные упражнения, разучивают песни современных композиторов.
3. *Концертная деятельность*.

Формы подведения итогов реализации программы

Формой подведения итогов реализации программы является: наблюдение; беседа по пройденному материалу; выполнение практического или теоретического задания; участие в концертной программе.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у обучающихся интереса к музыкально-творческой деятельности посредством обучения пению и приобщению к вокально-хоровому творчеству.

Задачи программы:

Предметные (образовательные):

- расширить знания обучающихся об искусстве музыки и вокала, об особенностях и разнообразии музыкального языка, о связи музыки с окружающим миром;
- способствовать формированию практических умений и навыков в различных видах музыкально-творческой деятельности: в слушании музыки, пении.

Личностные (воспитательные):

- способствовать воспитанию нравственных и эстетических чувств посредством приобщения к музыкальному и песенному творчеству;
- способствовать развитию качеств личности: внимание, память, воображение и эмоциональную отзывчивость;
- формировать навыки взаимодействия со сверстниками в совместной творческой деятельности.

Метопредметные (развивающие):

- развивать музыкальные и творческие способности обучающихся;
- развивать интерес обучающихся к вокальному творчеству, театрально-игровой деятельности и организации содержательного досуга.

1.3. Планируемые результаты

Предметные (образовательные) результаты:

- обучающиеся будут иметь представление об искусстве музыки и вокала, об особенностях и разнообразии музыкального языка;
- получают навыки практических умений в различных видах музыкально-творческой деятельности: в слушании музыки и пении.

Личностные результаты:

- обучающиеся расширят представление о музыкальном и песенном творчестве;
- получают возможность развивать у себя следующие качества: внимание, память, воображение и эмоциональную отзывчивость;
- обучающиеся будут понимать о роли умения взаимодействия со сверстниками в совместной творческой деятельности.

Метопредметные (развивающие) результаты:

- развивать музыкальные и творческие способности обучающихся;
- развивать интерес обучающихся к вокальному творчеству, театрально-игровой деятельности и организации содержательного досуга.

1.4. Содержание программы.

Учебный план

Возраст: 6-14 лет

Количество часов в неделю: 5 часов

4 учебных недели

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение в мир вокального искусства (вводный инструктаж).	1	0,5	0,5	Беседа и анализ музыкальных способностей
2.	Дыхательный аппарат	1	0,5	0,5	Беседа, наблюдение
3.	Артикуляционный аппарат и дикция.	1	0,5	0,5	Беседа, наблюдение
4.	Музыка вокруг нас:	6	3	3	Беседа, наблюдение Музыкальная викторина. Творческое задание
5.	Вокальное творчество	8	4	4	Наблюдение, беседа Творческое задание.
6.	Музыкальная шкатулка	3	1	2	Концерт
Итого:		20	9,5	10,5	

Содержание учебного плана

Тема 1. Введение в мир вокального искусства – 1 час

Теория: Знакомство с пением как видом музыкально-исполнительской деятельности. Общее понятие о музыке и вокале. Правила охраны детского голоса. Ознакомление с техникой безопасности и правилами поведения в учреждении.

Практика: исполнение несложных вокальных заданий для знакомства с музыкальными способностями обучающихся.

Входной контроль: Предварительное ознакомление с голосовыми и музыкальными данными обучающихся. Беседа.

Тема 2. Дыхательный аппарат – 1 час

Теория: Строение дыхательного аппарата. Типы дыхания.

Практика: Работа над дыханием. Выполнение дыхательных упражнений (короткое и задержанное дыхание). Взаимосвязь дыхания и звука.

Упражнения: «Ладшки», «Погончики», «Маленький маятник», «Кошечка», «Насос», «Обними плечи», «Большой маятник».

Текущий контроль успеваемости: беседа по пройденному материалу; выполнение практического или теоретического задания.

Ссылки для занятий: <http://blog.shkola-sila.ru/vse-o-vokale/133> Дыхательный аппарат.

Тема 3. Артикуляционный аппарат и дикция – 1 час

Теория: Строение артикуляционного аппарата. Понятие артикуляции и дикции, их взаимосвязь.

Практика: Работа над дикцией и артикуляцией. Выполнение артикуляционных упражнений: «Губы», «Часики», «Шарик», «Индюшата», «Лев», «Лошадки». Работа над гласными, согласными. Выработка правильного, отчетливого произношения слов.

Текущий контроль успеваемости: наблюдение; беседа; выполнение практического или теоретического задания.

Тема 4. Музыка вокруг нас – 6 часов

Теория: Музыка в игре и сказке. Музыка в природе и цвете. Музыка в театре и кино. Знакомство с изобразительными возможностями музыки, с красотой природы в музыкальных и вокальных произведениях. Беседа о том, как музыка может передать характер героя произведения.

Практика: 1. Музыка в игре и сказке. 2. Музыка в природе и цвете. 3. Музыка в театре и кино. Слушание музыки и песен, музыкальные игры, просмотр видеоматериала по теме. Посещение спектакля (по возможности).

Текущий контроль успеваемости: наблюдение, беседа; творческое задание, музыкальная викторина.

Тема 5. Вокальное творчество – 8 часов

Теория: Разучивание вокальных произведений и на их основе знакомство с техникой вокала. Понятие о певческой установке. Правильное положение корпуса, шеи и головы. Пение в движении, в положении «стоя» и «сидя». Мимика лица при пении. Положение рук и ног в процессе пения. Система в выработке навыка певческой установки и постоянного контроля над ней.

Практика: Исполнение вокальных упражнений.

Комплекс вокальных упражнений для развития певческого голоса.

Просмотр видеоматериала по теме.

Текущий контроль успеваемости: наблюдение; беседа; выполнение творческого задания.

Тема 6. Музыкальная шкатулка – 3 часа

Теория: беседа-игра «Я – АРТИСТ!», в которой дети узнают, как правильно подготовиться к выступлению.

Практика: исполнение индивидуальных и групповых творческих заданий.

Аттестация по итогам завершения программы: концерт с показом творческих номеров, которые дети подготовили в процессе обучения.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

Дата начала учебных занятий	03 июня 2024 года
Дата окончания учебных занятий	25 июня 2024 года
Количество учебных недель	4
Количество учебных дней	20
Количество учебных часов	20
Режим занятий	5 раз в неделю по 1 часу
Праздничные дни	По производственному календарю
Каникулярный период	Летние каникулы
Входной контроль /формы	Наблюдение. Беседа.
Текущий контроль успеваемости /формы	Наблюдение и беседа. Музыкальная викторина. Творческое задание.
Аттестация по итогам завершения программы/ формы	Концерт с показом творческих номеров, которые дети подготовили в процессе обучения (концертное выступление)

2.2. Формы аттестации (контроль).

В ходе реализации программы применяются следующие виды контроля: входной, текущий контроль успеваемости и аттестация по итогам завершения программы.

– входной контроль (предварительное ознакомление с голосовыми и музыкальными данными обучающихся);

Формы контроля: Наблюдение. Беседа.

– текущий контроль успеваемости (проводится на каждом занятии на протяжении всего месяца, в т.ч. беседы, практические творческие задания);

Формы контроля: Наблюдение и беседа. Музыкальная викторина. Творческое задание. Концертное выступление.

– Аттестация по итогам завершения программы (концерт с показом творческих номеров, которые дети подготовили в процессе обучения).

Формы контроля: концертные выступления.

2.3. Оценочные материалы.

В качестве метода диагностики личностных изменений ребенка используется метод наблюдения — наиболее доступный способ получения

информации об обучающихся. Наблюдение носит аналитический характер, т.е. даёт возможность устанавливать связи, давать оценку.

1. Методики наблюдения за обучающимися

Вопросы для наблюдения за обучающимися в процессе занятий вокалом

- Увлечен ли занятиями?
- Любишь ли петь?
- Что ты больше любишь петь или слушать музыку?

Что нравится в занятиях по вокалу?

- Процесс
- Результат (выступления на сцене)
- Общение с педагогом
- Общение с детьми
- Творческая атмосфера

Поведение во время занятий

- Чувствительный
- Коммуникативный
- Доброжелательный
- Раздражительный
- Боится трудностей
- Деятельный
- Общительный
- Самостоятельный
- Молчаливый

Входной контроль

На вступительном прослушивании оценивается:

1. *Музыкальный слух*: чистота интонации в исполняемой песне, точное повторение предложенной мелодии или отдельных звуков (предложить ребёнку спеть песенку «Я пою, хорошо пою», сначала поёт педагог, затем предлагает пропеть эту песенку ребёнку).
2. *Чувство ритма*: точное повторение ритмического рисунка исполняемой или предложенной мелодии (предложить проговорить и одновременно прохлопать своё имя, например, «О-ля» - два длинных хлопка, «О-лень-ка» - три коротких хлопка).
3. *Музыкальная память*: умение запомнить и точно повторить мелодию и ритмический рисунок, предложенный педагогом.

4. *Эмоциональность*: общительность, способность идти на контакт, выразительность исполнения. Оценка эмоциональности является дополнительной в определении личностных качеств ребенка.

Результаты прослушивания оцениваются по пятибалльной системе с использованием знаков «+» (плюс) и «-» (минус).

Форма проверки музыкальных способностей:

1. Исполнение знакомой песни.
2. Чтение выученного стихотворения наизусть и рассказ о его содержании.
3. Повторение голосом несложных вокальных упражнений, предложенных педагогом.
4. Повторение хлопками ритма мелодии или ритмического рисунка, предложенного педагогом.
5. Возможна беседа с ребенком, просьба прочитать небольшое стихотворение или рассказать о своих увлечениях.

Форма фиксации результата – запись в личном блокноте.

Таб.1 Входная диагностика

Критерии оценки	Голосовые и музыкальные данные обучающихся		
	Слух	Ритм	Память
Оптимальный (5 баллов)	Пение песни в характере. Точное, выразительное воспроизведение мелодии и ритма. Ладотональная устойчивость.	Точное повторение ритма в заданном темпе и метре.	Умение правильно запомнить предложенное задание и точно его выполнить.
Достаточный (4 балла)	Пение песни в характере. Небольшие ошибки в мелодии и ритме. Неустойчивая интонация.	Достаточно точное повторение ритма в заданном темпе и метре.	Затруднение запоминания предложенных заданий с первого раза.
Удовлетворительный (3 балла)	Неточное интонирование песни с ошибками в мелодии и ритме.	Ошибки в ритме и невыдержанный темп.	Запоминание с ошибками предложенных заданий.
Критический (2 балла)	Отсутствие правильного интонирования, неритмичное, невыразительное исполнение песни.	Неправильное повторение ритма. Несоответствие заданному темпу и метру.	Невозможность запоминания предложенных заданий.

Текущий контроль: Музыкальная викторина

Викторина «Музыка из мультфильмов» для младших классов

1. На чём в мультике играл крокодил Гена? (На гармошке)
2. На чём играл кот Матроскин? (На гитаре)
3. В каком мультфильме маленький детёныш искал маму песней? (Мама для мамонтёнка)
4. В каком мультфильме герои пели, что ничего на свете лучше нету, чем бродить с друзьями по белу свету? (Бременские музыканты)
5. Какая ночь была в мультфильме «Алладин»? (Арабская)
6. Какой музыкальный инструмент был у Папы Карло? (Шарманка)
7. В каком мультфильме героиня пела песню, когда несла пирожки бабушке? (Красная Шапочка)
8. В каком мультфильме согласно песне из вертолётa раздавали 500 эскимо? (Чебурашка и Гена)
9. Кто пел: «Я тучка, тучка, тучка, я вовсе не медведь»? (Винн-пух)
10. Кто пел о том, что с ним никто не водится? (Водяной)

Музыкальные загадки

Не так просто порой ответить на загадку, особенно музыкальную.

Сёстры очень дружные,
Песням очень нужные.
Без них музыке не быть,
Ничего не сочинить (ноты)

Друг о друга бьются,
Они звонко поют, льются.
Яркие, красивые трензельки, –
Музыкальные...(тарелки)

Мало музыку сочинять,
Её надо исполнять.
Он один поёт без лиц,
Узнаваемый...(солист)

Он напишет музыку легко,
и мелодию сыграет,
на вальс стихи положит в мгновение одно.
Кто песни сочиняет? (Композитор)

Три струны, играет ловко,
Форма простая – треуголка.
Поскорей её узнай,
Что же это, ответ давай! (Балалайка).

2.4 Методическое обеспечение программы

Основные формы организации образовательного процесса по программе «Семь нот» является комбинированное учебное занятие, репетиционное занятие - отрабатываются концертные номера.

Каждое учебное занятие имеет определенную структуру:

1. Артикуляционная гимнастика
2. Дыхательная гимнастика
3. Пение вокальных упражнений
4. Работа над вокальным произведением
5. Анализ исполнения
6. Подведение итогов занятия

На занятиях меняются *формы работы*: слушание; рассказ об авторе и песне; пение с сопровождением; пение без сопровождения. Используются игры, что позволяет сохранить интерес детей к данной деятельности на протяжении всего занятия. Игровая форма создается на занятиях вокалом при помощи игровых приемов и ситуаций, которые выступают как средство побуждения, стимулирования обучающихся к учебной деятельности. Все это постепенно и последовательно усложняется от занятия к занятию. Участие в концертах, выступление перед родителями и перед своими сверстниками – всё это повышает исполнительский уровень детей и воспитывает чувство уверенности в себе.

Учебные занятия строятся на основе общепедагогических принципов:

1. Принцип воспитывающего обучения.

В процессе обучения детей пению одновременно у них воспитываются любовь к прекрасному в жизни и искусстве, развиваются внимание, воображение, мышление, память. Организуются посещения концертов, спектаклей, просмотр видео, прослушивание лучших образцов песенного творчества. Тщательно подобранный репертуар отвечает возрасту детей и их духовно-нравственному обогащению.

2. Принцип доступности.

Песенный репертуар является понятным и доступным для каждого ребёнка. Различные творческие задания ставят детей перед необходимостью самостоятельно комбинировать, импровизировать, помогают детям «войти» в воображаемую ситуацию, вызвать соответствующие чувства.

3. Принцип наглядности

В процессе знакомства с искусством музыки и пения главную роль играет звуковая наглядность, конкретное слуховое восприятие различных звуковых соотношений. Другие органы чувств дополняют и усиливают слуховое восприятие.

Основной прием наглядности – это образец исполнения песни педагогом. Наглядность в обучении пению повышает интерес детей к занятиям, способствует развитию сознательности, легкости и прочности усвоения песен.

Методы обучения:

- словесный (устное изложение, беседа и т. д.);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение, показ педагогом);
- практический (вокальные, дыхательные и артикуляционные упражнения).

Реализация программы предусматривает использование в образовательном процессе **педагогических технологий**:

1. Игровые технологии. Направлены для активизации и интенсификации деятельности обучающихся. Музыкальные игры направлены на развитие интеллекта, чувства ритма и такта, памяти, музыкального слуха, голоса, самой творческой деятельности обучающегося. Они способствуют быстрому запоминанию изученного материала, делают занятие более интересным, насыщенным, повышают эмоциональный настрой, сохраняя при этом контингент.

2. Коллективная творческая деятельности. Коллективно – творческая деятельность с использованием музыкальных образов при создании театрализованных и музыкально-пластических композиций, стимулируют фантазию ребенка, живость воображения, надолго сохраняют сформированные

музыкой образы, что важно как средство и способ познания. Игры развивают способность обучающихся к обобщению, помогают им устанавливать связи фактов, тренируют память и внимание, развивают речь, активность, инициативу, дисциплинированность.

На музыкальных занятиях по данной программе используется игровая деятельность в синтезе со здоровьесберегающими технологиями.

3. Здоровьесберегающие технологии и их применение на занятиях:

- разогрев и настройка голосового аппарата и бережное отношение к нему (правила охраны голоса);
- развитие вокальных навыков, достижения качественного и красивого звучания в произведениях.

Специальные разминки.

1. Подготовка артикуляционного аппарата.

2. Подготовка дыхательного аппарата.

3. Подготовка к вокальной работе – создание эмоционального настроения, и введение голосового аппарата в работу с постепенной нагрузкой (звуковой динамический диапазон, тембр и фонация на одном звуке).

Тематика и формы методических материалов по программе:

- Нотный сборник музыкальных произведений;
- Рекомендации для родителей «Как беречь детский голос» (приложение 2);
- Анкета для родителей по программе «Семь нот» (приложение 1)
«Удовлетворенность родителей услугами дополнительного образования»;
- Упражнения для развития дыхания (приложение 3)
Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
Методические рекомендации ;
- Использование музыкальных ресурсов Интернета: сайты известных исполнителей, нотный архив: архив классической музыки <http://classic-online.ru>; музыкальный архив музыки всех жанров в формате mp3-
<http://www.mp3.com>; крупнейший нотный архив <http://notes.tarakanov.net>; архив фонограмм-минусов <http://minusovki.mptri.net>, <http://x-minus.org>.

2.5 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Материально-технические условия реализации программы «Семь нот» обеспечивают возможность достижения обучающимися результатов, установленных Федеральными государственными требованиями.

Материально-техническое обеспечение составляет следующие компоненты:

- учебный кабинет (освещённое, проветриваемое помещение, соответствующее нормам САН-ПИНа);
- инструмент фортепиано или синтезатор;
- стол, стулья;
- стационарная аппаратура (компьютер, усилитель звука, колонки, микрофон, диктофон, видеокамера для записи концертов)
- мягкие игрушки, шары.

Информационно-методическое обеспечение.

- специальная литература (книги, пособия, журналы, нотные сборники, иллюстрации к музыкальным произведениям)
- аудио и видеоматериалы (видеокассеты, аудиокассеты, CD- диски).

Кадровое обеспечение.

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации (Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1).

К педагогу дополнительного образования, реализующему программу «Семь нот» предъявляются ряд требований:

- среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы;
- педагог в обязательном порядке проходит курсы повышения квалификации для работников дополнительного образования;
- по данной программе вместе с педагогом работает концертмейстер высшей квалификационной категории – Малахова Светлана Викторовна.

Компетенции педагога дополнительного образования, реализующего дополнительную общеобразовательную программу:

- обеспечивает эмоциональное благополучие каждого ребенка;
- знает и понимает современные требования и стандарты системы дополнительного образования в области вокального искусства;
- умеет эффективно планировать и проводить вокальные занятия для различных возрастных групп;
- применяет как традиционные, так и современные методы преподавания вокала на практике;
- знает правила и нормы охраны певческого голоса, что позволяет обеспечить безопасность занятий.

Календарно-тематическое планирование

№ пп	Дата проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения занятия	Формы контроля
1	03.06.2024	Введение в мир вокального искусства(вводный инструктаж).	1	12.00-12.40	Комбинированное учебное занятие	Каб. №107	Беседа и анализ музыкальных способностей
2	04.06.2024	Дыхательный аппарат	1	12.00-12.40	Комбинированное учебное занятие	Каб. №107	Беседа Наблюдение
3	05.06.2024	Артикуляционный аппарат и дикция.	1	12.00-12.40	Комбинированное учебное занятие	Каб.№107	Беседа Наблюдение
Музыка вокруг нас – 6 часов							
4	06.06.2024	Музыка в игре и сказке	1	12.00-12.40	Комбинированное учебное занятие	Каб.№107	Беседа Наблюдение
5	07.06.2024	Музыка в игре и сказке	1	12.00-12.40	Комбинированное учебное занятие	Каб.№107	Беседа Наблюдение Творческое задание
6	10.06.2024	Музыка в природе и	1	12.00-12.40	Комбинирована	Каб.№107	Беседа

		цвете.			нное учебное занятие		Наблюдение
7	06.06.2024	Музыка в природе и цвете.	1	12.00-12.40	Комбинированное учебное занятие	Каб.№107	Беседа Наблюдение Творческое задание
8	07.06.2024	Музыка в кино и театре	1	12.00-12.40	Комбинированное учебное занятие	Каб.№107	Беседа Наблюдение
9	10.06.2024	Музыка в кино и театре	1	12.00-12.40	Комбинированное учебное занятие	Каб.№107	Беседа Наблюдение Музыкальная викторина.
Вокальное творчество – 8 часов							
10	11.06.2024	Разучивание вокальных произведений	1	12.00-12.40	Комбинированное учебное занятие	Каб.№107	Наблюдение, беседа
11	12.06.2024	Разучивание вокальных произведений	1	12.00-12.40	Комбинированное учебное занятие	Каб.№107	Наблюдение, беседа Творческое задание.
12	13.06.2024	Разучивание вокальных произведений	1	12.00-12.40	Комбинированное учебное занятие	Каб.№107	Наблюдение, беседа Творческое задание.
13	14.06.2024	Разучивание вокальных произведений	1	12.00-12.40	Комбинированное учебное занятие	Каб.№107	Беседа Наблюдение Творческое задание
14	17.06.2024	Пение в положении «сидя» и «стоя»	1	12.00-12.40	Комбинированное учебное занятие	Каб.№107	Беседа Наблюдение
15	18.06.2024	Пение в движении	1	12.00-12.40	Комбинированное учебное занятие	Каб.№107	Беседа Наблюдение
16	19.06.2024	Исполнение вокальных произведений	1	12.00-12.40	Репетиционное занятие	Каб.№107	Беседа Наблюдение
17	20.06.2024	Исполнение вокальных произведений	1	12.00-12.40	Репетиционное занятие	Каб.№107	Беседа Наблюдение
Музыкальная шкатулка – 3 часа							
18	21.06.2024	Беседа-игра «Я – АРТИСТ!»	1	12.00-12.40	Репетиционное занятие	Каб.№107	Беседа Наблюдение
19	24.06.2024	Исполнение индивидуальных и групповых творческих заданий	1	12.00-12.40	Репетиционное занятие	Каб.№107	Беседа Наблюдение
20	25.06.2024	«Музыкальная шкатулка»	1	18.00-18.40	Концертное выступление	Каб.№107	Концерт

2.6 Список литературы.

Для педагогов:

1. Емельянов Е.В. Развитие голоса. Координация и тренинг, 5-изд., стер. – СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «Планета музыки», 2007. Варламов А.Е. Полная школа пения: Учебное пособие. СПб.: Лань; 2008.
2. Гонтаренко, Н.Б. «Секреты вокального мастерства», [Текст] / Н.Б.Гонтаренко. - «Феникс», 2007г.
3. Кудрявцева Т.С. «Исцеляющее дыхание по Стрельниковой А.Н.» ООО «ИД «РИПОЛ классик», 2006
4. Кузьгов Р.Ж. «Основы эстрадного вокала» [Текст] / Р.Ж.Кузьгов // сборник упражнений, - Павлодар, 2012г.
5. Анисимов В.П. Методы диагностики музыкальных способностей. – М.: Музыка, 2007.

Интернет ресурсы:

«Причины сценического волнения и способы его преодоления»

<http://pedsovet.su/load/117-1-0-33658>;

«Проблема сценического волнения у музыкантов-исполнителей»

http://dshi.surgut.muzkult.ru/Metod_Chagina_szenicheskoe_volneniye/.

Для детей:

1. Битус А.Ф. «Певческая азбука ребенка». Минск: Тетра Системс, 2011 г.
2. Войнова А. Д. Развитие чистоты интонации в пении школьников. М.: Просвещение, 2007, 196 с.
3. Волкова Г.В. «Логопедическая ритмика». М., Владос, 2008, 112 с.

Для родителей:

1. М.А. Михайлова «Поём, играем, танцуем дома и в саду». – Ярославль: Академия развития, 1996 г.
2. Ф.И. Шаляпин «Маска и душа»: Алма-Ата «Онер», 1983 г.
3. Михайлова М. А. «Развитие музыкальных способностей детей» - Ярославль, «Академия развития», изд. 3, 2012, 118 с.

Раздел № 3. Воспитательная деятельность

3.1. Цель и задачи.

Цель: заинтересовать обучающихся музыкальным искусством, привить любовь к хоровому и сольному пению.

Задачи:

- при создании театрализованных и музыкальных композиций воспитывать чувства коллективного творчества;
- воспитывать потребности общения с музыкой;
- воспитывать эстетический вкус и уважение ребенка к самому себе и своему творчеству.

Анализ воспитательной деятельности проводится на основе метода наблюдения.

3.2 Формы и методы воспитания

Формы воспитательной работы по программе «Семь нот»: беседы, творческие встречи; «коллективные творческие дела» - концерты и праздники.

Музыкально-просветительская работа.

Работа с родителями.

Основные формы работы с родителями: индивидуальные беседы и консультации, итоговое мероприятие (концерт) для родителей. Рекомендации для родителей «Как беречь детский голос».

Успех духовно-нравственного воспитания и воспитания в целом по направлению зависит от подобранного репертуара. Чтобы пробудить в детях эмоциональную и духовную отзывчивость на произведение, используется для этого личный показ, либо записи профессиональных исполнителей.

При подборе репертуара учитываются следующие принципы: репертуар должен быть мелодически доступным и понятным, содержательным и ценным в художественном отношении, должен соответствовать возрастным особенностям исполнителей, отвечать требованиям тематических мероприятий.

Примерный Репертуар:

1. Русская народная песня «Блины»
2. Русская народная песня «Как у нашей Дуни»
3. Русская народная песня «Травушка-муравушка»
4. Русская народная песня «Уж как по мосту мосточку»
5. Русская народная песня «Цвели, цвели цветики»
6. Русская народная песня «Как по лужку травка»
7. Русская народная песня «Вижу чудное приволье»
8. Русская народная песня «Посею лебеду на берегу»
9. Русская народная песня «Вдоль по улице метелица метет»
10. Русская народная песня «Как на тоненький ледок»
11. Русская народная песня «Ты воспой в саду соловейка»
12. Русская народная песня «Пойду ль, выйду ль я да»
13. Колыбельные песни композиторов классиков.
14. «Ода музыке» Музыка и стихи Вячеслава Горцева.
15. Песенка Маринэ из к\ф «Стрекоза». Муз. С. Цинцадзе, ст. М Бараташвили.
16. «Мелодия» Музыка Антонина Дворжака. Исполняет Евгения Ионникова.
17. «Тоска по весне» Музыка Моцарта, русский текст С. Свириденко.
18. «Фиалка» Муз. В.А. Моцарта, пер. Эммы Александровой.
19. «Маленький принц» Музыка М. Таривердиева, ст. Николая Добронравова.
20. «Музыка рисует дождь» Музыка А. Ермолова, стихи А. Гулевской.
21. «Весенняя» Музыка и стихи Ирины Фроловой.
22. «Все ли можно сосчитать» Музыка и стихи Анны Петряшевой.
23. «Будем вместе» Муз. Александра Ермолова, ст. И. Гуляевой.

Методы воспитания:

- *методы формирования сознания* (методы убеждения): объяснение, рассказ, беседа, пример;
- *методы организации деятельности и формирования опыта поведения*: приучение, педагогическое требование, упражнение, воспитывающие ситуации;
- *методы стимулирования поведения и деятельности*: выражение положительной оценки, признание качеств и поступков и обсуждение действий и поступков, противоречащих нормам поведения.

3.3 Условия воспитания, оценка результативности

Оценка результативности

Методы оценки результативности:

– **педагогическое наблюдение** за деятельностью обучающихся.

Это позволяет судить о становлении и характерных особенностях проявления интереса в естественных условиях занятия, о влиянии характера деятельности, различных приемов и методов ее организации на развитие музыкально-познавательного интереса у обучающихся. Метод наблюдения предполагает знание показателей проявления музыкально-познавательного интереса. Показатели:

1. Активность обучающихся в музыкально-познавательной деятельности.
2. Сосредоточенность или невнимательность (дисциплина, нерадивость).
3. Характер деятельности (репродуктивный или творческий, равнодушный или увлеченный).
4. Эмоциональные проявления обучающихся на занятиях.

– **оценка музыкально-творческой деятельности** с точки зрения достижения воспитательных результатов.

3.4 Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия	Сроки	Модуль	Практические результаты
1	Инструктаж по технике безопасности	03.06.2024	профилактика	Фиксация в журнале
2	Беседа: «Безопасные летние каникулы»	04.06.2024	профилактика	Фиксация в журнале
3	Творческие задания (подготовка итогового мероприятия)	17.06.2024	общекультурный	Уровень освоения изученного материала и вовлеченности в творческий процесс.
4	Концерт для родителей (итоговое мероприятие)	25.06.2024	общекультурный	Показ творческих номеров, которые дети подготовили в процессе обучения

Анкета для родителей, обучающихся по программе «Семь нот».
Удовлетворенность родителей услугами дополнительного образования.

1. Удовлетворены ли Вы организацией учебно – воспитательного процесса?
Нет Да
2. Удовлетворены ли Вы профессионализмом педагога дополнительного образования?
Нет Да
3. Удовлетворены ли Вы качеством учебно – воспитательного процесса?
Нет Да
4. Удовлетворены ли Вы взаимоотношениями педагогов с обучающимися?
Нет Да
5. Удовлетворены ли Вы взаимоотношениями педагогов с родителями?
Нет Да
6. Удовлетворены ли Вы взаимоотношениями среди детей, обучающихся по данной программе?
Нет Да
7. Удовлетворены ли Вы успехами Вашего ребенка в результате занятий по данной программе?
Нет Да
8. В чем Вы видите смысл дополнительного образования?
Развитие интересов, способностей ребенка
Подготовка к получению профессии
Самопознание и самосовершенствование ребенка
Возможность стать успешным человеком
Познание, понимание окружающей жизни
9. Удовлетворены ли Вы степенью информированности о деятельности направления, которое посещает Ваш ребенок, посредством информационно – коммуникативных технологий?
Нет Да
10. Удовлетворены ли Вы состоянием материально – технической базы направления?
Нет Да
11. Удовлетворены ли Вы санитарно – гигиеническими условиями, в которых проходит образовательный процесс?
Совершенно не удовлетворены
Скорее не удовлетворены
Затрудняюсь с ответом
Скорее удовлетворены
Полностью удовлетворены

«Как беречь детский голос»

Рекомендации для родителей

Как беречь детский голос.

Дорогие родители, очень часто, наблюдая за детьми, мы видим следующее: сидят двое детей рядом и разговаривают так громко, что их слышит все.

Как вы думаете, хорошо ли это? Почему?

Во - первых, громко разговаривать, кричать невежливо по отношению к окружающим; во-вторых, этот шум вреден и для тех, кто кричит.

Голосовой аппарат ребенка отличается от голосового аппарата взрослого тем, что он очень хрупкий, нежный, непрерывно растет в соответствии с развитием всего организма ребенка. Гортань с голосовыми связками в два раза меньше гортани взрослого. Голосовые связки тонкие, короткие. Любые перегрузки его в разном возрасте, а особенно в дошкольном, нежелательны.

Наиболее распространенные нарушения голоса связаны с функциональными заболеваниями голосового аппарата. Развиваются они, как правило, при длительном голосовом напряжении на фоне общего переутомления и пониженной сопротивляемости организма. Такие расстройства сопровождаются снижением или повышением тонуса голосовых складок. Это ответная реакция голосовой мышцы на нагрузку.

Поначалу дети не испытывают неприятных ощущений, хотя иногда жалуются на першение, покалывание и даже боль в горле. Родители, как правило, оставляют подобные жалобы без внимания, считая, что ребенок слегка простыл. Конечно, может быть и так. Но надо знать характерную особенность функциональных расстройств: охриплость при них непостоянна, она то появляется, то исчезает. Если периоды охриплости повторяются и учащаются на протяжении нескольких месяцев, следует обратиться к врачу. Ведь вследствие перегрузки голосового аппарата в нем могут развиваться уже и органические изменения, а бороться с ними сложнее.

У детей одним из наиболее частых органических изменений являются так называемые узелки крикунов. Это маленькие образования, располагающиеся на краях голосовых складок, в месте наиболее тесного их контакта при воспроизведении звука. Узелок может быть единичным и находиться на одной из голосовых складок. Чаше образуются два узелка, и располагаются они по одному на каждой голосовой складке напротив друг друга, а у некоторых можно обнаружить и третий узелок.

Охриплость в этом случае становится постоянной и усиливается после голосовой нагрузки, иногда переходя в афонию – полное отсутствие голоса. Как правило, эти образования появляются у крикливых детей, но иногда, по-видимому, могут быть следствием врожденных нарушений голосовой функции. Нередко они возникают после перенесенных инфекций, таких, как грипп, корь или ангина, но все – таки, как правило, на фоне чрезмерного напряжения голоса.

Охриплость может возникнуть и как результат психической травмы, эмоциональных перегрузок, просто в минуту волнения, нервного напряжения, например, во время ответа на экзаменах. Но тогда она быстро проходит.

Перед взрослыми (педагогами, родителями) стоит важная задача – беречь голос детей, следить, чтобы дети не говорили слишком громко, не пели песен с большим диапазоном, которые они слышат дома и по телевизору. Неправильное, фальшивое

исполнение таких песен не способствует развитию музыкального слуха у ребенка, а особенно громкое их исполнение наносит вред слабым голосовым связкам малыша.

Крик, шум портят голос, притупляют слух и отрицательно влияют на нервную систему детей. Нельзя «крикливо» петь, громко разговаривать, особенно в сырую, холодную погоду на улице. Родители не должны позволять детям пить холодную воду, есть мороженое в разгоряченном состоянии во избежание простуды, заболеваний голосового аппарата. При соблюдении гигиенических условий, то есть в проветренном помещении, на чистом воздухе в сухую теплую погоду, пение способствует развитию и укреплению легких и всего голосового аппарата. По мнению врачей, пение является лучшей формой дыхательной гимнастики.

Постарайтесь соблюдать следующие правила:

1. Никогда не кричите сами и приучайте ребенка говорить сдержанно.
2. Ни в коем случае не разговаривайте с ребенком на улице при сильном морозе.
3. Не пытайтесь перекрыть шум (например, транспортный). Если нет острой необходимости сказать что-то немедленно, лучше подождать, пока шум не стихнет или вы сами окажетесь в более тихом месте.
4. Не перенапрягайте голос ребенка при ангине, заболеваниях дыхательных путей, легких. И не только в разгар болезни, но и когда дело пошло на поправку.
5. Отрицательное действие на голос может оказать сухой воздух при паровом отоплении. Поэтому по возможности увлажняйте его — разведите цветы, если у ребенка нет к ним аллергии, оставляйте в открытом сосуде воду около спящего ребенка.

На состояние голоса влияет и питание. Острая пища, содержащая пряности, много соли и уксуса, раздражает слизистую оболочку горла, ухудшает голос.

При всех видах нарушения голоса с целью профилактики следует уделить внимание общему физическому развитию: прогулкам, играм, закаливанию, утренней гимнастике, личной гигиене.

Для развития и укрепления голосового аппарата учащихся мы используем игры и упражнения.

Сохранить здоровье ребенка – основная задача и родителей, и педагогов. Подорвать его легко, а вот восстановить, избавиться от различных нарушений, обрести прежнее состояние – для этого потребуется уже значительно больше времени. Дорогие родители, давайте постараемся соблюдать правила, о которых мы сегодня говорили. Берегите голос ребенка – такой звонкий, такой чистый и такой хрупкий!

Упражнения
для развития дыхания
Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

Методические рекомендации

Дыхательная гимнастика Стрельниковой (упражнения)

1. «Ладони». И.П. встаньте прямо, согните руки в локтях и «покажите ладони зрителю». Делайте шумные, короткие вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки.

Помните! Вдох носом – активный, выдох через рот - абсолютно пассивный, неслышимый.



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

2. «Погончики» И.П. встаньте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу, на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу. Затем кисти рук возвращаются в и.п. Выше пояса кисти не поднимать.



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

3. «Насос» («Накачивание шины»). И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. 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". Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.



Помните! «Накачивать шину» надо в темпо ритме строевого шага.

Упражнение «Насос» можно делать стоя и сидя.

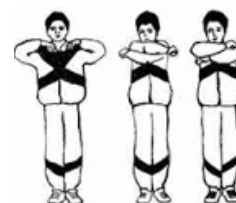
Ограничения: при травмах головы и позвоночника; при многолетних радикулитах и остеохондрозах; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; при камнях в печени, почках и мочевом пузыре - низко не кланяйтесь. Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом 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.

4. «Кошка». И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног 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. 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.



Упражнение «Кошка» можно делать сидя и лежа (в тяжелом состоянии).

5. «Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки). И.П. встаньте прямо, 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».

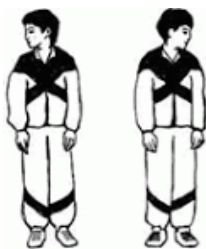
Упражнение «Обними плечи» можно делать стоя, сидя и лежа.
Ограничения: сердечникам с ишемической болезнью сердца (ИБС), врожденными пороками, перенесенным инфарктом - в первую неделю тренировок не делать упражнение "Обними плечи". Начинать его нужно со второй недели вместе с другими упражнениями гимнастики Стрельниковой. В тяжелом состоянии надо делать не по 8 вдохов-движений, а по 4 или даже по 2, затем отдых 3-5 секунд и снова 2 или 4 вдоха-движения. Женщинам, начиная с шестого месяца беременности в упражнении «Обними плечи» голову назад не откидывать, выполнять упражнение только руками, стоя ровно и смотря прямо перед собой.



6. «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»). И.П. встаньте 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.

Упражнение «Большой маятник» можно делать также сидя.

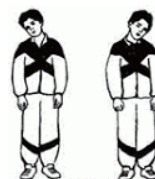
Ограничения: при остеохондрозе, травмах позвоночника и смещениях межпозвонковых дисков, упражнение «Большой маятник» делайте, ограничивая движения: слегка кланяясь вперед и почти не прогибаясь при наклоне назад.



7. «Повороты головы». И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо - сделайте шумный, короткий вдох с правой стороны. Затем поверните голову влево – «шмыгните» носом с левой стороны. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть.

Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.

8. «Ушки». И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - шумный, короткий вдох. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Смотреть надо прямо перед собой.



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



9. «Маятник головой» . И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) - резкий, короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) - тоже вдох. Выдох должен успевать «уходить» после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдох (он должен уходить через рот, не видно и не слышно, в крайнем случае - тоже через нос).

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», «Маятник головой». Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно «шмыгайте» носом. Делайте эти упражнения, сидя, а

«Повороты головы» и «Ушки» можно даже лежа.

10. «Перекаты».

А. И.П. 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 на носке, для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу.



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.
- Б. И.П.** правая нога впереди, левая сзади. Повторите упражнение с другой ноги. Упражнение «Перекаты» можно делать только стоя.

11. «Шаги».

А. «Передний шаг». И.П. встаньте 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 сделайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять и.п. Затем поднимите правую ногу, согнутую в колене, а на левой слегка присядьте, и шумно «шмыгните» носом. Надо обязательно слегка присесть, тогда другая нога легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой.



Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена, делать легкое встречное движение кистей рук на уровне пояса. Упражнение «Передний шаг» можно делать стоя, сидя и даже лежа. Ограничения: при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ИБС, врожденные пороки, перенесенный инфаркт) не рекомендуется высоко (до уровня живота) поднимать ноги. При травмах ног и тромбозе, это упражнение выполнять только сидя и даже лежа (на спине), очень осторожно, чуть-чуть поднимая колено вверх при шумном вдохе. Пауза - 3-4 секунды после каждых 8 вдохов-движений, можно продлить до 10 секунд. При тромбозе обязательно проконсультируйтесь с хирургом! При мочекаменной болезни и при беременности (начиная с 6-го месяца) в упражнении «Передний шаг» высоко колени не поднимать!

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

Это упражнение делается только стоя.



Помните! Вдохи и движения делаются строго одновременно.