

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №44 с углубленным изучением отдельных
предметов»

Утверждаю:

Директор МБОУ «Средняя школа
№44»

_____ Л.В.Нуртдинова

«29_»_августа 2025 г.

Приказ 138 от 29.08.2025

Принято на педагогическом совете:

Протокол от «29» августа 2025г. №1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

По учебному предмету

Вокал «ПОЛЕТ»

Направленность: художественная

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся : 7-15 лет

Автор программы : Ахмедова Р.И.

г. Набережные Челны
2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с современно научной Концепцией школьного воспитания о признании самоценности школьного периода детства на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и раскрывающая его индивидуальные способности.

Музыка – самое яркое, эмоциональное, а потому и действенное средство воздействия на детей. Благодаря музыке ребенок способен увидеть прекрасное не только в окружающем мире, но и в самом себе.

Без музыки невозможно полноценное умственное развитие ребенка. Она способна пробудить энергию мышления даже у самых инертных детей.

Кроме того, музыка развивает духовные силы ребенка, его творческую активность. Жизнь детей без музыки невозможна, как невозможна без игры и сказки.

Развитие эстетического восприятия музыки требует определенной системы и последовательности. Им прививаются простейшие навыки, закладывающие первые основы культуры слушания: умение выслушивать произведения до конца, следить за его развитием, запоминать его основную идею и характер, наиболее яркие средства музыкальной выразительности.

В детском исполнительстве особое место занимает пение. Пение принадлежит к такому виду музыкального искусства, которое можно назвать самым массовым и доступным. Его воспитательное воздействие очень велико благодаря единству музыки и слова в песне и в силу самой природы естественного певческого звучания, вызывающего сильнейшие эмоции. На любой ступени обучения детей учат правильному звукообразованию, ясному произношению, чистому, стройному пению и слитному звучанию (ансамблю, хору); формируют певческое дыхание. Освоение этих навыков – путь к выразительному исполнению. Развитие мелодического слуха особенно интенсивно происходит в условиях обучения пению.

Совместное пение развивает чувство коллективизма, создает условия для их эмоционального, музыкального общения. Сама суть хорового пения вырабатывает у хорового певца умение видеть, слышать, чувствовать состояние другого человека. Пение развивает у детей также привычку к длительному сосредоточению. Не быть внимательным просто нельзя, не получится стройного пения, не будет хора. В условиях совместного пения дети чувствуют себя хорошо. Человек, регулярно занимающийся пением, объективно укрепляет свое и физическое и психическое здоровье.

Данная программа направлена на развитие у детей вокальных данных, творческих способностей, исполнительского мастерства.

2. Срок реализации учебного предмета ВОКАЛ (для групп театрального отделения)

Срок реализации учебного предмета «Вокал» для детей, поступивших в образовательное учреждение в первый класс в возрасте 7-9 лет составляет 2 года., который добавляется в перечень предметов в 3 году обучения.

3 -5класс – 1 учебный час в неделю.

6-8 класс – 1 учебный час в неделю.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Развитие музыкально-творческих способностей учащегося на основе приобретенных им знаний, умений и навыков, а также выявление наиболее одаренных детей в области вокального исполнительства и подготовки их к дальнейшему поступлению в образовательные учреждения, реализующие образовательные программы среднего профессионального образования по профилю предмета.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- развитие интереса к классической музыке и музыкальному творчеству;
- развитие музыкальных способностей: слуха, ритма, памяти, музыкальности и артистизма;
- формирование умений и навыков вокального исполнительства;
- приобретение обучающимися опыта творческой деятельности и публичных выступлений;
- формирование у наиболее одаренных выпускников мотивации к продолжению профессионального обучения в образовательных учреждениях среднего профессионального образования.

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

1. Дети владеют навыками пения: петь легко, не форсируя звук, с четкой дикцией, петь хором и без него, удерживать дыхание до конца фразы, чисто интонировать мелодию в поступенном движении вверх на квинту и на кварту.
2. Дети владеют простейшими навыками игры на музыкальных инструментах; усваивать ритмический рисунок, движение мелодии, играть слаженно.
3. Эмоционально откликаются на музыкальные произведения, понимают их, сформирован положительный настрой к воспроизведению музыкального произведения на музыкальных инструментах и к пению.
4. Основаны этические нормы на основе праздников.

Результаты работы будут отслеживаться следующими способами: умение ребенком применять знакомые народные песни в играх, процессе праздников, развлечений, а также в самостоятельной деятельности, методом наблюдения, способом прослушивания.

Подведение итогов реализации дополнительной образовательной программы будут проходить в форме концерта, фестиваля.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

1. Распевание.

Работая над вокально-хоровыми навыками детей необходимо предварительно «распевать» воспитанников в определенных упражнениях. Начинать распевание попевок (вокализа, упражнений) следует в среднем, удобном диапазоне, постепенно транспонируя его вверх и вниз по полутонам. Для этого отводится не менее 10 минут. Время распевания может быть увеличено, но не уменьшено. Задачей предварительных упражнений является подготовка голосового аппарата ребенка к разучиванию и исполнению вокальных произведений. Такая голосовая и эмоциональная разминка перед началом работы - одно из важных средств повышения ее продуктивности и конечного результата.

2. Пауза. Для отдыха голосового аппарата после распевания необходима пауза в 1-2 минуты (физминутка).

3. Основная часть. Работа направлена на развитие исполнительского мастерства, разучивание песенного репертуара, отдельных фраз и мелодий по нотам. Работа над чистотой интонирования, правильной дикцией и артикуляцией, дыхания по фразам, динамическими оттенками.

4. Заключительная часть. Пение с движениями, которые дополняют песенный образ и делают его более эмоциональным и запоминающимся. Работа над выразительным артистичным исполнением.

Методические приемы:

1. Приемы разучивания песен проходит по трем этапам:

- знакомство с песней в целом (если текст песни трудный прочитать его как стихотворение, спеть без сопровождения)
- работа над вокальными и хоровыми навыками;
- проверка знаний у детей усвоения песни.

2. Приемы, касающиеся только одного произведения:

- споем песню с полужакрытым ртом;
- слоговое пение («ля», «бом» и др.);
- хорошо выговаривать согласные в конце слова;
- произношение слов шепотом в ритме песни;
- выделить, подчеркнуть отдельную фразу, слово.
- настроиться перед началом пения (тянуть один первый звук);
- задержаться на отдельном звуке и прислушаться, как он звучит;
- обращать внимание на высоту звука, направление мелодии;
- использовать элементы дирижирования;
- пение без сопровождения;
- зрительная, моторная наглядность.

3. Приемы звуковедения:

- выразительный показ (рекомендуется аккапельно);
- образные упражнения;
- вопросы;
- оценка качества исполнения песни.

3 год обучения (7-лет.)

1 полугодие

№ п/п	Темы	КОЛ-ВО часов
1	Вводное занятие.	1
2	Начальные вокально-хоровые навыки. Осанка певца в хоре, свободное положение корпуса, мышц шеи, головы и спины. Навыки пения сидя и стоя.	3
3	Одновременный вдох и начало пения. Смена дыхания в процессе пения.	1
4	Интонационные навыки: работа над унисоном хоре в произведениях с сопровождением. Вокально-интонационные упражнения на развитие качественного унисона в хоре.	2
5	Звуковедение: приемы пения legato. Мягкая атака звука в нюансах <i>mp</i> и <i>mf</i>	2
6	Ансамбль: воспитание навыков понимания дирижерского жеста, навыков слушания других певцов в хоре в процессе исполнения.	2
7	Дикция: свободная работа артикуляционного аппарата детей, работа над округлением гласных, одновременное произнесение согласных в процессе пения.	1
8	Метроритм: выработка ритмической устойчивости при исполнении произведений с простым ритмом, ощущение ритмической пульсации в произведениях, определение сильной доли.	1
9	Исполнительские задачи: развитие выразительности исполнения, анализ текста произведений, начальная работа над музыкальной фразой.	2
10	Использование всех певческих навыков в песне. Контрольный урок.	1
11	Итого:	16 часов

2 полугодие

№ п/п	Темы	КОЛ-ВО часов
----------	------	-----------------

1	Закрепление основных навыков певческой установки: свободное положение корпуса, головы и спины.	2
2	Интонационные навыки: работа над унисоном в хоре при развитом фортепианном аккомпанементе.	3
3	Дыхание: различный характер дыхания в зависимости от темпа и стиля исполняемого сочинения. Первоначальная работа над цепным дыханием.	2
4	Звуковедение: преимущественно работа над legato, но возможно освоение приемов non legato.	2
5	Метроритм: использование при работе над песнями особых ритмических фигур - пунктирного ритма, синкопы.	2
6	Работа над динамикой.	1
7	Исполнительские задачи: работа над нюансами в произведениях. Осмысленное артистическое исполнение программы.	3
8	Понятия куплет, фраза, мотив.	3
9	Контрольный урок.	1
	Итого:	20 часов

Примерный репертуарный список:

1. Рус. нар. песня, обр. Н.Римского-Корсакова «Ходила младшенька»
2. Рус. нар. песня, обр. В.Кикты «В темном лесу»
3. Рус. нар. песня, обр. П.Чайковского «Речка»
4. Англ. нар. песня, обр. А.Моффита «Про котят»
5. Нем. нар. песня, обр. В.Каратыгина «Весна»
6. А.Лядов, сл. народные «Зайчик»
7. А.Аренский, сл. А.Майкова «Расскажи, мотылек»
8. М.Ипполитов-Иванов «Коза и детки»
9. В.Калинников «Киска»
10. Й.Гайдн «Мы дружим с музыкой»
11. Э.Григ «Детская песенка»
12. Б.Барток «Лиса»
13. П.Хиндемит Детская опера – игра «Мы строим город»: №1
14. З.Компанеец, сл. В.Семернина «Первые ноты»
15. В.Семенов, сл. Л.Дымовой «Если снег идет»
16. Е.Подгаец «Goodnight»
17. Г.Струве, сл. Н. Соловьёвой «Моя Россия»

4 год обучения

1 полугодие

№ п/п	Темы	кол-во часов
1	Вводное занятие. Закрепление начальных певческих навыков.	1,5
2	Певческая установка: положение головы, корпуса, умение правильно сидеть и стоять во время пения.	1,5
3	Понятие и понимание дирижерских жестов. Указания дирижера: «внимание», «дыхание», «начало», «окончание»; понимание начальных основ, на которых базируется дальнейшее обучение учащихся.	1,5
4	Певческое дыхание. Дыхательные упражнения перед началом пения. Начало звука.	1,5
5	Одновременный вдох и начало пения. Различный характер дыхания перед началом пения в зависимости от характера и темпа исполняемого произведения	1,5
6	Смена дыхания в процессе пения; различные его приемы (короткое и активное в быстрых произведениях, более спокойное, но также активное - в медленных).	1,5
7	Элементы работы над звукообразованием. Положение рта, свободной нижней челюсти, головной резонатор. Естественный свободный звук без крика и напряжения (форсирования). Преимущественно мягкая атака звука.	1,5
8	Округление гласных. Красота и естественность звучания голоса.	1,5
9	Развитие музыкального слуха у учащегося.	3
10	Работа над унисоном и единой манерой пения.	1,5
11	Чистое и выразительное интонирование диатонических ступеней лада.	1,5
12	Умение хорошо слышать себя и соседа-певца, игра «эхо»; чередование по фразам пения вслух и «про себя»; «передача фразы» - исполнение мелодии целиком по очереди группами хора.	1,5
13	Знакомство с навыками «цепного дыхания» (пение выдержанного звука в конце произведения) и ощущением фразировки, как структурной ячейки музыкальной формы – основополагающим моментом в начальном обучении пению.	1,5
14	Работа над интонацией. Чистое интонирование ступеней	1,5

	мажорного и минорного лада.	
15	Контрольный урок.	1,5
16	Итого:	24 часа

2 полугодие

№ п/п	Темы	КОЛ-ВО часов
1	Устойчивое интонирование одноголосных мелодий при сложном аккомпанементе	1,5
2	Работа над координацией слуха и голоса.	3
3	Исполнение произведений в удобной тесситуре и ограниченном диапазоне.	1,5
4	Дикция. Развитие дикционных навыков. Пение скороговорок.	1,5
5	Гласные и согласные, их роль в пении. Взаимоотношение гласных и согласных.	1,5
6	Навыки legato (распевание слогов) и других штрихов	1,5
7	Совершенствование активного дыхания на non legato и staccato в вокальных упражнениях, попевках.	3
8	Пропевание отдельных музыкальных фраз на «legato» и «non legato», стремление к напевному звуку, кантилене.	1,5
9	Ритм и пульсация. Ритмическая устойчивость в умеренных темпах при соотношении простейших длительностей: половинная, четверть, восьмая.	1,5
10	Владение нюансами (филировка звука).	1,5
11	Упражнения на активность дыхательного процесса, умение распределять свое дыхание на фразу, наполнять звук воздухом и филировать его. Понятия crescendo и diminuendo	1,5
12	Владение регистрами.	1,5
13	Постепенное расширение диапазона. Способы формирования гласных в различных регистрах (головное звучание).	1,5
14	Темп. Продолжение освоения ритмической устойчивости в более быстрых и медленных темпах.	3
15	Развитие ритмического мышления. Простукивание ритма и пульса произведения, пропевание по фразам.	3
16	Контрольный урок.	1,5
17	Итого:	30 часов

Примерный репертуарный список:

1. Рус. нар. песня, обр. А.Луканина «Как у наших у ворот»
2. Рус. нар. песня, обр. Л.Абелян «На зелёном лугу»
3. Рус. нар. песня, обр. С.Благообразова «Со вьюном я хожу»
4. Рус. нар. песня, обр. С.Прокофьева «На горе-то калина»
5. Рус. нар. песня, обр. Н.Римского-Корсакова «Я на камушке сижу»
6. Швед. нар. песня, обр. Г.Хэгга «Речной царь»
7. Швейц. нар. песня, обр. Р.Гунд «Кукушка»
8. Словац. нар. песня, обр. И.Ильина «Учёная коза»
9. Словен. нар. песня, обр. Е.Подгайца «Вечерняя песня»
10. Индонез. нар. песня, обр. Е.Верника «Прогулка с отцом»
11. Англ. нар. песня, обр. Г.Саймона «Lovesomebody»
12. Спиричуэл, обр. Г.Саймона «Колыбельная песня»
13. Ю.Тугаринов, сл. П.Синявского «Если б не было хвостов»
14. В.Семёнов «Звездная река»
15. М.Балакирев, сл. А.Арсеньева «Колыбельная песня»
16. Е.Адлер, сл. М.Карема «На мельнице жил кот»
17. Е.Подгайц, сл. Вл. Степанова «Происшествие»
18. Г.Пёрселл «Strike the viol»
19. Й.Гайдн, рус. текст Я.Серпина «Пастух»
20. Дж.Гершвин, сл. А.Гершвина «Clap your hands!»
21. Э.Григ, сл. А.Мунка «Заход солнца»
22. С.Соснин, сл. В.Степанова «Лунный зайчик»
23. Г.Струве, сл. Н.Соколова «Лягушка-попрыгушка»
24. Я.Дубравина, сл. Е.Руженцева «Родная земля»
25. М.Славкин, сл. В.Орлова «Почему сороконожки опоздали на урок»
26. М.Парцхаладзе, сл. М.Пляцковского «Лягушонок»
27. Ф.Шуберт, обр. Д.Мура «Sanctus»
28. Д.Тухманов, сл. Ю.Энтина «Зачем мальчишкам карманы»
29. М.Славкин, сл. Е.Коргановой «Баба-Яга»
30. В.Гаврилин, сл. А.Шульгиной «Мама»
31. Е.Зарицкая, сл. Н.Шумилина «Под Новый год»
32. А.Гурилев, сл. Н.Огарёва «Внутренняя музыка»
33. М.Балакирев, сл. А.Арсеньева «Колыбельная песня»

Требования к контрольным урокам:

При оценке учащихся преподавателю необходимо руководствоваться оценкой индивидуального овладения вокально-хоровыми навыками каждого ребенка на данном этапе. Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года в виде контрольного урока. Следует учитывать текущую работу ученика на протяжении всего обучения. К моменту оценки, преподаватель прослушивая каждого учащегося, должен обратить внимание на вокальные умения и знания, которыми он должен овладеть:

1. Основные навыки певческой установки - пение сидя и стоя.
2. Овладение первичными навыками интонирования.
3. Начальное овладение цепным дыханием.

4. Начальное использование звуковедения legato.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Результатом освоения программы учебного предмета «Вокал» (для театрального отделения), являются следующие знания, умения, навыки:

- наличие у обучающегося интереса к музыкальному искусству, вокальному исполнительству;
- знание начальных основ вокала,
- знание профессиональной терминологии;
- умение передавать авторский замысел музыкального произведения с помощью органического сочетания слова и музыки;
- навыки коллективного исполнительского творчества, в том числе, отражающие взаимоотношения между солистом и хоровым коллективом;
- сформированные практические навыки исполнения авторских, народных хоровых и вокальных ансамблевых произведений отечественной и зарубежной музыки, в том числе хоровых произведений для детей;
- знание устройства и принципов работы голосового аппарата;
- умение грамотно произносить текст в исполняемых произведениях;
- знание метроритмических особенностей разножанровых музыкальных произведений;

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета «Вокал» (для театрального отделения)

Для реализации программы учебного предмета «Вокал» должны быть созданы следующие материально-технические условия, которые включают в себя: кабинет с музыкальным инструментом, пультами и звукотехническим оборудованием, Учебные аудитории должны иметь звукоизоляцию.

Формы и методы контроля, система оценок

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание. В программе обучения используются две основных формы контроля успеваемости – текущая и промежуточная. Методы текущего контроля: - оценка за работу в классе; - текущая сдача песен; - контрольный урок в конце каждого полугодия. При оценке учащегося учитывается также его участие в выступлениях. Повседневно оценивая каждого ученика, педагог, опираясь на ранее выявленный им уровень подготовленности каждого ребенка, прежде всего, анализирует динамику усвоения им учебного материала, степень его прилежания, всеми средствами стимулируя его интерес к учебе. При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на контрольном уроке (концерте);
- другие выступления ученика в течение учебного года.

Список рекомендуемых нотных сборников

1. Грибков И. «Вместе с хором». Из репертуара Детского хора телевидения и радио Санкт-Петербурга: Выпуски 1,2,3,4,5. СПб, «Союз художников», 2003-2011

2. Гродзенская Н. «Композиторы-классики детям». Пение в сопровождении ф-но. М., «Музыка», 1979
3. Куликов Б., Аверина Н. «Золотая библиотека педагогического репертуара. Нотная папка хормейстера». Выпуски 1,2,3,4. М., «Дека-ВС», 2007
4. Струве Л. «Музыкальные ступеньки». Методика развития музыкальных способностей и певческого голоса у детей дошкольного возраста. М., 2001
5. Струве Г.А. «Ступеньки музыкальной грамотности». СПб, 1997
6. Струве Г.А. «Каноны для детского хора». СПб, 1998
8. Композиторы - классики - детям. - М., «Музыка», 1963
9. Славкин М. «Поет детский хор «Преображение». - М., «Владос», 2001
10. Тугаринов Ю. «Произведения для детского хора, 2-е издание. «Современная музыка», 2009
11. Ходош Э. «Поет детский хор». Ростов-на-Дону, 1998
12. Хрестоматия для 1-3 классов ДМШ. – М., «Музыка», 1983

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дмитриев Л. Основы вокальной методики. – М.: Музыка, 2000.
2. Добровольская Н. Вокально-хоровые упражнения в детском хоре. М., 1987.
3. Михайлова М. Развитие музыкальных способностей детей. – Ярославль, «Академия развития», 1997
4. Самарин В., Осеннева М., Уколова Л. Методика работы с детским вокально-хоровым коллективом. – М.: Academia, 1999
5. Струве Г. Школьный хор. М., 1981
6. Теория и методика музыкального образования детей: Научно- методическое пособие/ Л.В.Школяр, М.С.Красильникова, Е.Д.Критская и др. – М., 1998
7. Халабузарь П., Попов В. Теория и методика музыкального воспитания. – Санкт-Петербург, 2000
8. Халабузарь П., Попов В., Добровольская Н. Методика музыкального воспитания. Учебное пособие. М., 1990
9. Соколов В. Работа с хором. 2-е издание. - М., 1983
10. Стулова Г. Теория и практика работы с хором. - М., 2002
11. Стулова Г. Хоровой класс: Теория и практика работы в детском хоре. - М., 1988
12. Чесноков П. Хор и управление им. - М., 1961

АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

1. Слегка прикусить язык зубами. (4 раза)
2. Высовывать язык до отказа, слегка прикусывая последовательно кончик языка и все, более далеко отстоящие поверхности.
3. Покусать язык попеременно правыми и левыми коренными зубами, как бы жуя его. (4)
4. Сделать языком круговое движение между губами и зубами (4), то же в другую сторону.
5. Упереться языком в верхнюю губу. В нижнюю губу, в правую и левую щеки, пытаясь как бы протолкнуть их насквозь.

6. Пощелкивание языком, изменяя форму рта. Произвольно произносить более низкие или высокие звуки – щелчки.
7. Пройти по всему лицу от корней волос на лбу до шеи пальцами круговым разминающим массажем.
8. Пройти по всему лицу поколачивающим массажем кончиками согнутых пальцев. Удары должны быть достаточно сильными, чтобы лицо «загоралось».
9. Помассажировать пальцами челюстно-височные суставы.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Большой и маленький.

Подняться на носки, вытянуть руки вверх. Со звуком *у-х-х* присесть, обхватить голени и подтянуть голову к коленям.

Паровоз.

Двигаясь по комнате, имитировать движения колес паровоза и произносить *чух-чух*, меняя громкость и скорость.

Гуси летят.

Медленно ходить, имитируя полет. На вдохе поднять руки, на выдохе — опустить (8—10 раз), со звуком *г-у-у*.

Дровосек.

Руки сложить топориком и поднять вверх, затем резко наклонить туловище и прорезать пространство между ног (5—8 раз), произнести *б-а-х*.

Часы.

Со звуком *тик* наклониться в левую сторону, со звуком *так* - в правую (4 – 5 раз).

Старшая группа

Погреемся.

Руки развести в стороны, затем быстрым движением скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести *у-х-х!* (8—10 раз).

Мельница.

Вытянуть руки вверх и медленно вращать ими со звуком *ж-р-р*, увеличивая скорость (6—7 раз).

Сердитый ежик.

Присесть ниже, обхватить голени, опустить голову, произнести звук ф-р-р (3—5 раз).

Лягушонок.

Слегка присесть и сделать прыжок с продвижением вперед. На выдохе произнести *к-в-а-а-к*.

Заблудился в лесу.

Сделать вдох, на выдохе прокричать *ау-у*.

Великан и карлик.

Поднять руки вверх и потянуться, сделав вдох. Расслабленно опустить руки до самого пола, глубоко выдохнув.

Подготовительная к школе группа

Часы.

Размахивая прямыми руками вперед-назад, произнести *тик-так* (10—12 раз).

Ловим комара.

Направлять звук з-з-з в разные стороны и хлопать руками в местах, где он может находиться (4—5 раз).

Косарь.

Имитировать движения косаря, заноса то влево, то вправо воображаемую косу со звуком ж-у-х (5—8 раз).

Трубач.

Воображаемую трубу поднести к губам и, нажимая на клавиши, произносить звуки ту-ту-ту (15—20 с).

Будильник.

Сесть на пол, скрестив ноги. Обхватить голову руками и делать ритмичные движения из стороны в сторону со словами тик-так. Через 3—4 раза вытягивать голову вперед, имитируя движения кукушки, и произносить ку-ку.

Насос.

Резко наклониться 2—3 раза в одну сторону, скользя по ноге руками и произнося звук с-с-с (по 6—8 раз в каждую сторону).

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

ЛЮБИМЫЙ НОСИК

Цель: научить детей дыханию через нос, профилактике заболеваний верхних дыхательных путей.

А сейчас без промедления
Мы разучим упражнения,
Их, друзья, не забывайте
И почаще повторяйте.

1. Погладить свой нос от крыльев к переносице — вдох, обратно — выдох (5 раз).

Вдох — погладь свой нос

От крыльев к переносице.

Выдох — и обратно

Пальцы наши просятся.

2. Сделать вдох левой ноздрей; правая — закрыта, выдох правой ноздрей, при этом левая закрыта (5 раз).

Вдохни одной ноздрей, а выдохни другою.

Попеременно ноздри при этом закрывай.

Сиди красиво, ровно, спинка — прямо.

И насморк скоро убежит, ты так и знай!

3. Сделать вдох. На выдохе протяжно тянуть звук м-м-м, одновременно постукивая указательными пальцами по крыльям носа (3 раза).

Дай носу подышать, На выдохе мычи.

Звук [м] мечтательно пропеть старайся,

По крыльям носа пальцами стучи

И радостно при этом улыбайся.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ И ЗВУКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Артикуляционная гимнастика

Трактор.

Энергично произносить *д-т, д-т*, меняя громкость и длительность (укрепляем мышцы языка).

Стрельба.

Стрелять из воображаемого пистолета: высунув язык, энергично произнести *к-г-к-г* (укрепляем мышцы полости глотки).

Фейерверк.

В новогоднюю ночь стреляем из хлопушки, и рассыпается фейерверк разноцветных огней. Энергично произнести *п-б-п-б* (укрепляем мышцы губ).

Несколько раз зевнуть и потянуться. (Упражнение стимулирует гортанно-глоточный аппарат, деятельность головного мозга и снимает стрессовые состояния).

Гудок парохода.

Набрать воздух через нос, задержать на 1—2 с и выдохнуть через рот со звуком *у-у-у*, сложив губы трубочкой.

Упрямый ослик.

Выбираются ослики и погонщики.

Ослики бегут и останавливаются. Погонщики уговаривают осликов, а те начинают кричать *й-а-й-а* (укрепляем связки гортани).

Плакса.

Имитируем плач, произнося *ы-ы-ы* (звук [ы] снимает усталость головного мозга).

КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГОРЛА

Лошадка.

Цокать язычком, как лошадки, то громче, то тише. Скорость движения лошадки то увеличиваем, то снижаем (20—30 с).

Ворона.

Произнести протяжно *ка-а-а-ар* (5—6 раз), поворачивая голову или поднимая ее. Громко каркала ворона и охрипла. Стала каркать беззвучно и с закрытым ртом (6—7 раз).

Змеиный язычок.

Длинный змеиный язычок пытается высунуться как можно дальше и достать до подбородка (6 раз).

Зевота.

Расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести *о-о-хо-хо-о-о-о*, позевать (5—6 раз).

Веселые плакальщики.

Имитировать плач, громкие всхлипывания с шумным вдохом, без выдоха (30—40 с).

Смешинка.

Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурить, губы раздвинуть и произнести *ха-ха-ха, хи-хи-хи* - звуком *так* — в правую (4—5 раз).

