

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка - детский сад №14 «Родничок»»  
г. Лениногорска муниципального образования  
«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

«Утверждаю»  
Заведующая МБДОУ  
«ЦРР-детский сад № 14»  
Н.И. Загородская \_\_\_\_\_  
Приказ № от 28.08.2024

**Дополнительная общеразвивающая  
программа музыкального  
здоровьесберегающего развития  
дошкольников «Музыка Здоровья»  
вокальной студии «Домисолька»  
дошкольный возраст 4-7 лет**

Музыкальный руководитель:  
Ганиева Земфира Рафаильевна

## Пояснительная записка

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последние десятилетия во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Профессор М.А. Сапожков еще в 80-е гг. XXв. выявил, что у современных молодых людей резко возрос порог слышимости. Причина – увлечение громкой музыки.

Известно, что звуковой спектр состоит из высоких, средних и низких частот. Чрезмерная громкость и ритмы современной музыки безвозвратно уничтожают хранилища памяти и разрушают высшие центры мозга, ответственные за формирование интеллекта (высокие частоты). Такая музыка замедляет рост, снижает жизнедеятельность и защитные силы любых организмов и даже вызывает их гибель.

В истории немало фактов, свидетельствующих об успешном использовании терапевтических возможностей музыкального искусства. Музыка воздействует на сферы жизнедеятельности человека через три основных фактора: вибрационный, физиологический и психологический. Именно музыка, с ее удивительным свойством регулировать эмоциональное и душевное состояние, призвана помочь преодолеть ощущения дискомфорта: неуверенность, растерянность, страх, боязнь чего-либо. Музыкальная терапия вместе с арт-терапией может стать эффективным методом лечения детских неврозов.

Все говорит о том, что нам, педагогам-музыкантам, нужно формировать у детей с малых лет необходимость осознанного подхода не только к музыке, которую они слушают, но и звуковой среде окружающего мира в целом.

*Новизна программы* предусматривает обобщение и расширение педагогического опыта по созданию педагогических условий, способствующих укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста при использовании возможностей музыкального искусства в системе дополнительного образования.

*Актуальность* заключается в художественно-эстетическом развитии обучающихся, приобщении их к классической, народной и эстрадной музыке, раскрытии в детях разносторонних способностей с целью укрепления психологического и физиологического здоровья.

*Цель программы:* создание педагогических условий, способствующих формированию и развитию певческих способностей для укрепления здоровья детей старшего возраста в системе дополнительного образования при использовании возможностей музыкального искусства.

*Задачи программы*

#### *Образовательные:*

- стимулировать формирование основ творческого воображения, мышления, фантазии;
- учить воспринимать, осознавать, различать, сравнивать эмоционально-образное содержание песенного репертуара;
- обучать умению использовать приобретенные навыки на практике.

#### *Развивающие:*

- развивать музыкально-творческие способности и активные стороны личности;
- развивать способности к самосозиданию и самовыражению;
- формировать коммуникативные навыки.

#### *Оздоровительные:*

- укреплять психологическое и физическое здоровье детей;
- уделять внимание профилактике простудных заболеваний;
- способствовать формированию положительного эмоционального отношения к ценности здоровья: собственного и других людей.

#### *Речевые:*

- воспитывать умение изменять интонационную и тембровую окраску голоса, выражая основные чувства;
- укреплять речевой аппарат с помощью артикуляционной гимнастики;
- формировать четкую и правильную дикцию;
- пополнять словарный запас, образность речи;
- развивать певческие умения, отмечать правильность звукообразования(гласных и согласных).

#### *Воспитательные:*

- воспитывать готовность к творческому проявлению, исполнительскую зрительскую культуру и художественный вкус;
- формировать дисциплинированность, выдержку, трудолюбие.

### **Направленность программы**

В основе программы «Музыка здоровья» лежат научно обоснованные оздоровительные методики. При ее разработке использовались:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155);
- рекомендации Министерства образования РФ (Инструктивно-методическое письмо «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей

дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14,03.2000 г. №65/23-16), где предпочтение отдается интегрированным занятиям, включающим развитие музыкальных способностей, речи, движения, познавательную деятельность с оздоровительной направленностью;

- СанПиН 2.4.1.3049-13 для дошкольных образовательных учреждений «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях», Письмо Минобразования России от 18,06.2003 г. № 28-02-484116 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».

### **Программа «Музыка здоровья» направлена:**

- на формирование здоровой, сильной, творческой, жизнеспособной личности, а также особой среды «устойчивой духовности» как одного из важнейших факторов предупреждения девиантного поведения;
- развитие эмоциональной сферы, связанной с освоением различных видов музыкальной деятельности.

В программе уделяется большое внимание вокально-хоровой деятельности: развитию певческого дыхания, певческих навыков, звукоизвлечения и звуковедения с использованием методов звукотерапии, музыкального восприятия и творческого воображения.

Проблема разработки программ дополнительного образования для детей дошкольного возраста, имеющих здоровьесберегающую направленность, остается в настоящее время весьма актуальной.

Программа «Музыка здоровья» разработана на оздоровительную направленность музыкально-творческой деятельности ребенка. Предполагается, что ее можно органично и естественно включить в педагогический процесс. Основная деятельность в программе - музыкальная, позволяет наиболее эффективно проводить оздоровительную и познавательную работу в ДОО. Формы работы разнообразны: музыкальные занятия, познавательные и игровые мероприятия, развлекательные досуги, интегрированные занятия, дни здоровья и др. Программа «Музыка здоровья» предусматривает ознакомление с музыкой композиторов-классиков (И.С. Бах, Л. Бетховен,

и. Брамс, В.А. Моцарт, К. Сен-Санс, п.и. Чайковский и др.), которая благотворно влияет на психоэмоциональное состояние человека.

Программа учитывает климатогеографические и экологические особенности региона. Акцент в оздоровительной работе делается на профилактику простудных заболеваний, обеспечение эмоционального благополучия и формирование культуры здоровья дошкольников 4-6 лет.

### **Принципы построения программы**

- Принцип научности - предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- Принцип целостности, комплексности педагогических процессов - выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОО.
- Принцип систематичности и последовательности - предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков,
- Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально и др.).
- Принцип целостно-смыслового равенства взрослого и ребенка - подразумевает создание в ДОО условий для наиболее полного раскрытия личности ребенка.

### **Организационные условия реализации программы**

Заниматься может любой ребенок, желающий красиво и грамотно петь, независимо от природных способностей. Ему предоставляется возможность раскрыть свою индивидуальность, скрытые способности; добиваться успехов на сцене. Дети, занимаясь в вокальном кружке, не только получают вокальную подготовку и знакомятся с шедеврами классической музыки, но

также приобретают знания и умения использования здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни.

Программа рассчитана на 3 года обучения дошкольников (4-7 лет)

- средний дошкольный возраст (средняя группа – дети 4-5 лет, 1-й год обучения)

- старший дошкольный возраст (старшая группа 5-6 лет, 2-й год обучения, подготовительная группа 6-7 лет, 3-й год обучения)

В каждой возрастной группе занятия проводятся с сентября по апрель включительно.

Условия приема: принимаются все желающие дети с 4-летнего возраста. Занятия проводятся 2 раза в неделю, после дневного сна в не рабочее время; индивидуальное - по необходимости.

#### **Объем образовательной нагрузки:**

<b>Вид занятия</b>	<b>Средняя группа</b>		
	<b>В неделю</b>	<b>В месяц</b>	<b>В год (8 месяцев)</b>
	<b>Кол-во</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Кол-во</b>
<b>Вокал</b>	2	8	64

<b>Вид занятия</b>	<b>Старшая группа</b>		
	<b>В неделю</b>	<b>В месяц</b>	<b>В год (8 месяцев)</b>
	<b>Кол-во</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Кол-во</b>
<b>Вокал</b>	2	8	64

<b>Вид занятия</b>	<b>Подготовительная группа</b>		
	<b>В неделю</b>	<b>В месяц</b>	<b>В год (8 месяцев)</b>
	<b>Кол-во</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Кол-во</b>
<b>Вокал</b>	2	8	64

## **Планируемые результаты**

Формирование певческих и двигательных умений и навыков в музыкально-творческой деятельности, расширение кругозора.

Развитие эмоциональной сферы и активных сторон личности.

Улучшение общего состояния здоровья детей.

Повышение их самооценки, уверенности в себе.

Достижение оптимальной психологической адаптированности к образовательному процессу.

Результаты отслеживаются по критериям оценки уровней музыкальных способностей и эмоционального развития детей старшего дошкольного возраста.

Учебный материал выстроен по тематическому принципу - поделен на несколько крупных разделов, которые, в свою очередь, подразделяются на несколько подразделов.

## **Содержание программы**

Разделы включают в себя различные виды здоровьесберегающих технологий.

Пение музыкальных произведений:

- вокалотерапия (пение учебно-тренировочного материала, разучивание и исполнение песенного репертуара);
- дыхательная гимнастика (по методу А.Н. Стрельниковой);
- артикуляционная гимнастика;
- физвокализ (по методу А.И. Попова);
- фонопедический метод развития голоса (по методу В.В. Емельянова);
- дикционные упражнения (скороговорки, дразнилки, пословицы, поговорки; произношение текста песен шепотом и без звука; ритмодекламация).

Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели - мотивации к здоровому образу жизни, профилактике и сохранению эмоционального и физического здоровья.

## **Приемы и методы организации образовательного процесса**

В работе творческого объединения широко применяют различные методы обучения:

- практические (упражнения, массаж, динамические паузы, голосовые и подвижные игры);
- словесные (рассказы музыкального руководителя и детей, беседа, объяснение, пояснения);
- наглядные (схемы-таблицы, иллюстративный материал);
- методы стимулирования и мотивации (похвала, поощрение, предвосхищающая положительная оценка).

Все методы и приемы используются в комплексе, чередуются и дополняют друг друга, позволяя музыкальному руководителю донести до детей знания, помочь освоить специальные умения и навыки, влияют на эмоциональный настрой, способствуют развитию воображения, фантазии, возникновению добрых положительных эмоций, поднимают настроение детей, помогают адаптироваться к окружающей среде; снимают страх, агрессивность, замкнутость и, как следствие, дают возможность самовыразиться, проявить свою индивидуальность.

При реализации программы необходимо учитывать следующее:

- дозировка нагрузки на занятиях творческого объединения должна согласовываться с медицинским персоналом;
- упражнения следует подбирать с учетом возрастных особенностей и медицинского диагноза;
- должна осуществляться тесная связь с членами семьи с целью выявления индивидуальных особенностей детей;
- необходимо применять индивидуальный подход к детям, контролировать их самочувствие во время занятия.

В перспективе предполагается включить программу в систему дополнительного образования ДОО музыкальных занятий и циклов интегрированных занятий с психологом, предъявлять и обобщать положительный опыт.



## **Прогнозируемые результаты**

На различных этапах работы проводится диагностическое обследование детей группы по следующим показателям:

- уровень развития музыкальных способностей (память, ритм, слух);
- эмоциональное состояние;
- уровень исполнительской культуры;

## **Итоговые мероприятия**

- Показ музыкально-творческих номеров, проведение творческих отчетных концертов для родителей и детей.
- Участие в фестивалях, конкурсах детского творчества, родительских конференциях.

## **Методики, направленные на обеспечение эмоционального благополучия и развитие вокально-хоровых навыков**

### **Вокалотерапия (методика А.И. Попова и С.В. Шушарджана)**

Вокалотерапия - лечение пением. Развивает межличностные отношения, регулирует психовегетативные процессы, формирует оптимистическое отношение к жизни. Совместное пение объединяет детей и доставляет им радость. Кроме того, правильный подбор вокальных и дыхательных упражнений способствует более качественному функционированию сердечно-сосудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, благодаря активной работе которых массируются внутренние органы.

### **Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой**

Эта методика направлена на укрепление и восстановление здоровья детей, коррекцию логоневрозов, лечение и восстановление певческого голоса.

В старшем дошкольном возрасте можно частично использовать данную методику в игровой форме. В детском саду нужно проводить дыхательную гимнастику в первой половине занятия (через 1 ч после приема пищи) в течение 2-3 мин. Зал (комната), где проводится занятие, должен быть хорошо проветрен.

Дома также можно выполнять дыхательную гимнастику (помня о временном ограничении) в любое время дня, исключая время перед сном, так как прилив бодрости не позволит ребенку уснуть сразу.

Гимнастика А.Н. Стрельниковой - единственная в мире дыхательная гимнастика, в которой короткий и резкий вдох носом сочетается с движениями, сжимающими грудную клетку. Это вызывает общую физиологическую реакцию всего организма, обеспечивающую необыкновенно широкий спектр позитивного воздействия. Вдох должен быть резким, шумным, коротким.

### **Артикуляционная гимнастика**

Основные задачи артикуляционной гимнастики - выработать качественные, полноценные движения органов артикуляции, подготовить их к правильному произнесению фонем. В результате той работы у детей повышаются показатели уровня развития речи, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

Артикуляционная гимнастика не отнимает много времени, но эффективно активизирует речевой аппарат, помогает устранить напряженность и скованность артикуляционных мышц, разогреть мышцы языка, губ, щек, челюсти, развить мимику, артикуляционную моторику, а также выразительную дикцию.

При исполнении упражнений потребуются концентрация внимания на синхронной работе голосового аппарата, диафрагмы и мышц живота. Процесс обучения сводится к запоминанию правильных слуховых, мышечных и резонаторных ощущений. Упражнения поются в пределах примарного тона, которые ребенок может озвучить с чистой интонацией, не перенапрягая голосовой аппарат: сохраняя свободу челюсти, корня языка, мышц шеи и затылка. Закрепив навыки в примарном диапазоне, следует постепенно расширять певческий диапазон.

При выполнении артикуляционной гимнастики челюсть должна быть свободной, а язык иметь определенную подвижность, в зависимости от задачи по извлечению звуков.

Основные требования к работе артикуляционного аппарата - естественность и активность. В работе над освобождением аппарата

непременное условие - не заниматься до усталости, так как она может вызвать зажатие как дыхания, так и артикуляции.

### **Физвокализ (основатель А.И. Попов)**

Физвокализ - способ оптимизации межмышечной координации биоакустического резонанса в организме человека; система вокальных упражнений А.И. Попова, направленная на увеличение объемалегких, обеспечение их качественной вентиляции, нормализацию работы сердечно-сосудистой системы.

Физвокализ нормализует физиологические и психофизиологические процессы в организме, создавая оптимальный нервно-мышечный тонус, особенно благотворно действуя на дыхательную, сердечно-сосудистую и пищеварительную системы. Он был признан как оздоровительная система в 1981 г. Результаты исследований ВНИИ физической культуры показали, что предложенная методика позволяет повысить работоспособность и уменьшить время постнагрузочного восстановления у спортсменов.

Известно, что только около 20 производимых человеком звуков направлено во внешнее пространство, остальная часть вибраций охватывает внутреннее пространство, вызывая резонирование органов, тканей и более тонких структур человеческого организма. Если немного потренироваться, можно ощутить вибрацию произносимых или пропеваемых нами звуков, прикладывая кончики пальцев к различным частям тела.

Звуки соответствуют определенным вибрациям. С незапамятных времен люди обращали внимание на то, что музыкальные вибрации, как и шумовые, так или иначе воздействуют на состояние человека, его организм: в чем-то положительно, а в чем-то отрицательно.

Методика физвокализа. Методика построена на выполнении определенных звукодвигательных упражнений, способствующих не только развитию голоса и мышц, но и избавлению от многих внутренних патологий сердечно-сосудистой системы и пищеварения.

Техника произнесения звуков. Сначала нужно научиться произносить гласные звуки. Для этого следует набрать воздух полной грудью и при расслабленных мышцах живота медленно пропускать воздух вместе со звуком через голосовые связки. В начале звучания

последние опускаются вниз, звук идет вдоль позвоночника в копчик, а затем поднимается вверх, воздействуя на энергетические центры и вызывая колебательный эффект во всем организме человека. Эта вибрация голоса очень важна для хорошего самочувствия.

### **Фонопедический метод развития голоса (ФМРГ) В.В. Емельянова**

Данный метод направлен на укрепление гортани, расширение звукового диапазона детского голоса. Это многоуровневая обучающая программа развития координации и эффективной тренировки голосового аппарата человека для решения речевых и певческих задач с неизменно высоким эстетическим качеством. Метод называется фонопедическим благодаря его восстановительно-профилактической и развивающей направленности.

ФМРГ успешно апробирован как за рубежом, так и в России. Были достигнуты великолепные результаты у детей с самым различным уровнем вокальных данных и подготовки, благодаря чему метод получил признание как в среде специалистов по вокалу, так и среди врачей-фониатров. ФМРГ В.В. Емельянова уже около 30 лет эффективно применяется на всех уровнях музыкального образования: от детского сада до консерватории.

В ФМРГ обоснован каждый шаг, каждый звук. Метод позволяет совершенствовать голос применительно к каждому отдельному случаю, индивидуально к каждому ученику с учетом его природных особенностей. Развитие мышц, участвующих в звукообразовании, позволяет разрешать проблемы даже с травмированными голосами, голосовыми аппаратами с различными дефектами. Ни один звук в пении упражнений ФМРГ не возникает просто так. Это всегда какое-то особое «непевческое» или неречевое положение или действие голосообразующей системы, которое может иметь координирующее и тренирующее значение для нашего голоса.

ФМРГ направлен на оздоровление голосового аппарата, способствует улучшению психоэмоционального фона, развитию и гармонизации личности. Важная особенность метода - развитие у ребенка способности к самоанализу и самоконтролю, наблюдению за прогрессом в собственном обучении. Вокалист обретает способность понимать собственные восприятия, т.е. правильно себя слушать и слышать.

Развивающие голосовые игры предусматривают создание игровых ситуаций, в которых дети непринужденно восстанавливают естественные проявления голосовой функции: выражают эмоции независимо от какой-либо эстетики и традиций. В игре они познают возможности своего голоса и учатся им управлять, включают энергетические ресурсы организма. Известно, что петь громко легче, чем тихо. Это естественно: любая координация осваивается от более грубого уровня к более тонкому. Так и в пении: ребенок может сначала крикнуть, а потом запищать. Он осознает, что это разная механика. Таким образом, осваивается интонирование. Данные особенности положены в основу ФМРГ

Это интонационно-фонетические упражнения, которые не предусматривают высоких энергозатрат. Вся работа должна идти на уровне энергетики бытовой речи.

### **Примерный репертуарный план**

#### **Первый год обучения (4-6 лет)**

Пение

#### Попевки:

«Скок-поскок», русская народная песня.

«Сидит ворон», русская народная песня.

«Антошка - соломенная ножка», песенка-дразнилка.

«Нюша-копуша», песенка-дразнилка.

«Коля-Николай», песенка-дразнилка.

«Бубенчики» (Н. Ветлугина).

«Туки-туки»

«Добрый мельник»

«Савка и Гришка»

«Белка пела и плясала»

#### Скороговорки:

«Шла Саша по шоссе».

«Носит Сеня».

«Мамами любимы мы».

«Четыре черненьких чумазенькик чертенка».

«Жук над лужею жужжа».

### Песенный репертуар

«Мамочка», «Самовар», «Детский сад», «Веснушки», «Ням-ням», «Тик-так», «Джин» (муз.А Варламова, Р. Паниной),

«Хомячок», «Манная каша» (муз.г. Абеяна, сл. В. Викторова).

«Антошка» (муз.В. Шаинского, сл. Ю. Энтина).

«Будильник» (муз.О. Полякова, сл. В. Орлова).

«Неприятность эту мы переживем» (муз.Б. Савельева, сл. А Хайта).

«Золотая свадьба» (муз.Р. Паулса, сл. И. Резника).

«Мир похож на цветной луп»(муз.В. Шаинского, сл. М. Пляцковского).

«Пестрый колпачок» (муз.Г. Струве, сл. Н. Соловьевой).

«Семь дорожек» (муз.В. Шаинского, сл. М. Танича).

«Кузнечик» (муз.В. Шаинского, сл. Н. Носова).

«Про лягушек и комара» (муз.А Филиппенко, сл. Т. Волгиной).

«Белые кораблики» (муз.В. Шаинского, сл. Л. Яхнина).

«Леталка» (муз.и сл. А. Усачева).

«Золотая свадьба» (муз.Р.Паулса)

### Практический материал

#### Вокалотерапия

#### **Упражнение «Скок-поскок»**

Исполнять русскую народную песню по полутонам в восходящем и нисходящем движении.

Скок-скок-поскок, молодой дроздок

По водичку пошел, молодичку нашел,

Молодиченька-невеличенька.

Сама-с вершок, голова с горшок.

### **Упражнение «Антошка-соломенная ножка»**

Исполнять русскую народную песню, последний звук (о) протяжно и твердо.

Антошка, Антошка – соломенная ножка.

Сам-с вершок, голова с горшок.

### **Упражнение «Ворон»**

Исполнять попевку «Ворон»: вокализ «у-у-у» отрывисто, заставляя звук «вылетать» одновременно с воздухом, - активно работает диафрагма.

Сидит ворон на дубу, у-у-у, у-у-у.

И играет во трубу, у-у-у, у-у-у.

Труба точенная, у-у-у, у-у-у.

Позолоченная, у-у-у, у-у-у.

Исполнять попевку по полутонам вверх на одном звуке, начиная с ля малой октавы, петь с вокализом «у-у-у» до ми 1-й октавы, затем вокализ «у-у-у» заменить на ритмический аккомпанемент – 3 хлопка, исполнять до соль 1-й октавы; дальше хлопком отмечать только первую долю – исполнять до си бемоль 1-й октавы, затем хлопком отмечать только третью долю – исполнять до ре 2-й октавы. Далее отмечать первую долю хлопком, третью долю – притопом до ми 2-й октавы; по возможности петь дальше попевку, исполняя вокализ «у-у-у», как вначале.

### **Упражнение «Эхо»**

Исполнять песенку-распевку «Эхо» (муз.Е. Тиличевой, сл. М. Долинова) подгруппами с динамическими изменениями.

Эхо, отзовись! Чисто петь научись!

Слушай – не зевай» И за мной повторяй!

### **Упражнение «Кузнец»**

Петь песню «Кузнец» (муз.И. Арсеева) – вокализ «Тук-тук-тук» исполняется подгруппами детей в разных регистрах.

- Эй, кузнец-молодец, расковался жеребец!

Ты подкуй его опять!

- Отчего не подковать?

Вот – гвоздь, вот – подкова, Раз-два и готово!

Тук-тук-тук! Тук-тук-тук!

Песенки-дразнилки (муз.В. Золоторева, сл. И. Демьянова)

### **«Нюша-копуша»**

Нюша-копуша час жевала грушу, два – умывалась, три – вытиралась,

Нюша завтракать пошла, только к ужину пришла!

Нюша-копуша, нюша-копуша!

### **«Николай - неряха»**

Коля, Коля, Николай, за собою убирай!

У тебя ленивы руки: под столом ремень и брюки.

И не знаешь, где носки!

На полу рубаха, Николай-неряха!

### **«Кирилл-замарашка»**

Замарашка Кирилл месяц в школу не ходил.

Столько грязи, столько ссадин!

Мы на шее лук посадим, репу – на ладошках,

На щеках – картошку,

На носу морковь взойдет – будет целый огород.



## Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой

Можно использовать любое музыкальное сопровождение в размере 2/4, 4/4. Например, «Польку» П.И. Чайковского из «Детского альбома».

### 1. Упражнение «Поймай мышку!»

Жила-была на свете кошка. Лежала часто на окошке,

Хвостом виляла иногда, когда просила молока ...

Мягкие лапки, а в лапках - цап-царапки,

Дугою спинка, усы, как щетинка.

Вот однажды наша кошка поохотилась немножко,

Увидала сбоку мышку, мышку - серую трусишку,

Так присела и согнулась, притаилась, потянулась..

Хвать! А мышка ускользнула, кошку нашу обманула!

### 2. Упражнение «Накачай колесо!»

И.п.: стоя ровно и прямо, руки слегка согнуть в локтях на уровне пояса. Выполнять небольшие приседания с поворотами вправо-влево, делая хватательные движения кистями обеих рук (во время сжимая пальцев в кулак делать резкий вдох носом). Выдох через нос или рот.

Повторить 8 раз.

Побежала наша кошка в сад осенний по дорожке,

Вдруг навстречу мальчик Эдик Едет на велосипеде.

И все было б хорошо, да спустило колесо!

Эдик наш не растерялся, ведь он спортом занимался,

Накачать решил насосом он увелика колеса!

### 3. Упражнение «Влево-вправо»

И.п.: стоя, слегка согнув спину (сутулая спина), голова и прямые руки опущены вниз. Выполнять обеими руками движения,

напоминающие накачивание колеса насосом. Во время наклона вниз делать резкий вдох носом. Выдох через нос или через рот.

Повторить 8 раз.

Села кошка на дорожку: «Мяу! Помогу немножко!»

Песенку свою запела и хвостом-то завертела.

Рядом бабочка летала, кошка ее увидала,

Воздух носиком вдыхала, головой она мотала!

#### **4. Упражнение «Китайский болванчик»**

И.п.: стоя ровно и прямо, прямые руки вдоль туловища. Выполнять повороты головой направо и налево, не напрягая шею. На каждый поворот делать шумный и резкий вдох носом. Выдох через нос или через рот. Повторить 8 раз.

Бабочка была хитра, прозорлива и бодра,

Поиграть решила с кошкой на осенней, на дорожке ...

Наровила сесть на ушки, а присела на макушку!

Головой кивает кошка: «Подожду еще немножко,

А потом тебя поймаю, пошालю и поиграю ...

А затем я съем тебя, легкокрылая моя!»

Влево-вправо смотрит кошка: «Мяу-мяу, где ты, крошка?»

А красавица в ответ: «Где была, меня там нет!»

#### **5. Упражнение «Я иду!»**

И.п.: стоя ровно и прямо, прямые руки вдоль туловища. Выполнять наклоны головы вправо и влево, к плечам, как бы говоря: «Ай-ай-ай!». На каждый наклон головы делать шумный и резкий вдох носом. Выдох через нос или через рот. Повторить 8 раз.

Тут на встречу шла ежиха, вся в иголках, как портниха,

Кошке страшно: «Что за зверь? Поиграть мне с кем теперь?»

Ежи кошкам - не враги, сделала вперед шаги ...

Топ да топ, здесь нет преград:

Шаг вперед и два назад!

### **Упражнение «Обниму себя!»**

И.п.: стоя ровно и прямо, прямые руки вдоль туловища. Поднимая вверх согнутую в колене левую ногу, одновременно присесть на правой ноге, делая резкий вдох носом. Затем то же движение выполнять с другой ноги. Выдох через нос или через рот. Повторить 8 раз.

Засмеялась кошка Мурка: «Ах, колючая ты, шкурка!

Ой! Похожа ты на щетку! Как обнять тебя, молодка?

Обниму себя за плечи! Как я рада нашей встрече!

### **Упражнение «Выпусти когти!»**

И.п.: стоя ровно и прямо, руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и разведены в стороны. Выполнять движения, напоминающие объятия, словно вы хотите кого-то крепко обнять. Во время «объятия» делать резкий вдох носом. Выдох через нос или через рот. Повторить 8 раз.

Кошка лапкой прикоснулась - та в комочек вдруг свернулась!

Словно мячик на полянке, только острая изнанка!

Наша Мурка не скушает - коготочки выпускает,

Раз - раскроет, два - сожмет! Песню ласково поет.

И.п.: стоя ровно и прямо, руки согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачки («добрая кошечка»), прижаты к животу. Выполнять движения: распрямлять руки вниз, одновременно раскрывая кулачки и выпрямляя пальцы («кошка выпустила когти»). Во время «выпускания коготочков» делать шумный вдох носом. Выдох через нос или через рот. Повторить 8 раз.

Не ответила ежиха, развернулась она лихо,

По тропинке побежала, шумно носиком дышала,

Скрылась у пригорка в своей глубокой норке.

Кошка хвостиком махнула и обратно повернула,

Добежала до угла, сказка кончилась, друзья!

## Артикуляционная гимнастика

### 1. Упражнение «Дудочка»

Укрепляет мышцы, способствует подвижности губ. Вытянуть губы вперед длинной трубочкой.

### 2. Упражнение «Лошадка»

Укрепляет мышцы языка, растягивает подъязычную связку-уздечку.

Улыбаясь, открыть рот и щелкнуть кончиком языка, как лошадка копытами.

### 3. Упражнение «Зайчик»

Отрабатывает движение верхней губы вверх и вниз, развивает подвижность и укрепляет мышцы губ. Приподнять верхнюю губу, обнажив верхние зубы.

### 4. Упражнение «Горячий чай»

Упражнение развивает ровный и продолжительный выдох.

Вытянуть губы вперед длинной трубочкой и дуть, стараясь, чтобы воздушная струя была ровной.

### 5. Упражнение «Очень вкусно»

Развивает подвижность языка.

Открыть рот и облизать сначала верхнюю губу, а потом нижнюю.

### 6. Упражнение «Откусим пирожок»

Усиливает кровоснабжение мышц языка.

Улыбнуться, приоткрыв рот, и покусывать язык.

### 7. Упражнение «Вьюга»

Способствует выработке равномерного продолжительного выдоха,

укрепляет мышцы губ. Вытянуть губы вперед трубочкой и произнести на продолжительном выдохе звук [у].

### 8. Упражнение «Топор»

Упражнение развивает подвижность языка.

Открыть рот, улыбнуться, Широким кончиком языка постукивать по нёбу за верхними зубами, многократно и отчетливо произнося звук [д].

#### 9. Упражнение «Молотом».

Способствует подвижности языка.

Открыть рот, улыбнуться, упереться краями языка в верхние зубы. Барабанить напряженным широким кончиком языка по бугоркам за верхними зубами, произнося звук [т].

Упражнение можно сопровождать текстом: «Застучали молоточки, ударяют по гвоздочкам».

#### 10. Упражнение «Орешек»

Развивает произвольные движения языка, укрепляет мускулатуру языка и щек. Упереться поочередно языком то в одну щеку, то в другую, задерживаясь на 3-5 с.

#### 11. Упражнение «Конфетка»

Укрепляет мускулатуру языка и щек.

Напряженным языком упираться в одну щеку, затем в другую (рот закрыт).

#### 12. Упражнение «Иголочка».

Укрепляет мышцы языка. Открыть рот, высунуть язык как можно дальше, напрягать его, стараясь сделать узким держать положение 3-5 с.

#### 13. Упражнение «Язычок».

Расслабляет мышцы языка, улучшает нервную проводимость. Улыбнуться, приоткрыв рот, покусывать язык, продвигая его постепенно вперед-назад.

#### 14. Упражнение «Язычок здоровается с верхней губой»

Отрабатывает подвижность языка. Слегка улыбнувшись, приоткрыть рот и положить широкий край языка на верхнюю губу, удерживать в таком положении 3-5 с, затем убрать язык в рот. Должен двигаться только язык, нижняя губа не помогает.

#### 15. Упражнение «Маятник».

Укрепляет мышцы языка. Улыбнуться, приоткрыть рот, высунуть язык как можно дальше и произвести им плавные движения от одного уголка рта к другому. Повторить 8-10раз.

#### 16. Упражнение «Едем на лошадке»

Тренирует мышцы языка.

Едем, едем на лошадке. Дети цокают языком.

По дороге зимней, гладкой.

Санки скрипят, бубенчики звенят. Произносят: «Ш-Ш-Ш», поднимая верхнюю губу вверх; «динь - динь»- в высоком регистре.

Дятел стучит, вьюга свистит. Произносят «тук-тук» в среднем регистре, «с-с-с» - на продолжительном выдохе вверх и вниз.

Белка на елке орешки грызет, «Цок – цок»- коротко и остро.

Рыжая лисичка зайца стережет. «Ф-ф-ф» - сердито и энергично

Холод ... Холод ... «В-в-в» - на выдохе

Стужа. Стужа. «Бр...бр...бр...

Снег пушистый кружит, кружит ... «О-о-о» - глиссандо

Ехали мы, ехали, наконец доехали! Цокают язычком.

С горки - ух! В ямку - бух! Произносят «у-ух!» - глиссандо,

Приехали! «Бух» - в нижнем регистре.

#### 17. Упражнение «Животные жуют сено»

Стимулирует движения нижней челюсти.

Выполнять круговые движения нижней челюстью, рот закрыт.

#### 18. Упражнение «Голстячки - худышки:

Укрепляет мускулатуру щек.

Поочередно надувать и втягивать щеки в спокойном темпе, удерживая их в каждом положении 3-5 с.

#### 19. Упражнение «Змейка»

Развивает подвижность языка.

Открыть рот и производить узким языком движения вперед-назад («жало змеи»).

#### 20. Упражнение «Маляр»

Укрепляет мускулатуру языка и твердого неба.

Улыбнуться при открытом рте, делать скользящие движения языком по твердому небу вперед-назад.

Упражнение можно сопровождать текстом:

Красить комнаты пора, пригласили маляра.

Челюсть ниже опускаем, маляру мы помогаем.

#### 21. Упражнение «Красим крышу»

Развивает подвижность мышц языка.

Рот открыт, губы в улыбке. Широким кончиком языка погладить верхнюю губу вправо-влево.

Упражнение можно сопровождать текстом:

Вот на крыше без опаски он железо красит краской,  
У него в руках ведро, сам расписан он пестро.

#### 22. Упражнение «Трубочка-линеечка»

Тренирует мышцы лица.

Выполнять движения губами - «линеечка» - улыбаться закрытым ртом, «трубочка» - вытягивать губы в трубочку. Чередовать движения.

#### 23. Упражнение «Носики»

Тренирует мышцы лица и шеи.

Выполнять движения губами: тянуть губы в трубочку, прикасаясь ими к кончику носа. Чередовать с отдыхом.

#### 24. Упражнение «Конфетка»

Массировать внутреннюю поверхность щек. Рот закрыт. Выполнять упругие поглаживания языком щек, так, чтобы на щеках было видно движение языка.

## **Физвокализ**

### **1. Упражнение «Звук (а)»**

Исполнить куплет песни «Чтоб выучиться пению» (муз.А. Островского, сл. З. Петрова). На проигрыше долго тянуть гласную букву «а» на ноте до 1-й октавы. Для этого набрать воздух полной грудью: при расслабленных мышцах живота медленно пропускать воздух вместе со звуком через голосовые связки.

### **2. Упражнение «Звук (и)»**

Исполнить куплет песни «Чтоб выучиться пению», на проигрыше произносить гласную букву «и» на ноте до 2-й октавы. Издать сильный и пронзительный звук (и), раздвинув губы, как в улыбке. Делать это не в виде пения, а скорее в виде крика издалека. Звук должен быть ровным и одной высоты в начале, середине и в конце. Нельзя начинать мощно, а заканчивать слабым писком; нужно остановиться раньше, чем вам не хватит дыхания, так как перед окончанием звука всегда должен оставаться небольшой запас воздуха.

### **3. Упражнение «Звук (у)»**

Исполнить куплет песни «Чтоб выучиться пению», на проигрыше долго тянуть гласную букву «у» на ноте соль 1-й октавы. Для этого набрать воздух полной грудью: при расслабленных мышцах живота медленно пропускать воздух вместе со звуком через голосовые связки.

### **4. Упражнение «Звук [м]»**

Исполнить куплет песни «Чтоб выучиться пению», на проигрыше долго тянуть согласную букву «м» на ноте ля 1-й октавы. Для этого набрать воздух полной грудью: при расслабленных мышцах живота медленно пропевать звук [м] закрытым ртом (зубы разомкнуты, небо высокое, ощущение буквы «О»).

### **5. Упражнение «Звуки (о)-(у)-(м)»**



Исполнить куплет песни «Чтоб выучиться пению», на проигрыше долго тянуть сочетание гласной буквы «о» на ноте ре 1-й октавы, гласной буквы «у» на ноте ми 1-й октавы и согласной буквы «м» на ноте фа диез 1-й октавы. Дыхание брать перед пропеванием каждой буквы.

### **Фонопедические упражнения В.В. Емельянова**

#### 1. Упражнение «Погреем руки»

Выполнять глубокий вдох открытым ртом, ощущая ладонями теплый воздух. Выдох равномерный.

#### 2. Упражнение «Сердитый гусь»

Выполнять глубокий вдох открытым ртом, произнося на выдохе звук [ш] («гусь сердится»).

#### 3. Упражнение «Скрип двери»

Выполнять глубокий вдох открытым ртом, произнося «поскрипывание» в грудном регистре (штробас).

#### 4. Упражнение «Дверь скрипит и открывается»

Объяснить детям, что дверь забыли смазать, поэтому она издает «поющий» звук. Выполнять глубокий вдох из открытого рта, произнося «поскрипывание» в грудном регистре (штробас) 5-10с. Затем на глиссандо вверх перевести «скрип» в высокий звук, который может извлечь ребенок («дверь открывается»).

#### 5. Упражнение «Счет»

Считать до десяти. Начинать с шепота, постепенно переводить звук в громкий и доводить его до крика. Цифру «10» прокричать 3 раза. Затем в обратном порядке, начиная с крика, убавлять звук до шепота. Цифру «1» проговорить шепотом 3 раза.

#### 6. Упражнение «Слон и сон»

Произносить текст, издавая звуки «Хр!» в грудном режиме. Попытаться издавать их на вдохе и выдохе (храп).

Сладко спит в своей постели слон - «Хр! Хр! Хр!»  
Видит, как за ним крадется кот Малыш, - «Хр! Хр! Хр!»  
Испугался и дрожит, открывши рот, - «Хр! Хр! Хр!»

И во сне, как мышь, тонким голосом поет - «Хр! Хр! Хр!»

#### 7. Упражнение «Мышь и сон»

Произносить текст, издавая звуки «Хр!» в фальцетном режиме. Попытаться издавать их на вдохе и выдохе (храп).

Сладко спит в своей постельке мышь - «Хр! Хр! Хр!»

Видит красивый добрый сон - «Хр! Хр! Хр!»

Спит, широко разинув рот, - «Хр! Хр! Хр!»

И во сне громким голосом поет - «Хр! Хр! Хр!»

#### 8. Упражнение «Машина»

Издавать звук и одновременно выдувать воздух через плотно сомкнутые вытянутые трубочкой губы, имитируя звук «Бр» вибрацией губ. Упражнение выполняется только на грудном регистре.

Наша машина идет-гудит: «Бр-р-р ... »

В машине, в кабине, шофер сидит: «Бр-р-р ... »

В нашей машине ребят полно: «Бр-р-р»

Поехали дети, глядят в окно: «Бр-р-р»

Вот поле, вот речка, вот лес густой: «Бр-р-р»

Подъехали к речке, машина, стой! «Бр-р-р»

#### 9. Упражнение «Ветер»

Произносить стихотворный текст в грудном и фальцетном режимах вместе с выдуванием воздуха («дуем на свечку»).

Бродит ветер по дорогам: «У-у-у!»

Наметает он сугробы: «У-у-у!»

Песню он поет свою: «У -у-у!»

Завывает ветер в трубах: «У-у-у!»

#### 10. Упражнение «Вопросы-ответы»

Произносить стихотворный текст в разных режимах: «толстым» и «тонким» голосом, в грудном и фальцетном режимах соответственно.

Спросил меня голос в пустыне дикой,  
Много ли в море растет земляники?  
Столько же, сколько селедок соленых  
Растет на березах и елках зеленых.

С. Маршак

### **Дикционные упражнения**

Проговаривание скороговорок

Шла Саша по шоссе и сосала сушку.

Носит Сеня в сени сено. Спать на сене будет Сеня.

Мамами любимы мы - самыми любимыми.

Четыре черненьких, чумазеньких чертенка чертили черными чернилами  
чертеж.

Жук над лужею жужжа ждал до ужина ужа.

В перелеске перепел перепелку перепел.

Бык-тупогуб, тупогубенький бычок. У быка бела губа была тупа.

Ехал грека через реку, видит грека - в реке рак. Сунул грека руку в реку, - рак  
за руку грека - цап!

### **Ожидаемый результат**

Дети имеют опыт восприятия песен разного характера, проявляют устойчивый интерес к вокальному искусству. Поют естественным голосом, протяжно. Умеют правильно передавать мелодию в пределах ре-до2 октавы, чисто интонируют. Различают звуки по высоте, слышат движение мелодии, поступенное и скачкообразное. Точно воспроизводят и передают ритмический рисунок. Умеют контролировать слухом качество пения. Выработана певческая установка. Могут петь без музыкального сопровождения. Проявляют активность в песенном творчестве, поют дружно не отставая и не опережая друг друга.

### **Список использованной литературы**

- Гаврючина ЛВ. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ М., 2007.
- Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. М., 2006.
- Дереклеева НИ Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., 2007.
- Емельянов В.В. Фонопедический метод развития голоса: Метод. разработка. СПб., 2002.
- Нестерюк ТВ. Дыхательная и звуковая гимнастика. М., 2007.
- Овчинникова Т'Н. Музыка для здоровья. М., 2000.
- Огороднов Д. Музыкально-певческое воспитание детей. Киев, 1989.
- Щетинин М.Н Стрельникова дыхательная гимнастика: Метод. пособие. М., 2006.

### **Список музыкальных источников**

- Антипина Е.А. Музыкальные праздники в детском саду. М., 2002.
- Белян Л Песни, игры, танцы, шутки для моей малютки. М., 1990.
- Боромыкова О. С. Коррекция речи и движения с музыкальным сопровождением. СПб., 1999.
- Гармошечка-говорушечка. Вып. 5/ Сост. С.И. Бекина. М., 1987.
- Емельянов В.В. Фонопедический метод развития голоса: Метод. разработка / Сост. И. Трифонова. СПб., 2000.
- Жаворонушки. Вып. 3 / Сост. г.М. Науменко. М., 1984.
- Играем и поем / Сост. Н. Метлов, Л. Михайлова. М., 1978.
8. Кутузова ИА., Кудрявцева А.А. Музыкальный калейдоскоп. М., 2002.

9. Нестерюк ЕВ. Дыхательная и звуковая гимнастика. М., 2007
10. Струве ГА. Ступеньки музыкальной грамотности. СПб., 1999.
11. Учите детей петь (Песни и упражнения для развития голоса у детей 3-5 лет). Вып. 1/ Сост. Т.М. Орлова, С.И. Бекина. М., 1987.
12. Учите детей петь (Песни и упражнения для развития голоса у детей 5-6 лет). Вып. 2/ Сост. т.м. Орлова, С.И. Бекина. М., 1987.
13. Учите детей петь (Песни и упражнения для развития голоса у детей 6--7 лет). Вып. 3/ Сост. т.м. Орлова, С.И. Бекина. М., 1988.