

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №3 «Огонек» НМР РТ

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МБДОУ Детский сад №3 «Огонек»
протокол № 1 от 29.08 2022

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ Детский сад
№ 3 «Огонек» НМР РТ
Бадретдинова М.С. 
Приказ № 96
от 19.08 2022



**Дополнительная образовательная программа
вокально-инструментального кружка
«Веснушки» на 2022-2023 уч. год**

**Разработана музыкальным руководителем первой
квалификационной категории
Хасановой А.А.**

пгт Камские Поляны НМР РТ
2022

Целевой раздел

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Развитие эстетического восприятия музыки требует определенной системы и последовательности. Применительно к детям дошкольного возраста восприятие музыки возможно путем подбора соответствующих произведений. 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. 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.

Программа разработана на основе Программы по музыкальному воспитанию детей дошкольного возраста «Ладушки» (авторы И. Каплунова, И. Новоскольцева)

Данная программа дополнена и переработана: содержание дополнительной образовательной программы трансформировано и обогащено необходимой развивающей средой.

Программа вокально – инструментального кружка «Веснушки» рассчитана на проведение работы с детьми в возрасте 5– 7 лет на 1 год обучения. Предполагается 36 занятий в год. Занятия проводятся с сентября по май, два раза в неделю во второй половине дня.

Продолжительность занятия 20 – 30 минут.

Работа вокально- инструментального кружка по обучению детей пению проводится в различных формах: Занятия - игра, игра на музыкальных инструментах;

Результаты усвоения программы кружка детей проверяем во время проведения: викторин, вечеров развлечений; в самостоятельной деятельности;

Предусматривается взаимодействие с родителями, проводятся: консультации, беседы, вечера развлечений, концерты.

Цели и задачи программы.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: Развитие певческих способностей через организацию хорового пения и импровизации на детских музыкальных инструментах.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- Воспитывать интерес к вокальному искусству.

- Научить детей правильно и выразительно петь.
- Учить детей петь естественным голосом, без напряжения.
- Развивать музыкальный слух, координацию слуха и голоса.
- Развивать умение различать звуки по высоте.
- Развивать чистоту интонирования, четкую дикцию, правильное певческое дыхание, артикуляцию.
- Научить исполнять простейшие мелодии на детских музыкальных инструментах.
- Создать условия для развития личности ребенка, его эмоциональной сферы, интеллекта, развития эстетических чувств.

ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ:

- Принцип полноты и целостности музыкального образования детей;
- Принцип деятельностного подхода;
- Принцип культуросообразности;
- Принцип последовательности;
- Принцип системности;
- Принцип интеграции;
- Принцип развивающего обучения;
- Принцип сотрудничества;
- Принцип преемственности взаимодействия с ребенком в условиях детского сада и семьи;
- **ОСОБЕННОСТИ СЛУХА И ГОЛОСА ДЕТЕЙ 4 – 5 ЛЕТ**
- На шестом году жизни дети имеют уже некоторый музыкальный опыт. Общее развитие на пятом году жизни, совершенствование процессов высшей нервной деятельности оказывают положительное влияние на формирование голосового аппарата и на развитие слуховой активности. Однако голосовой аппарат по-прежнему отличается хрупкостью и ранимостью. Гортань с голосовыми связками еще недостаточно развиты. Связки короткие. Звук очень слабый. Он усиливается резонаторами. Грудной (низкий) резонатор развит слабее, чем головной (верхний), поэтому голос у детей 4-5 лет несильный, хотя порой и звонкий. Следует избегать форсирования звука, во время которого у детей развивается низкое, несвойственное им звучание. Дети могут петь в диапазоне ре-до². Низкие звуки звучат более протяжно, поэтому в работе с детьми надо использовать песни с удобной tessiturой, в которых больше высоких звуков. Удобными являются звуки ми - фа-си. В этом диапазоне звучание естественное, звук до первой октавы звучит тяжело, его надо избегать.
- **ОСОБЕННОСТИ СЛУХА И ГОЛОСА ДЕТЕЙ 6 - 7 ЛЕТ**
- У детей этого возраста достаточно развита речь, они свободно высказывают свои суждения по содержанию песни, оценивают свое пение и пение товарищей. У детей 7-го года жизни появляется способность активного мышления. Они более самостоятельны и инициативны во время обучения. Интенсивно

развивается их музыкальное восприятие, оно становится целенаправленным. Дети могут самостоятельно определить характер музыки, изменение динамики, смену темпов в пении, направление движения мелодии, постепенное и скачкообразное понижение и повышение звуков; свободно различают звуки по высоте и длительности; укрепляется, становится более устойчивой вокально – слуховая координация. В работе по пению с детьми этого возраста следует учитывать не только психические, но и физические особенности развития ребенка. Голосовые мышцы у детей еще не совсем сформированы, певческое звукообразование происходит за счет натяжения краев связок, поэтому форсированное пение следует исключить. Крикливость искажает тембр голоса, отрицательно влияет и на выразительность исполнения. Надо учить детей петь, не напрягаясь, естественным светлым звуком, и только в этом случае у них разовьются правильные вокальные данные, в голосе появиться напевность, он станет крепким и звонким. Огромную роль в звукообразовании играет певческое дыхание. У детей 6-7 лет увеличивается объем легких, дыхание становится более глубоким, это позволяет педагогу использовать в работе песни с более длинными музыкальными фразами. У детей расширяется диапазон (до – ре). Дети правильно интонируют мелодию. Возрастные особенности детей позволяют включать в работу кружка два взаимосвязанных направления: собственно вокальную работу (постановку певческого голоса) и организацию певческой деятельности в различных видах коллективного исполнительства: песни хором в унисон; хоровыми группами (дуэт, трио и т.д.); при включении в хор солистов; пение под фонограмму; пение по нотам.

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

- 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.
- Дети владеют простейшими навыками игры на музыкальных инструментах; усваивать ритмический рисунок, движение мелодии, играть слаженно.
- Эмоционально откликаются на музыкальные произведения, понимают их, сформирован положительный настрой к воспроизведению музыкального произведения на музыкальных инструментах и к пению.
- 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.

II. Содержательный раздел.

Прежде чем приступить к работе с детьми, необходимо выявить особенности звучания певческого звучания каждого ребенка и чистоту интонирования мелодии и в соответствии с природным типом голоса определить ребенка в ту или иную тембровую подгруппу.

Для того чтобы научить детей правильно петь: слушать, анализировать, слышать, интонировать (соединять возможности слуха и голоса) нужно соблюдение следующих условий:

- ✓ игровой характер занятий и упражнений,
- ✓ активная концертная деятельность детей,
- ✓ доступный и интересный песенный репертуар, который дети будут с удовольствием петь не только на занятиях и концертах, но и дома, на улице, в гостях.
- ✓ атрибуты для занятий (шумовые инструменты, музыкально – дидактические игры, пособия)
- ✓ звуковоспроизводящая аппаратура (магнитофон, микрофон, кассеты и CD-диски – чистые и с записями музыкального материала)
- ✓ сценические костюмы, необходимые для создания образа и становления маленького артиста

Необходимо бережное отношение к детскому голосу; проводить работу с детьми, родителями и воспитателями, разъясняя им вредность крикливого разговора и пения, шумной звуковой атмосферы для развития слуха и голоса ребенка. При работе над песнями необходимо соблюдать правильную вокально-певческую постановку корпуса.

Программа включает подразделы: восприятие музыки; развитие музыкального слуха и голоса; песенное творчество; певческие навыки (артикуляция, слуховые навыки; навыки эмоционально-выразительного исполнения; певческое дыхание; звукообразование; навык выразительной дикции).

Артикуляция. В работе над формированием вокально-хоровых навыков у дошкольников огромное значение имеет в первую очередь работа над чистотой интонирования. В этой работе имеет значение правильная артикуляция гласных звуков.

Навык артикуляции включает:

- выразительное фонетическое выделение и грамотное произношение;
- постепенное округление фонем, умение сберечь стабильное положение гортани при пении разных фонем, что является условием уравнивания гласных;
- умение найти близкую или высокую позицию, которая контролируется ощущением полноценного резонирования звука в области «маски»;
- умение максимально растягивать гласные и очень коротко произносить согласные в разном ритме и темпе.

Последовательность формирования гласных:

- гласные «о», «е» - с целью выработки округленного красивого звучания;
- гласная «и» - с целью поиска звучания и мобилизации носового аппарата, головного резонатора;
- «а», «е» - при их звукообразовании гортань резко сужается, в активную работу включается язык, который может вызвать непредусмотренное движение гортани.

Кроме того, широкое открывание рта на звук «а» снижает активность дыхания и голосовых связок.(приложение 1)

К слуховым навыкам можно отнести:

- слуховой самоконтроль;
- слуховое внимание;
- дифференцирование качественной стороны певческого звука, в том числе его эмоциональной выразительности, различие правильного и неправильного пения;
- представления о певческом правильном звуке и способах его образования.

Навык эмоционально — выразительного исполнения отражает музыкально-эстетическое содержание и исполнительский смысл конкретного вокального произведения (попевки, песни).

Он достигается:

- выразительностью мимики лица;
- выражением глаз;
- выразительностью движения и жестов;
- тембровой окраской голоса;
- динамическими оттенками и особенностью фразировки;
- наличием пауз, имеющих синтаксическое и логическое (смысловое) значение.

Певческое дыхание.

- Ребенок, обучающийся пению, осваивает следующую технику распределения дыхания, которая состоит из трех этапов:
 - короткий бесшумный вдох, не поднимая плеч;
 - опора дыхания — пауза или активное торможение выдоха. Детям объясняют, что необходимо задерживать дыхание животом, зафиксировать его мышцами;
 - спокойное постепенное (без толчков) распределение выдоха при пении.
- Формирование певческого дыхания способствует физическому укреплению организма в целом. Это и гимнастика, и физкультура, когда сочетаются дыхательная гимнастика и мышечная нагрузка. (приложение2)

С целью выработки дикции можно использовать скороговорки, которые необходимо петь на одной ноте, опускаясь и поднимаясь по полутонам, по 8-10 раз с твердой атакой звука.

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.

**Тематический план работы вокально – инструментального кружка «Веснушки»
Перспективный план работы с детьми 4- 5лет**

Вид деятельности	Программные задачи	Содержание занятия	Музыкальный репертуар
Распевание	-Развивать диапазон детского голоса. -Учить брать дыхание после вступления и между музыкальными фразами. -Петь без напряжения, протяжно, подвижно, легко, отрывисто	Упражнения на развитие слуха и голоса	«Кто как поет», «Песенка про смех», «Поезд», «Вежливые слова» «Веселый жук» Р.Котляревского «Песенка друзей» В.Герчик
Разучивание и исполнение песен	-Учить чисто интонировать мелодию в диапазоне ре – си. -Учить вместе начинать и заканчивать песню. -Петь с музыкальным сопровождением и без него. -Выразительно исполнять песни с разным эмоционально-образным содержанием.	Знакомство с новой песней, беседа по содержанию, разучивание мелодии и текста. Пение по руке (кулачок - ладошка), по фразам, пение мелодии на гласные, на слоги.	«Манная каша»Л.Абелян, «Осень»А. Филиппенко, «Кочаны» Д. Львова-Компанейца, «Два веселых гуся» украинская народная песня, «Хомячок» Л.Абелян, «Гномик» О.Юдахиной, «Баю-баю» М. Красева, «Веселый паровоз» З. Компанейца, «Белый снег» А. Филиппенко, «Новогодняя песенка», «Детский сад» А. Филиппенко, , «Веселый музыкант»А. Филиппенко.
Музыкальная грамота	-Упражнять в различении	Дать понятия «Солист»,	Разучиваемые произведения

	звучков по высоте, по длительности. -Учить различать, называть отдельные части музыкального произведения: вступление, проигрыш, заключение, куплет, припев.	«ансамбль», «оркестр»	
Ритмические игры и упражнения	Развивать у детей чувство ритма, слуха, памяти. Учить работать с ритмическими карточками	Развивать чувство метро – ритма, ритмический слух.	Картотека игр Ритмические карточки
Исполнение знакомых песен	Развивать музыкальную память. Учить сольному исполнению	Пение ранее выученных песен подгруппой и по одному. Пение с движением, инсценирование песен.	«Паучок», «Два веселых гуся» «Манная каша», «Хомячок» Л. Абелян, «Гномик» О. Юдахиной, «Новогодняя песенка»

Перспективный план работы с детьми 6-7 лет

Вид деятельности	Программные задачи	Содержание занятия	Музыкальный репертуар
Распевание	Расширять диапазон детского голоса. Учить распределять дыхание при пении протяжных фраз.	Упражнения для развития музыкального слуха и голоса.	«Три синички», «Серая коза», «Белка», «Зима», «Шутка-прибаутка»
Разучивание и исполнение новых песен	Учить чисто интонировать мелодию в диапазоне до 1-ре 2. Учить петь легко, не форсируя звук,	Знакомство с новой песней, беседа по содержанию, разучивание мелодии и текста. Пение по фразам,	«С нами друг» Г. Струве, «Гномики» К. Костина, «Почемучки» Л. Туркина, «Я рисую море»

	с чёткой дикцией. Петь с музыкальным сопровождением и без него. Учить передавать эмоциональное настроение песни, чувствовать выразительные элементы музыкального языка.	на гласные, слоги, по руке (кулачок - ладошка)	Н.Тимофеева, «Кэти и Петя» О.Поляковой, «Мурлыка» А. Морозова, «Зелёные ботинки» С. Гаврилова.
Музыкальная грамота	Познакомить с основными средствами выразительности (мелодия, ритм, темп, динамика, сопровождение)	Дать понятия «хор», «солист»	Разучиваемые произведения
Ритмические игры и упражнения.	Тренировать чувство метро – ритма, ритмический слух.		Картотека игр и упражнений.
Исполнение знакомых песен	-Исполнять песню слаженно, в одном темпе, отчётливо произносить слова, чисто интонировать мелодию, брать дыхание по музыкальным фразам, точно воспроизводить ритмический рисунок. -Закреплять навыки выразительного исполнения.	Пение подгруппой и индивидуально. Пение с движением, инсценирование песен.	«С нами друг» Г. Струве, «Гномики» К.Костина, «Я рисую море» Н.Тимофеевой, «Почемучки» Л.Туркина, «Кати и Петя» О.Поляковой, «Мурлыка» А. Морозова, «Зелёные ботинки» С.Гаврилова.

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Беседа о музыке, о музыкальных инструментах. Различать музыкальные инструменты по тембру. Дать детям понятие, что такое вокальная и инструментальная музыка, о выразительных средствах ее передачи. Используется беседа, рассматривание музыкальных инструментов. Знакомство с симфоническим оркестром. Прослушивание аудиокассеты с записями музыкальных инструментов симфонического оркестра. Понятие о высоких и низких звуках. Нетрадиционное занятие «Путешествие в сказочную страну». Песенно-игровое творчество. Музыкально-дидактические игры. Обучение игре на музыкальных инструментах. Использовать ознакомление, восприятие музыкальных произведений для игры.

Музыкальный репертуар:

«Смелый пилот» - муз. Е. Тиличевой

«Василек» - рус. нар. мелодия.

«Во поле береза стояла» - рус. нар. песня.

«Во саду ли в огороде» - рус. нар. песня.

«Дождик – озорник» - муз. Н. Зарецкой.

«Урожай собирай» - муз. А. Филиппенко.

«Пестрый колпачок» - муз. Г. Струве.

«Старинная французская песенка» - муз. П.И. Чайковского.

«Детская песенка» - муз. Ноффата.

«Вечер настал» - муз. У. Гаджибекова.

Разучивание песен. Поэтапное разучивание: 1-й этап – восприятие, разучивание; 2-й этап – осваивание навыков звукообразования; 3-й этап – повторение песни.

Музыкальный репертуар:

«Осенняя песенка» - муз. Д. Васильев – Буглай.

«Песенка о гамме» - муз. Г. Струве

«Колыбельная медведицы» - муз. Е. Крылатова.

«Герои солдаты» - муз. Г. Струве

«Божия коровка» - англ. нар. песня.

«Во кузнице» - рус. нар. песня.

«Слон и скрипочка» - муз. О. Юдахиной.

«Служить России» - муз. Г. Струве.

«Песенка про маму» - муз. Ю. Чичкова.

«Сонная песенка» - муз. Р. Паулса.

Концерт: «Весеннее настроение» (для детей 5-6 лет);

«Песенка – Чудесенка» (для детей 6-7 лет).

III. Организационный раздел.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Музыкально-дидактические игры, упражнения используются при разучивании песен, при обучении игре на детских музыкальных инструментах.

Фланелеграф - при разучивании песен, при обучении игре на детских музыкальных инструментах, при знакомстве детей с низкими и высокими звуками.

Мольберт - знакомство с нотами, звуками.

Комплекс дыхательной гимнастики Чарели – при работе над песней.

Пальчиковая гимнастика помогает детям отдохнуть, расслабиться, укрепляет мышцы пальцев, ладоней, что помогает при игре на детских музыкальных инструментах.

Комплекс точечного массажа используется для профилактики расстройств голоса и заболеваний верхних дыхательных путей.

Музыкальные инструменты используются при обучении, при игре на музыкальных инструментах.

Программы, сценарии концертов.

Сборники песен, попевок.

Музыкальные произведения для разучивания с детьми на музыкальных инструментах.

Магнитофон, аудиокассеты, CD-диски - фонограммы используются на занятиях, развлечениях, концертах, праздниках, в самостоятельной деятельности.

Ноутбук - презентации для знакомства с новыми музыкальными произведениями, с песнями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Ветлугина Н.А. Музыкальный букварь. М. Музыка, 1997г.

Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте.

Каплунова И., Новоскольцева И. Программа по музыкальному воспитанию детей дошкольного возраста «Ладушки». «Невская НОТА», Санкт - Петербург, 2010.

Картушина М.Ю. Вокально-хоровая работа в детском саду. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.

Кононова Н.Г. Музыкально-дидактические игры дошкольников. М. Просвещение, 1982г.

Кононова Н.Г. Обучение детей дошкольного возраста игре на музыкальных инструментах. М. Просвещение, 1980г.

Костина Э.П. Камертон. Программа музыкального образования для детей раннего и дошкольного возраста. М. Просвещение, 2004г.

Меркулова Л.Р. Малыши в оркестре. Песни и пьесы для детского оркестра. М. «Музыка», 1999г.

Метлов Н.А. Музыка – детям. М. Просвещение, 1989г.

Радынова О.П. Слушаем музыку. М. Просвещение, 1990г.

Радынова О.П. Музыкальное воспитание дошкольников. М. Просвещение, 1984г. Шереметьев В.А. Пение, воспитание детей в хоре. М. Музыка, 1990г.

Расписание кружка

Дни недели	Группа	Время
Вторник	Средняя	15.10.- 15.30
	Старшая	15.45-16.15
Четверг	Средняя	15.10.-15.30
	Старшая	15.45-16.15

Описание развивающей предметно-пространственной среды.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного пространства музыкального зала.

Развивающая среда построена на следующих принципах:

- 1) насыщенность;
- 2) трансформируемость;
- 3) полифункциональность;
- 4) вариативность;
- 5) доступность;
- 6) безопасность.

Насыщенность- образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, инвентарем, которые обеспечивают:

>игровую, и творческую активность
всех воспитанников;

>- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх;

> эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;

>возможность самовыражения детей.

Для детей дошкольного возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

Трансформируемость пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации;

Полифункциональность материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, ширмы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

Вариативность среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают выбор детей.

Доступность среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

Безопасность предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

Деятельность	Оборудование
игровая	игры, игрушки, игровое оборудование
коммуникативная	дидактические материалы
музыкальная	детские музыкальные инструменты, дидактический материал и др.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

Слегка прикусить язык зубами. (4 раза)

Высовывать язык до отказа, слегка прикусывая последовательно кончик языка и все, более далеко отстоящие поверхности.

Покусать язык попеременно правыми и левыми коренными зубами, как бы жуя его. (4)

Сделать языком круговое движение между губами и зубами (4), то же в другую сторону.

Упереться языком в верхнюю губу. В нижнюю губу, в правую и левую щеки, пытаться как бы протолкнуть их насквозь.

Пощелкивание языком, изменяя форму рта. Произвольно произносить более низкие или высокие звуки – щелчки.

Пройти по всему лицу от корней волос на лбу до шеи пальцами круговым разминающим массажем.

Пройти по всему лицу поколачивающим массажем кончиками согнутых пальцев. Удары должны быть достаточно сильными, чтобы лицо «загоралось».

Помассажировать пальцами челюстно-височные суставы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ Э.М. ЧАРЕЛИ

(гимнастика проводится стоя или сидя, при этом сохраняется осанка –развернутые плечи, прямая спина, подобранный живот, вдохнеглубокий.)

Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице – вдох. На выдохе постукивать по ноздрям. (5)

Рот закрыт. Сделать вдох и выдох через правую и левую ноздрю, закрывая ее поочередно указательным пальцем. (5)

Рот открыт. Сделать вдох и выдох носом. (5)

На вдохе носом оказывать сопротивление воздуху, надавливая пальцами на крылья носа. (5)

Рот открыт, язык поднят к верхнему небу. Подышать через нос.

Сделать вдох носом. На выдохе протяжно протянуть звук «мммммммм» одновременно постукивать пальцами по крыльям носа. (5)

Закрыть нос пальцами и сосчитать до 10, то же повторить с открытым носом.

Массаж нижней челюсти: обеими руками массажировать нижнюю челюсть по направлению от центра к ушам.

Массаж горла: поочередно гладить горло то левой, то правой рукой.

Энергично произносить «п – б», «п – б». произношение этих звуков укрепляет мышцы языка.

Энергично произносить «т – д», «т – д».

Несколько раз зевнуть. Зевание стимулирует не только весь гортанно – глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

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).

Погреемся. (Руки развести в стороны, затем быстрым движением скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнеся 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 а-у-у.)

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

Ловим комара. (Направлять звук з-з-з в разные стороны и хлопать руками в местах, где он может находиться (4—5 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 б—8 раз в каждую сторону).

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

КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГОРЛА

Лошадка. (Цокать язычком, как лошадки, то громче, то тише. Скорость движения лошадки то увеличиваем, то снижаем_

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)

Змеиный язычок. 9Длинный змеиный язычок пытается высунуться как можно дальше и достать до подбородка (6 раз).