

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **Целевой раздел**
	1. Пояснительная записка……………………………………………………………………….3
	2. Аннотация программы………………………………………………………………………..3
	3. Актуальность программы. Перечень нормативно-правовых актов……………………….3
	4. Новизна программы…………………………………………………………………………..4
	5. Адресат программы…………………………………………………………………………..4
	6. Формы и методы обучения. Тип и формы проведения занятий.

Объем и срок реализации…………………………………………………………………….5

1.7 Цель и задачи программы. Планируемые результаты…………………………………….5

1. **Содержательный раздел**
	1. Учебный план…………………………………………………………………………………6
	2. Содержание учебной программы……………………………………………………………7
	3. Система оценки достижения планируемых результатов…………………………………..8
	4. Календарный учебный график……………………………………………………………….9
2. **Организационный раздел**
	1. Методическое обеспечение программы ……………………………………………………9
	2. Материально-техническое обеспечение программы ……………………………………..10
	3. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет -ресурсов …………………........10
	4. Кадровое обеспечение программы ………………………………………………………...10

**4. Приложение**

4.1 Приложения………………………………………………………………………………...11

1. **Целевой раздел**

**Пояснительная записка**

Вокально-хоровое пение закладывает основы музыкальной культуры обучающихся, что способствует развитию музыкальности ребенка, его творческих способностей: эмоциональной, образной сферы, чувства сопричастности к миру музыки. Приучение к совместному исполнению песен помогает обучающимся войти в мир музыки, приобщиться к духовным ценностям музыкальной культуры. Разнообразные виды исполнительской музыкальной деятельности (хоровое, ансамблевое и сольное пение, коллективное инструментальное музицирование, музыкально-пластическая деятельность) содействуют раскрытию музыкально-творческих способностей обучающихся, дают возможность почувствовать себя способным выступить в роли музыканта. Вокально-хоровое пение направлено на приобретение опыта эмоционально-ценностного отношения к произведениям искусства, опыта музыкально-творческой деятельности, на усвоение первоначальных музыкальных знаний, формирование умений и навыков в процессе занятий музыкой. Особое значение в правильном исполнении песен приобретает развитие эмоционального отклика на музыку, ее образного восприятия в процессе разнообразных видов активной музыкальной деятельности, прежде всего исполнительской.

Занятия вокально-хоровым пением способствуют воспитанию и формированию у обучающихся эмоциональной отзывчивости, способности сопереживать другому человеку, творческого самовыражения, художественного творческого мышления, воображения, интуиции, трудолюбия, чувства коллективизма. Приобщение к вокальному пению вводит в мир волнующих, радостных переживаний, открывает ему путь эстетического освоения жизни в рамках, доступных его возрасту.

Чтобы открыть перед обучающимся дверь в этот мир, надо развить у него способности, позволяющие успешно проявлять себя в музыкальной деятельности. Надо, прежде всего, воспитать музыкальное ухо и эмоциональную отзывчивость – два важнейших компонента музыкальности. Вне их невозможно приобщить обучающихся к этому прекрасному миру, невозможно и целостное развитие личности. Личность всегда формируется под воздействием конкретного этапа исторического развития общества и выступает в широкой сфере жизни, как культура.

**Актуальность программы**

В певческой деятельности происходит творческое самовыражение воспитанников, которое формируется как в ансамблевом пении, так и сольном пении.  Обучающиеся удовлетворяют свои личностные потребности быть увиденными и услышанными, обогащают свой   вокальный опыт, получая яркие эмоциональные впечатления. В процессе занятий   у них повышается интерес к вокальной музыке, развивается вокальный слух, обучающийся учится исполнять сам вокальные произведения и тем самым расширяет свой кругозор, формирует знания во многих областях музыкального искусства, приобщается к общечеловеческим ценностям.

**Направленность программы**: художественная

**Нормативно-правовое обеспечение программы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 № 304-ФЗ (ст. 1, 2);

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

5. Приказ Минтруда России № 652н от 22 сентября 2021 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

8. 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», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09- 3242);

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

10. Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021 № 3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по структурированию и реализации дополнительных общеобразовательных и общеразвивающих программ».

11. Положение о дополнительном образовании в МАОУ СОШ № 30, утвержденный пр. № 341 –ОД от 31.08.2021.

12. Устав МАОУ СОШ № 30 г. Южно-Сахалинска, приказ от 17.12.2021 № 780.

13. Правила внутреннего трудового распорядка МАОУ СОШ № 30 г. Южно-Сахалинска от 25.12.2017 года.

**Новизна программы**заключается в применении   инновационных средств музыкального воспитания, здоровьесберегающих технологий в сочетании с традиционными   музыкально-педагогическими   средствами. Программой предусмотрено регулярное участие обучающихся в различных очных/заочных музыкальных конкурсах и фестивалях.

**Адресат программы**

К обучению допускаютсяобучающиеся от 8 до 13 лет, без ограничений по уровню подготовки. Количество обучающихся в группе 10 – 12 человек.

**Формы и методы обучения, тип и формы организации занятий**

При реализации программы используются следующие формы занятий:

* индивидуальные,
* групповые;
* коллективные.

В качестве главных методов программы избраны методы: стилевого подхода, творчества, системного подхода, импровизации и сценического движения.

1.Стилевой подход: широко применяется в программе, нацелен на постепенное формирование у детей вокального коллектива осознанного стилевого восприятия вокального произведения. Понимание стиля, методов исполнения, вокальных характеристик произведения.

2. Творческий метод: используется в данной программе как важнейший художественно педагогический метод, определяющий качественно- результативный показатель ее практического воплощения. Творчество понимается как нечто сугубо своеобразное, уникально присуще каждому ребенку и поэтому всегда новое. Это новое проявляет себя во всех формах художественной деятельности вокалистов, в первую очередь в сольном и ансамблевом пении, музыкально - сценической театрализации.

В связи с этим в творчестве и деятельности преподавателя и члена вокального коллектива проявляются неповторимость и оригинальность, индивидуальность, инициативность, индивидуальные склонности, особенности мышления и фантазии.

3.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 вокально- хоровой программы).

4. Метод импровизации и сценического движения: это один из основной производной программы. Требования времени - умение держаться и двигаться на сцене, умелое исполнение вокального произведения, раскрепощенность перед зрителями и слушателями. Все это дает нам предпосылки для умелого нахождения на сцене, сценической импровизации, движения под музыку и ритмическое соответствие исполняемому репертуару. Использование данного метода позволяет поднять исполнительское мастерство на новый профессиональный уровень, ведь приходится следить не только за голосом, но и телом.

**Форма организации деятельности:** в основе образования лежат индивидуальные формы занятия, используются формы групповой работы.

**Сроки реализации программы**

ДОП «Вокальное пение» рассчитана на 9 месяцев, 2 раз в неделю по 1 часу, 34 недели, 68 часов.

**Цель программы:** реализация творческого потенциала обучающихся, формирование интереса к культурным традициям и искусству родного края, нации, этнической общности путём приобщения их к культуре современного вокального пения.

**Задачи программы:**

1. **Обучающие**
* Научить элементарным навыкам вокально-хорового пения, умению владеть своим голосом
* развивать интерес к вокально-хоровому пению, развивать музыкальный слух, чувство ритма, музыкальную память, образное и ассоциативное мышление, воображение;
* развивать учебно-творческие способности в различных видах музыкальной деятельности, дикцию, певческий голос и дыхание;
1. **Развивающие**
* Развивать способность самостоятельно совершенствовать свои певческие способности, импровизацию, выражать свои чувства, эмоции и понимание музыки;
* овладетьпрактическими умениями и навыками в исполнительском мастерстве творческой деятельности: пении, игре на музыкальных инструментах, музыкально-пластическом движении и импровизации;
1. **Воспитывающие**
* воспитывать музыкальный вкус; нравственные и эстетические чувства; эмоционально-ценностное отношение к искусству.
* воспитывать не только послушных исполнителей, но и ценителей услышанного, умеющих ясно выражать свое мнение, свои мысли, активно относящихся ко всему, что касается коллектива - его успехам, неудачам, поведению каждого члена вокальной группы.

**Планируемые результаты.**

Обучение вокалу в учебной деятельности обеспечивает личностное, социальное, познавательное, коммуникативное развитие. У обучающихся обогащается эмоционально-духовная сфера, формируются ценностные ориентации, умение решать художественно-творческие задачи; воспитывается художественный вкус, развивается воображение, образное и ассоциативное мышление, стремление принимать участие в социально значимой деятельности, в художественных проектах школы, культурных событиях школы, города, области и т.п.

        В результате освоения содержания программы происходит гармонизация интеллектуального и эмоционального развития личности обучающегося, формируется целостное представление о мире, развивается образное восприятие и через эстетическое переживание и освоение способов творческого самовыражения осуществляется познание и самопознание.

**Предметными результатами** занятий являются:

* овладение практическими умениями и навыками вокального творчества;
* овладение основами музыкальной культуры.

**Личностными результатами** занятий являются:

* формирование эстетических потребностей, ценностей;
* развитие эстетических чувств и художественного вкуса;
* развитие потребностей опыта творческой деятельности в вокальном виде искусства;
* бережное заинтересованное отношение к культурным традициям и искусству родного края, нации, этнической общности.

**Метапредметными результатами** являются:

* овладение способами решения поискового и творческого характера;
* культурно-познавательная, коммуникативная и социально-эстетическая компетентности;
* приобретение опыта в вокально-творческой деятельности.

**2. Содержательный раздел**

**2.1 Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Форма** **контроля**  |
| **Всего**  | **Практика** | **Теория** |
| **1** | Вводное занятие | 1 | - | 1 | Вводный инструктаж |
| **2** | Знакомство с основными вокально-хоровыми навыками пения | 3 | 2 | 1 | Прослушивание  |
| **3** | Звукообразование. Муз.штрихи | 3 | 2 | 1 | Контроль чистоты интонирования |
| **4** | Формирование правильных навыков дыхания | 3 | 2 | 1 |  |
| **5** | Дикция и артикуляция | 3 | 2 | 1 | Наблюдение за артикуляцией |
| **6** | Ансамбль. Унисон | 3 | 2 | 1 |   |
| **7** | Музыкально-исполнительская работа | 3 | 2 | 1 |   |
| **8** | Ритм | 3 | 2 | 1 | Контроль воспроизведения ритмического рисунка |
| **9** | Музыкально-сценическое движение | 3 | 2 | 1 | Оценка артистизма во время исполнения |
| **10** | Работа над репертуаром | 31 | 28 | 3 | Контроль усвоения певческих навыков исполнения музыкального произведения |
| **11** | Концертная деятельность | 8 | 8 | - | Концерты «Рождественские гуляния», «Пасхальная палитра», «День Победы»  |
| **12** | Итоговые занятия, творческие отчеты | 4 | 4 | - | Конкурс «Виктория» (городской, областной)Отчетный концерт |
|  **Всего часов** | **68** | **56** | **12** |  |

**2.2 Содержание учебной программы.**

**1. Вводное занятие.**

**Теория.** Знакомство с основными разделами и темами программы, режимом работы коллектива, правилами поведения в кабинете, правилами личной гигиены вокалиста.

**Практика.** Подбор репертуара. Прослушивание голосов.

**2. Знакомство** **с основными вокально-хоровыми навыками пения.**

**Теория.** Беседа о правильной постановке голоса во время пения. Правила пения, распевания.

**Практика.** Упражнения – распевки.

**3.** **Звукообразование. Музыкальные штрихи**

**Теория.** Введение: понятия унисона. Музыкальные штрихи: легато, стаккато, крещендо, диминуэндо. Формирование вокального звука (в прикрытой позиции, академическая и народная манеры пения).

**Практика.** Работа над точным звучанием унисона.

**4. Формирование правильных навыков дыхания.**

**Теория.** Упражнения для формирования короткого и задержанного дыхания. Упражнения, направленные на выработку певческого дыхания, взаимосвязь звука и дыхания. Твердая и мягкая атака.

**Практика.** Дыхательные упражнения по системе В. Емельянова, А.Н. Стрельниковой, Л. Серебряной.

**5. Дикция и артикуляция.**

**Теория.** Формирование правильного певческого произношения слов. Работа, направленная на активизацию речевого аппарата с использованием речевых и музыкальных скороговорок. **Практика.** Упражнения по системе В.В. Емельянова, Л. Серебряной, а также традиционные вокальные упражнения.

**6. Ансамбль. Унисон.**

**Теория.** Формирование навыков пения в ансамбле, работа над интонацией, единообразие манеры звука, ритмическое, темповое, динамическое единство звука. Одновременное начало и окончание песни. Использование а\*капелла.

**Практика.** Упражнение в пении а`капелла.

**7. Музыкально–исполнительская работа.**

**Теория.** Развитие навыков уверенного пения.

**Практика.** Обработка динамических оттенков и штрихов- пение форте и пиано, анализ исполнения.

**8. Ритм.**

**Теория.** Знакомство с простыми ритмами и размерами Умение воспроизвести ритмический рисунок мелодии с помощью музыкально- шумовых инструментов.

**Практика.** Игра «Эхо», «Угадай мелодию по губам», осознание длительностей и пауз.

**9. Музыкально-сценическое движение.**

**Теория.** Развитие самовыражения через движение и пение. Умение изобразить настроение в различных движениях для создания художественного образа.

**Практика.** Игры на раскрепощение. Работа над актёрскими навыками в пении.

**10.** **Работа над репертуаром.**

**Теория.** Соединение муз. материала с танцевальными движениями. Выбор и разучивание репертуара. Разбор технически сложных мест, разучивание текстов с фразировкой, нюансировкой. **Практика.** Работа над образом произведения, отработка движений во время исполнения музыкальных произведений

**11. Концертная деятельность.**

**Теория.** Работа с воспитанниками по культуре поведения на сцене, на развитие умения сконцентрироваться на сцене, вести себя свободно раскрепощено. Разбор ошибок и поощрение удачных моментов.

**Практика.** Участие в интернет-конкурсах и фестивалях. Проведение концертов к праздникам, литературно-музыкальных композиций.

**12.** **Итоговые занятия, творческие отчеты.**

Отбор лучших номеров. Творческие отчеты. Выступления для родителей. Анализ выступления**.** Совместные чаепития.

**2.3 Система оценки достижения планируемых результатов**

 Занятия проводятся в групповой и индивидуальной форме. Занятия строятся на основе упражнений на дыхание, дикцию, артикуляцию, звукообразование, чистоту интонирования, учитывается здоровьесберегающий фактор. Занятия предполагают подачу материала от простого к сложному и учитывают проведение и подготовку вокальных номеров к праздникам и концертам. В оценке достигнутых результатов используется метод наблюдения.

**Творческий отчёт** проводится один раз в конце учебного года.

**Формы подведения итогов**:

1. Отчетный концерт перед родителями в конце учебного года;

2. Участие детей в школьных, городских мероприятиях, концертной деятельности.

3. Участие детей в различных конкурсах и фестивалях.

**2.4 Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения**  | **Дата начала занятий**  | **Дата окончания занятий**  | **Кол-во учебных недель**  | **Количество учебных дней**  | **Кол-во часов**  | **Режим занятий**  |
| 2023-2024 | 04.09.2023 | 30.05.2024 | 34 | 68 | 68 | 2 раза в неделю по 1 часу |

**3. Организационный раздел**

**3.1 Методическое обеспечение программы**

Разнообразность репертуара вокально-хорового коллектива способствует умению правильно передать настроения, чувства, характер песни, и испытывать радость от своего исполнения.

 Песня как средство общения между людьми. Музыкальный фольклор как особая форма самовыражения. Связь народного пения с родной речью (навык пения способом «пения на распев»). Варьирование напевов как характерная особенность народной музыки. Связь народного напева с пластикой движений, мимикой, танцами, игрой на простых музыкальных инструментах. Музыка в народных обрядах и обычаях. Народные музыкальные игры. Детский фольклор: музыкальные приговорки, считалки, припевки, сказки. Музыкальный фольклор народов России и мира, народные музыкальные традиции родного края.

Реализация задач осуществляется через виды вокальной деятельности, главным из которых является сольное и ансамблевое пение, слушание различных интерпретаций исполнения, добавление элементов импровизации, движения под музыку, элементов театрализации.

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.

**Каждое занятие строится по схеме:**

– настройка певческих голосов: комплекс упражнений для работы над певческимдыханием (2–3 мин);

– дыхательная гимнастика;

– речевые упражнения;

– распевание;

– пение вокализов;

– работа над произведением;

– анализ занятия;

– задание на дом.

Используемые***методы и* *приемы*** обучения:

- наглядно-слуховой (аудиозаписи)

- наглядно-зрительный (видеозаписи)

- словесный (рассказ, беседа, художественное слово)

- практический (показ приемов исполнения, импровизация)

- частично-поисковый (проблемная ситуация – рассуждения – верный ответ)

- методические игры

 В ходе реализации программы применяются педагогические технологии известных педагогов – музыкантов: В.В. Емельянова, Л. Серебряной, А.Н. Стрельниковой, Пита Риггса.

**3.2 Материально-технические условия реализации программы**

1. Электрическое пианино

2. Доска школьная (магнитно-маркерная)

3. Музыкальный центр, аудиотека

4. Актовый зал, учебный кабинет № 12 на 30 посадочных мест.

5. Интерактивная доска, проектор.

5. Микрофоны концертные (6 штук)

**3.3 Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет ресурсов**

**Список литературы**

1. Анисимов В.П. Методы диагностики музыкальных способностей. М.: Музыка, 2017. 203 с.

2. Гонтаренко Н.Б. Сольное пение: секреты вокального мастерства. Ростов-на-Д: Феникс, 2017. 198 с.

3. [Гущин Ф.И.](https://www.chitai-gorod.ru/books/authors/gushchin_f_i/) Этюды по вопросам вокального искусства: учебное пособие. СПб: Лань, 2022, 256 с. (Планета музыки)

4. Емельянов Е.В. Развитие голоса. Координация и тренинг, 5-е изд., стер. СПб: Лань, 2017. 165 с.

5. Исаева И.О. Эстрадное пение. Экспресс-курс развития вокальных способностей. М.: АСТ; Астрель, 2017. 241 с.

6. Кудрявцев В. Воображение, творчество и личностный рост ребенка. Библиотечка «Первого сентября». М., Чистые пруды, 2019. 127 с. (Серия «Воспитание, образование, педагогика». вып.25.)

7. Курбатов А., Курбатова Л., Культура дыхания. Комплекс упражнений для школьников. Библиотечка «Первого сентября». вып.6 (12). М., Чистые пруды 2016. 254 с. (Серия «Здоровье детей»)

8. Стулова Г.П. Дидактические основы обучения пению. СПб: Лань, 2022, 216 с.

9. «Виталий Алексеев-песни и музыка для детских коллективов» [Электронный ресурс] URL: [http://alekseev.numi.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Falekseev.numi.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEbQDeFDVlm2MGcArnR2WXx8oevpg) (дата обращения 25.05.2023)

10. «Ноты. Нотомания – ноты песен». [Электронный ресурс] URL: [http: http://www.notomania.ru/noty\_pesni.php?n=207](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.notomania.ru%2Fview.php%3Fid%3D207&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHct8QwOjDXLN91P-_k7SzzEMToCA) (дата обращения 30.05.2023)

11. «Вокальная студия «ТалисманST» Михаила Иноземцева». [Электронный ресурс] URL: [http://talismanst.narod.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Ftalismanst.narod.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHzDnRtrYhJivUrlUuG_VzztYJSrw) (дата обращения 24.05.2023)

12. «Коллекция детских песен. Песенки онлайн». [Электронный ресурс] URL: <https://deti-online.com/pesni/> (дата обращения 23.05.2023)

**3.4 Кадровое обеспечение программы**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вокальное пение»обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее художественной направленности и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и профессиональном стандарте по должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

**Приложение 1**

**План воспитательной работы на 2023-2024 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Направления воспитательной****деятельности** | **Мероприятия (форма, название)** | **Дата** | **Ответственный** |
| **СЕНТЯБРЬ** |
| ***Общекультурное направление*** | Участие в торжественной линейке, посвященной «Дню знаний» | 01.09.2023 | Педагог дополнительного образования |
| **ОКТЯБРЬ** |
| ***Общекультурное направление*** | Участие в концерте, посвященном «Дню Учителя» | Октябрь 2023 | Педагог дополнительного образования |
| **НОЯБРЬ** |
| ***Духовно-нравственное направление*** | Участие в концерте, посвященном «Дню Матери» | Октябрь 2023 | Педагог дополнительного образования |
| **ДЕКАБРЬ** |
| ***Общекультурное направление*** | Участие в новогодних утренниках школы. | Декабрь 2023 | Педагог дополнительного образования |
| **ЯНВАРЬ** |
| ***Духовно-нравственное направление*** | Праздник «Светлое Рождество».Участие в муниципальном этапе фестиваля-конкурса патриотической песни «Виктория». | Январь 2024 | Педагог дополнительного образования  |
| **ФЕВРАЛЬ** |
| ***Духовно-нравственное направление*** | Участие в литературно-музыкальной композиции ко Дню защитника Отечества | Февраль 2024 | Педагог дополнительного образования |
| **МАРТ** |
| ***Общекультурное направление*** | Участие в праздничном концерте, посвященном Международному женскому дню.Участие в муниципальном этапе фестиваля-конкурса «Поют дети России». | Март 2024 | Педагог дополнительного образования |
| **МАЙ** |
| ***Духовно-нравственное направление*** | Участие в мероприятиях различного уровня, посвященных Дню Победы в Великой Отечественной войне.  | Май 2024 | Педагог дополнительного образования |
| ***Общекультурное направление*** | Отчетный концерт | Май 2024 | Педагог дополнительного образования |

**Приложение 2**

**Дыхательная гимнастика.**

**Комплекс 1 «Лесорубы».**

-***Идем в лес за дровами***- ходьба на месте с ритмичным дыханием: носом вдох, ртом-выдох с энергичной работой рук. 0.5 мин.

-***Пилим дерево***- имитация пилки дров. Руки вперед, потянуться за руками- вдох, резким движением руки к себе- выдох- «ж-жик». 4-8 раз.

-***Распиливаем дрова бензопилой***- плавно руки вперед-вдох, руки к себе-удлиненный максимально выдох «ж-ж-ж». 4-8 раз.

-***Рубим сучья***- И.п. (исходное положение): широкая стойка, кисти в «замок». Вдох-поднять руки вверх назад, прогнуться. Выдох- резкий наклон вперед, руки вниз, сказать «у-ух!», наклоняясь, расслабить спину. 6-10 раз.

-***Раздуваем огонь***- И.п.: сед на пятках. Сделать свободный вдох и задержать дыхание, пока это приятно. Сложить губы трубочкой и сделать 3 редких выдоха- «фу-фу-фу». 2-4 раза.

-***Жарим хлеб***- И.п.: сед на пятках. Вдох свободный, выдох предельно затягивается. Язык располагается так, что создает сопротивление выходящему воздуху- «ш-ш-ш». 3-4 раза.

-***Идем дом***ой- ходьба на месте с ритмичным дыханием: носом вдох, ртом-выдох с энергичной работой рук. 0,5-1мин.

**Комплекс 2 «В зоопарке».**

-***Ослик-*** ходьба или бег на месте. Громко прокричать «йа», «йа». Произнесение этих звуков укрепляет связки гортани. 4-6 раз.

-***Аист***- И.п.: о.с. (основная стойка). Вдох-медленно поднять руки в стороны, ногу, согнутую в колене гордо вынести вперед, зафиксировать положение. Удерживать равновесие. Продолжительный выдох- опуская ногу и руки, сделать небольшой шаг, произнося «ш-ш-ш».6-8 раз.

***-Гуси***- И.п.: о.с., руки назад книзу. Вдох- поднять голову. Наклониться вперед. Прогнувшись, вытянуть шею- выдох, произнося «ш-ш-ш». 3-5 раз.

-***Лошадка***- И.п.: о.с., цоканье языком с изменением громкости и темпа. Имитировать идущую и скачущую, приближающуюся и удаляющуюся лошадку. 20-30 раз.

-***Волк***- И.п.: сед на пятках. На вдохе поднять голову вверх. На выдохе протяжно тянуть «у-у-у-у-у», напрягая мышцы шеи, губы сложить трубочкой. Вернуться в И.п. Пропевание звука изменять по громкости, с нарастанием и убыванием; по тембру звучания- низко или высоко.3-4раза.

**Комплекс 3 «Покорители космоса»**

**-*Надеваем скафандр-*** И.п.: о.с. Вдох самопроизвольный. Имитация натягивания левой и правой штанины скафандра, рукавов, надевания шлема- «ш-ш-шик», застегиваем молнию- резко «вжик». Проверяем герметичность- повороты головы с выдохами в стороны, коротко «ш-ш-ш». 20-30мин.

-***Полет на Луну***- И.п.: о.с. сед на пятках, ладони на коленях. На выдохе тянем звук «а», медленно поднимая руки вверх (достигнуть Луны) и, не прерывая звука, опустить руки. Это упражнение укрепляет голосовые связки, достигается длительная задержка дыхания на выдохе. 2-4 раза.

-***Полет к Солнцу***- все так же как в «Полете на Луну», только звук громче и длиннее, т.к. Солнце намного дальше от Земли и от Луны, поэтому лететь мы будем дольше, а звук будет громче. Достигаем Солнца и возвращаемся на одном звуке. 2-4 раза.

-***На планете дышится легко***- упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы подставленная к лицу ладонь не ощущала струю воздуха. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, остановиться и сделать паузу (кто сколько сможет). Затем плавный выдох через нос. 3-4 раза.

-***Часы (пора возвращаться) -*** размахивая прямыми руками (не резко) вперед-назад, в одном темпе (не быстро) и с одной интонацией произносить «тик-так» 8-10 раз.

**Комплекс 4 «Эх, мороз, мороз»**

***-Холодно***- вдыхаем свежий морозный воздух. И.п.: о.с. Вдох- плавно руки в стороны. Вдыхая, обхватить себя, сжать грудную клетку. Следить за плавным вдохом и выдохом. 4-6 раз.

-***Погреемся***- И.п.: о.с. Вдох- поднять плечи, на выдохе похлопать себя по плечам, сказать «у-ух-х».4-6раз.

-***Конькобежец***- И.п.: широкая стойка. Руки соединены за спиной. На выдохе перенести вес тела на полусогнутую ногу вправо, руки влево. Сказать «ж-ж- ж». Так же в другую сторону. Корпус слегка наклонить вперед. Вдох самопроизвольный.4-6раз.

-***Лыжник***- И.п.: о.с. руки полусогнуты. Имитация ходьбы на лыжах: полуприседая, делать движения руками вперед- назад. Смена рук- шумный короткий вдох носом, следующая смена-выдох- «ох». 6-8 раз.

-***На санях с горы***- И.п.: сед, руками обхватить колени. Встать, руки вверх- вдох, присесть- выдох, опуская руки вниз cказать «у-ух». Вернуться в И.п.3-4 раза.

***-Дровосек***- И.п.: широкая стойка. Свободный глубокий вдох - поднять руки вверх назад, прогнуться. Выдох- резкий наклон вперед, руки вниз, сказать «ха». Ноги не сгибать. Темп средний. 2-4 раза.

**-*Снежки*-** имитация игры в снежки. Дыхание произвольное. Брать поочередно левой и правой рукой, наклоняясь к полу, брать «снежок». В момент броска воображаемого снежка называть имя того, в кого хочешь попасть или предмета. Упражнение улучшает эмоциональное состояние.1 мин.

**Комплекс 5 «Весенняя сказка»**

**-*Снег тает*-** И.п.: о.с. Вдох-плавно руки поднять прямо и вверх, подняться на носки. Задержать дыхание на 2-3 сек. Выдох- медленно опускаясь, сесть, представляя себя растаявшим снегом, расслабиться и сказать- «ш-ш-ш». 2-4-раза.

-***Капель***- И.п. по желанию. Вдох носом, на выдохе произносить «кап-кап» в разных вариантах. С изменением громкости и темпа произнесения. Губы напряжены- «к», «п» - твердыми губами. 2-3 раза.

- ***Подснежники распускаются***- И.п.: присед, руками обхватить колени. Вдох- вставая, медленно поднять руки вверх. В стороны, зафиксировать положение, задержав дыхание. Задержка дыхания производится в момент максимального увеличения объёма грудной клетки. Выдох- вернуться в И.п. 3-5 раз.

-***Весёлая пчёлка***- И.п.: по желанию. Вдох свободный. Представить, что пчёлка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. 3-4раза.

-***Птицы возвращаются***- И.п.: о.с. Руками имитируем полёт птиц. Руки поднять- вдох. Выдох- опустить, пропевая «гу-y-y-y». Следить за координацией движений с дыханием. 0,5-1мин.

-***Медведь проснулся-*** и.п.: сидя за партой, «спим». Просыпаемся, вдох- руки и ноги выпрямляем, потянуться, прогнуться. Выдох- опускаем руки, произнося «р-р-р». 2-4 раза. Упражнение нормализует диафрагмальное дыхание.

-***Весна пришла***- И.п.: о.с. Улыбнуться, представить запахи весны. Вдох-подняться на носки, плечи вверх. На выдохе расслабиться- «ха-а-а». 2-3-раза.

**Некоторые вокальные упражнения:**

***-Бабушкин пирожок*** - (упражнение способствует спокойному ненапряженному вдоху, помогает избавиться от зажатости, от поднятия плеч). Представим, что нюхаем бабушкины пирожки, надо (по знаку дирижёра) с удовольствием сделать вдох носом, затаить на миг дыхание и со звуком через рот выдохнуть.

-***Морозный узор***- быстрый вдох-удивление, задержка, сложить губы трубочкой, дуем долго на стекло (можно подставить ладошку). У кого будет дольше выдох. Упражнение формирует продолжительный регулируемый выдох.

- ***Озвученный выдох***- некоторые дети во время бесшумного выдоха незаметно «добирают» дыхание, сами того не замечая. Чтобы этого не происходило – озвучиваем выдох, например, звуком «с-с-с» - за окошком ветер, или «ж-ж-ж-ж» - пчёлка и т.д. нет предела вашей фантазии.

-***Колыбельная*-** (упражнение способствует выработке певческого дыхания, штриха легато- плавного долгого выдоха). Поём колыбельную песню, качая младенца, закрытым ртом на звук «м-м». вдох- произвольный, выдох- максимально долгий- «м/м\м/м\» -голосом вверх-вниз. Можно упражнение усложнить- выполнять на звук «а-а-а».

-***Капель*** (упражнение тренирует пресс. Диафрагму, способствует выработке штриха стаккато- отрывистого исполнения, твердой атаки звука). И.п.: стоя. Закрытым ртом, звук «м-м-м» на одном тоне, активно, отрывисто, как капли капают. Темп произвольный. Упражнение можно усложнить, выполняя на звук «а-а-а».

-***Радуга***- (упражнение на формирование представлений о фразировке). Руки сложить вместе, слева от лица. Слегка раскрыть перед началом пения(\/) - «галочка». С началом пения ладони закрыть и рисуем плавную лигу- «радугу», ведя руки в лево. Закончив фразу, ладони раскрываем. С началом новой фразы ладони опять закрываем и -движение в другую сторону. Учитель показывает всё в зеркальном положении.

-***Посчитаем шарики*** (упражнение на развитие диапазона голоса, особенно верхних нот). Представим себе, что у нас много шариков, мы их держали за веревочку и отпустили. И вот наши шарики летят к небу все выше и выше. Давайте их посчитаем: 1,2, 3, 4, 5…и т.д., но голос поднимается вслед за шарами выше и выше (кто как сможет, максимально тонко «попищать»).

- ***Маляр***- (упражнение на развитие диапазона голоса). Красим забор кисточкой, при этом ведем рукой и говорим «вве-е-px» - «вни-и-из», и голос ведем вслед за рукой, поднимая его то вверх, то вниз.

- ***Скакалка*** (по методике Л.Серебряной, упражнение повышенной сложности, на выработку контролируемого выдоха, твердость диафрагмы). Исполняется стоя, на одном дыхании. Усложнённый вариант- прыгая.

*Со скакалкой я скачу, научиться я хочу*

*Так владеть дыханием, чтобы звук держать могло,*

*Чтоб всегда ритмично было и меня не подводило.*

*Я скачу без передышки, и в помине нет одышки.*

*Голос звонок, льётся ровно, и не прыгаю я словно.*

*Раз-два, раз-два, раз-два, раз, можно прыгать целый час*.

***- «Тридцать три Егорки» -*** (упражнение на выработку чистого унисона и долгий контролируемый выдох). Поётся на одном звуке. Перечисление Егорок- как можно дольше на выдохе, кто сколько сможет.

*Как на горке, на пригорке, стоят 33 Егорки.*

*Раз Егорка, 2 Егорка, 3 Егорка, 4 Егорка…* и т.д. (до 33 Егорок).

- ***Марсианский язык*** (по системе В. Емельянова). Учитель может творчески подойти к «словам» марсианского языка, и придумать свои. Представим, что мы полетели на Марс. И встретили там марсиан, которые говорят на своем, марсианском языке. Мы не знаем их язык, но очень хотим научиться, поэтому отвечаем им точно так же, как они. Учитель говорит слова с вопросительной интонацией (голос вверх), а дети отвечают утвердительной интонацией (голос вниз). Упражнение способствует развитию диапазона (верхнего регистра), а также звук «у» расслабляет гортань.

*Ушу? -Ушу. Ушу? -Уша. Ушы? -Ушы. Усы? - Усы. Уса? - Уса. И тд….*

*У-шу-жу? - У-шу-жу. У-сузу? - У-су-зу. У-са-за? - У-сы-зы? - У-сы-зы. И т.д*…

|  |
| --- |
| **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ** |
| **СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП** |
| Сертификат | 634721627414093995837494482188458045512377282780 |
| Владелец | Манайчева Елена Леонидовна |
| Действителен | С 23.06.2023 по 22.06.2024 |