



Документ подписан  
электронной подписью

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 0D169B84F294AED1BA40349ED5535411  
Владелец: Денисова Татьяна Михайловна  
Действителен с 17-07-2024 до 10-10-2025

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №84 комбинированного вида» Московского района г.Казани

**ПРИНЯТО:**

На педагогическом совете  
МБДОУ «Детский сад № 84»  
Московского района г.Казани  
протокол №1  
от 29 августа 2025г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 84»  
Московского района г.Казани  
сад Т.М.Денисова  
Приказ № 14/о от 19.09.2025г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**кружка дополнительного образования  
«Вокалотерапия: Волшебные нотки»**

для детей младшего, среднего и старше-подготовительного  
дошкольного возраста

**Руководитель:**

музыкальный руководитель  
I категории  
Никитина К.Ю.

Казань  
2025

## **«Ребёнок учится говорить, когда начинает слышать».**

Эти мудрые слова выдающегося педагога Марии Монтессори подчёркивают первостепенное значение осознания ребёнком своего голоса и умения правильно пользоваться им. Детский кружок по вокалотерапии «Волшебные нотки» призван стать местом, где ребята открывают удивительный мир возможностей человеческого голоса, обретают уверенность в себе и учатся жить в гармонии с миром и самим собой.

В современном мире мы часто забываем, насколько мощным инструментом исцеления и познания служит человеческий голос. Древние цивилизации использовали голосовую терапию как один из основных способов оздоровления и восстановления жизненной энергии. Сегодня наука подтверждает важность влияния звуковых колебаний на организм человека.

Современные исследования показывают, что вокалотерапия способна значительно улучшать общее самочувствие благодаря нескольким важным аспектам:

- Оздоровление тела:** регулярные занятия помогают организму привыкнуть к диафрагмальному типу дыхания, что благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему и органы дыхания.

- Общее благополучие:** звуковые вибрации оказывают целебный эффект, массируя внутренние органы и стимулируя кровообращение.

- Психологическая устойчивость:** обучение контролю над своим дыханием и голосом позволяет эффективнее справляться со стрессовыми ситуациями, регулировать эмоции и поддерживать положительное эмоциональное состояние.

- Развитие творческого потенциала:** занятия раскрывают творческий потенциал детей, позволяя выражать себя свободнее и увереннее.

### **Актуальность программы**

Современная образовательная среда ставит перед нами задачу воспитания гармоничной, творческой личности, обладающей устойчивым психоэмоциональным здоровьем. Именно в раннем возрасте формируются базовые качества характера, развиваются способности воспринимать и понимать окружающий мир, формируется умение владеть собой и адекватно реагировать на внешние раздражители. В условиях интенсивного информационного воздействия особую роль приобретает формирование психологически устойчивого поколения, свободного от страхов, комплексов и неуверенности.

Программа кружка ««Волшебные нотки»» направлена на комплексное воздействие на физическое, эмоциональное и духовное состояние ребёнка через практику специально разработанной техники голоса, создающую основу для психологической устойчивости, повышения самооценки и стрессоустойчивости.

## **Цели и задачи программы**

### Цели программы:

- Способствование повышению общего жизненного тонуса детей дошкольного возраста.
- Воспитание позитивного отношения к самому себе и окружающим людям.
- Формирование здоровой самооценки и доверительного отношения к миру.
- Повышение уровня физической активности и устойчивости нервной системы ребёнка.

### Основные задачи программы:

#### Коррекционные:

- коррекция недостатков в личностной и эмоционально - волевой сфере;
- формирование у детей волевых качеств;
- устранение и предупреждение негативных качеств характера (агрессивность, вспыльчивость, упрямство, замкнутость и пр.);
- формирование у детей навыков психологической адаптации в коллективе;
- развитие у детей положительных качеств характера (доброты, сопереживания, отзывчивости, честности и т.д.);
- преодоление невротических проявлений (страхов, тревожности и т.д.)
- преодоление недостатков в речевом развитии.

#### Развивающие:

- формирование высших психических функций;
- развитие зрительной, слуховой и вербальной памяти;
- развитие творческих способностей (воображения, фантазии).

#### Воспитательные:

- формирование устойчивого интереса к музыкальному искусству;
- формирование чувства ритма;
- обеспечение всех и каждого ребенка в эмоционально-двигательном самовыражении;
- создание благоприятных условий для формирования общей музыкальной культуры.
- формирование музыкально-релаксационной культуры.

#### Образовательные:

- обучение правильному пению, дыханию.
- пропевание лечебных звуков, распевание на разные слоги.
- использование целительных возможностей музыки.
- формирование певческих навыков.
- тренировка фонематического слуха, правильного произношения.

## **Ожидаемые результаты освоения программы**

При успешном освоении программы воспитанники смогут:

- Овладеть техникой здорового естественного звучания голоса.
- Управлять своими эмоциями и настроением с помощью голосовых практик.
- Почувствовать внутреннюю свободу и способность выражать себя открыто и естественно.
- Усвоить основы культурного наследия России через знакомство с народными традициями и произведениями классиков.
- Стать более внимательными, ответственными и доброжелательными.

### **Методическое обеспечение программы**

Методическая основа программы основана на принципах:

- индивидуальности подхода,
- постепенной адаптации ребёнка к новым знаниям и умениям,
- доступности изложения материала,
- последовательности этапов освоения новых навыков.

Методическая литература для организации программы:

- Шушарджан С. В. Здоровье по нотам.
- Брусиловский Л. С Музыкотерапия.
- Петрушин В. И Музыкальная психология
- Покровская, С. В. Музыкотерапия и вокалотерапия
- Еремина Н.И. Игровая вокалотерапия, как новый способ музыкально-педагогической психокоррекции и оздоровления детей.
- Власова, Т. А. Учителю о детях с отклонениями в развитии
- Сусанина И. Введение в арт-терапию

Для реализации поставленных целей используются следующие **методы и приёмы:**

- Музыкально-хореографические игры и упражнения.
- Задания на правильное дыхание и постановку голоса.
- Аффермационные распевки
- Арт-терапевтические мероприятия (рисование, лепка, конструирование).
- Общение в игровом формате с применением сказочных сюжетов.

### **Специфические принципы:**

**Принцип- Активная форма слушания музыки.**

Музыка – самое эффективное и быстродействующее воздействие на наши слуховые анализаторы. Она может исправить эмоциональное состояние

человека. Воздействие музыки происходит через звуковой регулятор жизненных ритмов: пульс, дыхание, движение. У взрослого и ребенка они разные. Поэтому музыка должна быть специфической. Ребенка необходимо подготовить к её восприятию (предложить сесть поудобней, расслабиться, сосредоточиться на музыке и предварительном рассказе). Музыка, звучащая на занятиях, специально подобрана, благотворно влияющая на организм, с негромкой динамикой.

### **Принцип-Ритмодикломация.**

У детей с ЗПР и речевым нарушением наблюдается стойкое недоразвитие в двигательной сфере. А любое движение взрослого или ребенка совершается в определенном ритме: ритме стихотворения, сердца, дыхания, ритма дня, работы и т.д. Здесь приходит на помощь коррекционная ритмика. Ритм, который вовлекает ребенка в движение, организует его и дисциплинирует. А стихотворная речь, которая сопровождает движение, подсказывает ребенку и он запоминает их на уровне сознания и мышечного, и музыкального.

### **Пальчиковый игротренинг.**

О влиянии движений пальцев и кистей рук на развитие мозга человека было известно ещё в II веке до нашей эры в Китае. В настоящее время о влиянии мелкой моторики рук на развитие речи ребенка написано много работ. Использование на занятиях вокалотерапии пальчиковых игр позволяет развивать у детей двигательную активность, мелкую моторику рук в определенном порядке.

### **Принцип-Контактный и бесконтактный массаж.**

После выполнения ритмических упражнений, ладони детей становятся разогретыми и готовыми для проведения контактного и бесконтактного массажа, которые проводятся под плавную и ритмическую музыку. В первом случае дети мысленно произносят слова добра, любви и нежности к тому, кому массируют биополе. Во втором случае разминаются мышцы спины (топорики), шеи и крестца (4 щипка пальцами) и опять под плавную музыку проводится успокоительный массаж шеи и плеч стоящего впереди партнера через 5 минут группа поворачивается кругом и меняется партнерами.

### **Принцип-Релаксация**

Дети нуждаются в том, чтобы их научили расслабляться также остро, как и взрослые. Ведь дети тоже бывают напряжены физически и эмоционально. Это приводит к раздражению и иррациональному поведению. С помощью глубокого и спокойного дыхания можно предупредить перепады настроения. Специально подобранная музыка, с частотой ритма 60 ударов в минуту, помогает ребенку расслабиться, сосредоточиться на создаваемых образах, почувствовать мышечные расслабления.

### **Способы и направления поддержки детской инициативы.**

На групповых занятиях, в процессе обучения детей основам вокально-исполнительскому искусству, педагог создает благоприятные условия для реализации собственных планов, развития и обучения каждого ребенка:

- рассказывает детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечает и публично поддерживает любые успехи воспитанников;
- всемерно поощряет самостоятельность детей и расширяет ее сферу;
- помогает найти ребенку способ реализации собственных поставленных целей;
- поддерживает стремление научиться чему-то и радостное ощущение возрастающей умелости;
- терпимо относится к затруднениям ребенка, позволяет ему действовать в своем темпе;
- не критикует результаты детской деятельности, а также их самих;
- учитывает индивидуальные особенности детей, стремится найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным детям;
- уважает и ценит каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- создает в группе детей положительный психологический микроклимат: выражает радость при встрече, проявляет деликатность и тактичность;
- обеспечивает условия для импровизации и проявления любых творческих порывов ребенка;
- побуждает детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку происходящего;

- адекватно оценивает результаты деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта;
- спокойно реагирует на неуспех ребенка и предлагает несколько вариантов исправления: повторное исполнение спустя некоторое время, совершенствование;
- создает ситуации, позволяющие детям реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание сверстников и взрослых;
- поддерживает чувство гордости за свои достижения и удовлетворения от их результатов;
- учитывает и реализовывает пожелания и предложения воспитанников.

### **Материально-техническое обеспечение Программы.**

Для успешной реализации данной Программы необходимо материальнотехническая база ДОО, соответствующая педагогическим требованиям современного уровня образования, требованиям техники безопасности, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта:

- звукоизолированное помещение – музыкальный зал, интерактивная гостиная;
- синтезатор, фортепиано (1 шт.);
- мультимедийное оборудование (1 шт.);
- аудиоколонка (1 шт.);
- микрофоны (2 шт);
- микрофонные стойки (2 шт.);
- набор шумовых музыкальных инструментов;
- набор диатонических колокольчиков (8 штук);
- глюкофон, колокольчик коши, колокол и поющие чаши;
- атрибуты (мягкие игрушки, мячик, массажные мячики, можжевеловые палочки и спилы, деревянные кубики, шарики, мягкие шарики);

- арт-атрибуты (краски, кисти, бумага, пластилин, тесто соленое, контейнеры с крупой, клеенки);
- коврики для йоги, подушки.

### **Форма и режим занятий.**

Программа рассчитана на 1 год обучения и рекомендуется для занятий детей среднего, старшего и подготовительного дошкольного возраста – от 4х до 7 лет, в отдельных случаях и с 3 лет. Программа предлагает проведение занятий 2 раза в неделю. Продолжительность занятия учитывается по возрастным и физическим особенностям детей, но в основе своей предполагает не более 20 минут для возраста от 3х до 4х лет, и 30 минут для детей возрастом от 5ти до 7 лет.

### **Структура занятия.**

Для достижения максимального эффекта структуру занятия по вокалотерапии предлагается строить в игровой форме таким образом:

1. Упражнения на снятия зажимов в различных областях.
2. Дыхательная гимнастика.
3. Артикуляционная гимнастика.
4. Пропевание лечебных звуков, распевание на разные слоги в зависимости от задачи, которая стоит перед педагогом.
5. Песенки короткой продолжительности, желательно шуточного содержания, сопровождающиеся наглядностью.
6. Релаксация, медитация, арт-терапия

### **Подведение итогов.**

В результате проделанной работы при использовании метода вокалотерапии и при правильном психолого-педагогическом подходе у детей обогащается образное мышление, фантазия, развиваются познавательные процессы, побуждающие к активному творчеству, тренируется координация всех мышечных систем, улучшаются обменные процессы в организме. Так же корректируется личностная и эмоционально – волевая сфера; устраняются негативные качества характера. У детей будут развиты положительные черты характера (доброта, сопереживания, отзывчивость, честность и т.д.); сформированы психические функции. В результате также будет развит фонематический слух и скорректировано правильное произношение. Используя проверенные временем методики, современные научные достижения и



традиционные культурные ценности, программа «Волшебные нотки» создаёт уникальную среду, где дети чувствуют себя защищёнными, любимыми и готовыми исследовать мир через красоту звука и голоса. Мы верим, что подарив нашим ребятам возможность раскрыть уникальный дар своего голоса, мы поможем вырастить поколение здоровых, счастливых и открытых людей.

### Учебно-тематический план работы для детей от 3х до 4х лет

#### Октябрь

№	Тема занятия	Задачи	Музыкальный репертуар	Арт-терапия / Звуковая терапия	Терапевтические сказки
1	Приветствие осени	Начало нового этапа, контакт с природой	«Осень наступила» (детская песня)	Дыхательная гимнастика	Сказка «Золотая осень»
2	Время года: Октябрь	Акцент на сезонность и природное окружение	Русская народная песня «Во поле береза стояла»	Рисование осенних листьев	Сказка «За деревьями прячется осень»
3	Листопад	Приятные воспоминания, уход за собой	Аффирмационная песенка, песня про листья	Лепка осенних листочков	Сказка «Осенний лес»
4	Древняя Индия: мифы и легенды	Первоначальное погружение в индийскую культуру, принятие тела	Индийская песня «Jana Gana Mana»	Танцы, пластика	Сказка «Индийская принцесса»
5	Дом родной, близкий друг	Внутренняя безопасность, доверие другим	Русская народная песня «Родной край»	Артикуляционная гимнастика, распевание	Сказка «Друг рядом»
6	Весёлые забавы	Вспоминание счастливых моментов	Песенка «Весёлые ребята»	Рисование радости, яркие цвета: желтый, красный, оранжевый	Сказка «Семь забавных друзей»
7	Осенние краски китайского сада	Красота природных явлений, развитие художественных навыков	Китайская песня «Spring River Flows East»	Лепка дракона точками	Сказка «Красный дракон»
8	Луна полная, тайны ночи	Стабильность эмоционального состояния	Бетховен «Лунная соната»	Звукотерапия с поющими чашами	Сказка «Ночной гость»

#### Ноябрь

№	Тема занятия	Задачи	Музыкальный репертуар	Арт-терапия / Звуковая терапия	Терапевтические сказки
1	Мир волшебства спящей природы	Внутреннее спокойствие, связь с природой	«Русская народная песня «Грусть зеленая»»	Медитация на ковриках	Сказка «Жизнь зимой»
2	Учимся любить родину	Чувство принадлежности, гордость за землю предков	Русская народная песня «Русский простор»	Лепка национального символа	Сказка «Земля матушка»
3	Солнышко моё	Повышение	Русская народная песня	Рисование	Сказка «Что подарило

	яркое	жизненной энергии, самооценки	«Яркое солнце»	солнечных лучей	солнце»
4	Дети Африки: обычаи и культура	Узнать мир Африки, раскрепощение, снятие зажимов	Африканская песня «N'daa Minine»	Веселые танцы, раскрепощение	Сказка «Африканская фантазия»
5	Долгожданный гость: ноябрьский дождь	Смирение, внутреннее равновесие	Английская песня «November Rain»	Пение с колокольчиками, Рисование дождя	Сказка «Прогулка под дождем»
6	Холодное царство Лапландии	Адекватная реакция на холод, зимний климат	Финская песня «Kaks perkele ja päivän kuningas»	Дыхательная гимнастика, зимние распевания, игра согревалочка	Сказка «Северное сияние»
7	Важность домашнего очага	Значимость родного места, теплота близких	Мусоргский «Утро, Богатырские ворота»	Рисование домашнего огня	Сказка «Теплое домашнее сердце»
8	Послушайте песню севера	Способность слышать природу и чувствовать энергию	Песенка «Северный ветер»	Звукотерапия с белым шумом	Сказка «Полярная звезда»

### Декабрь

№	Тема занятия	Задачи	Музыкальный репертуар	Арт-терапия / Звуковая терапия	Терапевтические сказки
1	Зимняя сказка	Вход в зиму, ожидание праздника	Русская народная песня «Первый снег»	Рисование снежинок	Сказка «Первое зимнее утро»
2	Новогодние ожидания	Праздник и надежда на будущее	Новогодние мелодии	Театр эмоций, новогодние песни, крупотерапия	Сказка «Елочка из леса»
3	Путешествие в Азию: китайские традиции	Изучение восточной философии, духовной практики	Китайская песня «New Year Celebration»	Медитация под звон колокольчиков	Сказка «Китайский император»
4	Что такое счастье?	Понимание сущности счастья	Русская народная песня «Счастье моё»	Лепка символа счастья под музыку	Сказка «Искатель счастья»
5	За окном метель и вьюга	Наблюдение и переживание зимних погодных явлений	Русская народная песня «Метель»	Шумовые практики	Сказка «Метель и путешественник»
6	Волшебная страна Япония	Уникальность японской культуры, её красота	Японская песня «Sakura sakura»	Рисование рассвета и фудзи мокрой техникой	Сказка «Цветущие вишневые сады»
7	Белый покров снега	Осознанность пространства и ощущения времени	Русская народная песня «Белый снег»	Новогодние песни, игры со снежками, снятие стресса	Сказка «Белоснежный покров»
8	Старый год уходит, новый наступает	Осознание цикличности жизни, прощание с прошлым	Русская народная песня «Старинный романс»	Рисуем желания на новый год	Сказка «Последний день старого года»

## Январь

№	Тема занятия	Задачи	Музыкальный репертуар	Арт-терапия / Звуковая терапия	Терапевтические сказки
1	Мороз-красный нос	Активация защитных механизмов организма	Русская народная песня «Мороз Красный Нос»	Просмотр зимнего мюзикла про деда мороза, крупотерапия	Сказка «Дед Мороз»
2	Времена года: январь	Переход от старых привычек к новым, осознанность текущего момента	Русская народная песня «Январь»	Рисование январского пейзажа на черной бумаге	Сказка «Январский гость»
3	Ты самый/ая красивый/ая	Самопринятие, повышение самооценки	Русская народная песня «Ты да я»	Аффермационные песни	Сказка «Самой красивый»
4	Дальневосточная кухня и традиции	Богатство восточных кулинарных традиций	Римский-Корсаков «Шехерезада»	Лепка блюда восточного стола	Сказка «Восточный пир»
5	Дорога к здоровью	Основы здорового образа жизни	Русская народная песня «Пейте молоко»	Массаж мячиками	Сказка «Молоко и корова»
6	Путешествие в Лондон	Знакомство с британской культурой, традициями	Английская песня «London Bridge is Falling Down»	Релаксация под шум дождя с пропеванием гласных	Сказка «Лондонский мост»
7	Музыка моего сердца	Установление контакта с собственным сердцем	Русская народная песня «Сердце матери»	Лепка сердца из окрашенного теста, тактильные упражнения	Сказка «Сердце из янтаря»
8	Белые лебеди плывут по небу	Безмятежность, духовное спокойствие	Русская народная песня «Белые лебеди»	Дыхательная гимнастика с перышками	Сказка «Белый лебедь»

## Февраль

№	Тема занятия	Задачи	Музыкальный репертуар	Арт-терапия / Звуковая терапия	Терапевтические сказки
1	Правильное питание	Важность здорового питания	Русская народная песня «Наш огород»	Пение овощных распевок с бодиперкуссией	Сказка «Огород волшебника»
2	Между нами тайна	Сохранение личного пространства	Музыка из кф «Гарри Поттер»	Рисование заклинаний	Сказка «Заклятие дружбы»
3	Солнце светит ярко	Яркость мыслей, энергичность	Русская народная песня «Солнце красное»	Песни-заклички, упражнение с резинкой	Сказка «Солнечное сияние»
4	Венецианский карнавал	Понятие маскировки, скрытности, открытия истины	Итальянская песня «Venice Carnival»	Рисование маски на палочке	Сказка «Маски Венеции»
5	Подарок судьбы	Оценка дарованных возможностей	Рахманинов «Романс»	Артикуляционная гимнастика, массаж	Сказка «Дарованный судьбой»
6	Я хочу, я буду!	Право выбора	Марши	Предложение вариантов проведения занятия	Сказка «Мой путь»

7	Восток встречает Запад	Изучение культурных различий и сходств	песня «Москва-Пекин»	Распевание русских и иностранных слов	Сказка «Медведь и лиса»
8	Море улыбок	Повышение уровня позитивного мышления	Русская народная песня «Море улыбок»	Рисование улыбающихся лиц	Сказка «Улыбающийся океан»

## Март

№	Тема занятия	Задачи	Музыкальный репертуар	Арт-терапия / Звуковая терапия	Терапевтические сказки
1	8-е марта: женская сила	Восхищение женской энергией	Песня «Мама»	Песня «Мамочке моей»	Сказка «Женщина-мать»
2	Настоящая дружба	Осознание значимости дружеских отношений	«Песенка кота Леопольда»	Коллективные игры без победителя	Сказка «Настоящие друзья»
3	Чудо природы	Благодарность природе за её щедрость	Мусоргский «Прогулка»	Пение с ложками, ритм.упражнения	Сказка «Приглашённые в природу»
4	Путешествие в Египед	Опыт знакомства с историей и культурой Др.Египта, Значимость истории	Народная египедская музыка, опера «»Аида	Пескотерапия, рапевания	Сказка «Великий Сфинкс»
5	Девушки красивее всех	Любовь к собственному телу и внешности, ценность ухода за собой	Джаз	Пение, самомассаж, релаксация с пластикой	Сказка «Папина принцесса»
6	Желанный взгляд	Повышение привлекательности, уверенного взгляда	Глинка «»Руслан и Людмила	Аффирмационные песни	Сказка «Любовь в глазах»
7	Почему люди боятся?	Осознание страха, принятие его естественного существования	Русская народная песня «Страх и риск»	Нарисуй свой страх, уничтожение бумаги	Сказка «Монстры в шкафу»
8	Москва гуляет ночью	Понимание ночной жизни большого города	Русская народная песня «Московские окна»	Звукотерапия «Городской шум»	Сказка «Городской охотник»

## Апрель

№	Тема занятия	Задачи	Музыкальный репертуар	Арт-терапия / Звуковая терапия	Терапевтические сказки
1	Да здравствует мама!	Укрепление материнского инстинкта	Колыбельные народов мира	Колыбельная обучение песни	Сказка «Мама и малыш»
2	Сколько всего интересного впереди!	Осознание неизведанного будущего	Песни про космос	Рисование космоса	Сказка «Дальняя дорога»
3	Бабушкины советы	Память и уважение к старшим поколениям	Русская народная песня «Бабушкин сундук»	Пение с бодиперкуссией	Сказка «Бабушкины вещи»

4	Пушкин	Сказки великого поэта	Русская народная песня «Петербургские улицы»	Лепка золотой рыбки	Сказка «Лукоморье»
5	Черноморский курорт	Купание в море, оздоровление	Русская народная песня «Черноморский курорт»	Медитация под шум волн	Сказка «Купание в Чёрном море»
6	Люблю тебя навеки, мой русский народ!	Любовь к русскому народу, традиции	Танеев, избранные произведения	Рисование колосьев пшеницы	Сказка «Народ и земля»
7	Я понимаю и принимаю тебя	Поддержка близкого, эмпатия	Шуберт «Прекрасная мельничиха»	Парные игры, телесная терапия	Сказка «Я твой друг навек»
8	Городок науки и техники	Принятие технологий	Синтейв	Робот-рисование	Сказка «Я - ученый»

## Май

№	Тема занятия	Задачи	Музыкальный репертуар	Арт-терапия / Звуковая терапия	Терапевтические сказки
1	Люди добрые сами не знают, почему добрые	Проявление добродетелей	Песни из советских кф	Песни о доброте	Сказка «Котенок»
2	Пусть растут большие и здоровые	Забота о подрастающем поколении	Джорш Гершвин	Крупотерапия	Сказка «Росток и рост»
3	Наш верный помощник	Признание помощи окружающих людей	Татарские народные плясовые	Звукотерапия, ритмоперкуссия	Сказка «Помощник в беде»
4	Жизнь дана на добрые дела	Осознание предназначения человека	Балет «Золушка»	Нарисуй добро	Сказка «Сделано добро»
5	Будь счастлив там, где родился	Гордость за родную землю	Гимн «Татарстана»	Медитация, гимнастика дыхательная	Сказка «Мой край»
6	Куда приводят мечты	Следование своим мечтам	Музыка из кф. Моана	Нарисуй мечту	Сказка «Исполняются мечты»
7	Сильный мужчина	Уважение к мужчому полу	Песня «Папа может»	Подвижные эстафеты	Сказка «Я-настоящий мужчина»
8	Русский дворик	Любовь родине	Русская народная мелоия	Рисование родного края	Сказка «Я - русский»

## Список композиторов и произведений вокалотерапии с пояснениями

# Сергей Рахманинов

— «Мелодия» (Op. 3)— Концерт №2 для фортепиано с оркестром

Эти композиции прекрасно воздействуют на сердечно-сосудистую систему, снимают нервное напряжение и повышают общий уровень энергии.

# Людвиг ван Бетховен

— Симфония №6 («Пасторальная») — Лунная соната

Классика композитора оказывает успокаивающее влияние, снижает тревожность и создаёт атмосферу покоя и умиротворённости.

**Пётр Ильич Чайковский**

— *Балет «Щелкунчик» (марш, вальс цветов)*— *Опера «Евгений Онегин» (ария Ленского «Я люблю Вас, Ольга»)*

Композитор сочетает нежность и глубину чувств, что идеально для гармонизации душевного состояния.

**Антонио Вивальди**

— *«Времена года»: «Весна», «Лето», «Осень», «Зима»*

Четырёхчастная сюита наполнена живостью и разнообразием оттенков, что благоприятно влияет на воображение и способность концентрироваться.

**Франц Шуберт**

— *«Серенада» (Lied an die Musik)*— *«Форель» (Die Forelle)*

Творчество Шуберта отличается особой глубиной переживаний и мягкостью исполнения, что положительно воздействует на эмоциональное равновесие.

**Иоганн Себастьян Бах**

— *Кантата BWV 147 («Jesu, Joy of Man's Desiring»)*— *Токката и фуга D-moll*

Музыкальные композиции Баха стимулируют мозговую активность, повышают внимательность и развивают креативность.

**Джузеппе Верди**

— *Реквием («Libera Me»)*— *Опера «Риголетто» (арии Джильды)*

Верди известен способностью вызывать глубокие переживания и трогательностью сюжетов, что благотворно сказывается на работе сердца и сосудов.

**Александр Бородин**

— *Струнный квартет №2 («Notturmo»)*— *Опера «Князь Игорь» (полонез)*

Его произведение обогащено этническими мотивами, оно развивает чувствительность к оттенкам звуков и способствует раскрытию эмоционального диапазона.

**Дмитрий Кабалевский**

— *Детская фортепианная пьеса «Петя и волк»*— *Миниатюры для детского оркестра*

Кабалевский писал лёгкую и приятную музыку, подходящую для снижения утомляемости и повышения работоспособности.

**Камиль Сен-Санс**

— *«Карнавал животных» (оркестровые миниатюры)*— *Симфоническая поэма «Пляска смерти»*

Сен-Санс наполняет произведения яркими образами, вызывая восторг и удивление, формируя устойчивое положительное отношение к искусству.

**Вольфганг Амадей Моцарт**

✓ Особенности: Ясные, лёгкие и приятные мелодии.✓ Применение: Снимает физическое и эмоциональное напряжение, восстанавливает внутренний баланс, создаёт комфортные условия для дыхательных техник. Идеален для восполнения

нервных резервов и активизации процессов регенерации. ✓ Примеры: Симфония №40, «Рондо в турецком стиле».

### **Александр Сергеевич Даргомыжский**

✓ Особенности: Глубокая эмоциональность и драматизм.

✓ Применение: Используется для познания и выражения чувств, помогает в процессах распознавания и отреагирования сложных эмоциональных состояний. Идеален для индивидуальной и групповой терапии.

✓ Примеры: Опера «Русалка», романсы.

### **Модест Петрович Мусоргский**

✓ Особенности: Реалистично-образная музыка с яркими контрастами.

✓ Применение: Может применяться для эмоциональной разрядки, разрешения внутренних конфликтов, раскрытия креативности и индивидуальности. Подходит для интроспекции и освобождения подавленных эмоций.

✓ Примеры: «Картинки с выставки», опера «Борис Годунов».

### **Джордж Гершвин**

✓ Особенности: Соединяет джазовую свободу и академическую изысканность.

✓ Применение: Тренировка дыхания, ритмичности, улучшает восприятие музыкального ритма и усиливает чувство удовольствия от жизни. Хорош для стимуляции общей энергетики и жизнерадостности.

✓ Примеры: «Rhapsody in Blue», «An American in Paris».

### **Николай Андреевич Римский-Корсаков**

✓ Особенности: Яркость и живописность музыки, созданная средствами оркестровки.

✓ Применение: Помогает уйти от повседневной рутины, стимулирует творческое начало и освобождает энергию. Использование в практике снятия стресса и выхода из депрессии.

✓ Примеры: «Шехеразада», «Полёт шмеля».

### **Фредерик Франсуа Шопен**

✓ Особенности: Виртуозность и романтичность.

✓ Применение: Снижает эмоциональное напряжение, восстанавливает внутреннюю гармонию, улучшает качество дыхания и точность звукоизвлечения. Используются в программах релаксации и антистрессовых тренингах.

✓ Примеры: Мазурки, этюды, ноктюрны.

### **Эдвард Григ**

✓ Особенности: Эмоциональная глубина и интимность музыки.

✓ Применение: Лучше всего подходит для поддержания позитивного состояния, духовного совершенствования и укрепления эмоционального ресурса. Часто используется в программах реабилитации после тяжёлых потрясений.

✓ Примеры: «Утро», «В пещере горного короля».

### **Родион Константинович Щедрин**

✓ Особенности: Современный стиль, национальные мотивы и виртуозность.

✓ Применение: Формирует пространство для эмоционального самовыражения, усиления личной идентичности и поиска своего «я». Хорошо применим в группах с целью сплочения коллектива.

✓ Примеры: Балет «Конек-Горбунок», опера «Анна Каренина».

### **Александр Николаевич Скрябин**

✓ Особенности: Экспериментаторство и новаторство.

✓ Применение: Стимулирует глубокое погружение в собственные ощущения и эмоции, способствует поиску скрытых ресурсов и возможностей. Используется в процедурах психологической коррекции и индивидуальной терапии.

✓ Примеры: «Прометей», Этюды.

### **Сергей Иванович Танеев**

✓ Особенности: Логичность, структурированность и прозрачность музыкальной ткани.

✓ Применение: Восстановление гармонии, развитие мыслительных функций, укрепление нервной системы. Идеален для регуляции эмоционального состояния и стабилизации физиологических реакций.

✓ Примеры: Четвёртая симфония, кантата «Иоанн Дамаскин».

## **ЛИТЕРАТУРА.**

1. Шушарджан С.В. Физиологические особенности воздействия вокалотерапии на организм человека. /Диссертация на соискание ученой степени кандидата медицинских наук/ — Москва: РУДН, 1994. — 345 с.
2. Шушарджан С.В., Еремина Н.И., Шушарджан Р.С. Музыкальные архетипы, как биорезонансный фактор активизации структур коллективного бессознательного. - М., «Имедис», Сб. Трудов XIV Международной конференции «Теоретические и клинические аспекты применения биорезонансной и мультирезонансной терапии», 2008, С. 147-149.
3. Еремина Н.И. Перспективы использования ИВТ в психологическом оздоровлении школьников. - М., «Асвомед - 2008».Сб. трудов X юбилейной международной Конференции "Современные технологии восстановительной медицины (диагностика, оздоровление, реабилитация), С. 118-119.
4. Шушарджан С.В., Еремина Н.И., Шушарджан Р.С. Лечебно-оздоровительные эффекты музыкальной терапии в свете рефлেকторно-резонансной теории акустических воздействий. - М., «Асвомед - 2008».Сб. трудов X юбилейной международной Конференции "Современные технологии восстановительной медицины (диагностика, оздоровление,



реабилитация), с. 289-291.

5. Еремина Н.И. Игровая вокалотерапия, как новый способ музыкально-педагогической психокоррекции и оздоровления детей. -М., Материалы конгресса 4 Всероссийского форума «Здоровье нации - основа процветания России», 2008, 3т, С.Публикации в журналах, рекомендованных ВАК:

6. Шушарджан СВ., Еремина Н.И., Шушарджан Р.С. Традиционная концепция музыкальной терапии и резонансно-рефлекторная теория акустических воздействий. -М., Журнал «Традиционная медицина», 2008, №2 (13), С.32-37.

7.Петрушин, В.И. Музыкальная психология: учебное пособие для студентов и преподавателей / В.И. Петрушин. –М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1997 – 384с.

8.Шереметьев, В.А. Хоровое пение в детском саду / В.А. Шереметьев. – Челябинск, издатель Татьяна Лурье, 2001 – 132с., ил.

9.Покровская, С. В. Музыкотерапия и вокалотерапия / С. В. Покровская // Институт психотерапии и клинической психологии. – (<http://www.psyinst.ru/seminar.php?id=381>).

10.Ходосевич, Е. Д. Роль музыкального искусства в сохранении и укреплении здоровья школьников / Е. Д. Ходосевич // Ваш психолог. – (<http://www.vashpsixolog.ru/lectures-on-the-psychology/119>).

11.Брусиловский, Л. С. Музыкотерапия /Л. С. Брусиловский // Руководство по психотерапии /под ред. проф. В.Е. Рожнова. — Ташкент. — 2011. — 275 с.

12.Власова, Т. А. Учителю о детях с отклонениями в развитии / Т. А. Власова, М. С. Певзнер. — Москва: Просвещение, 1967. — 207 с.

13.Копытин, А.И. Свистовская ,Е.Е. Арт — терапия детей и подростков. — Москва: Когито— Центр, 2007. — 207 с.

14.Сусанина И. Введение в арт-терапию. — Москва: Когито, 2007. — 356с.

15. Здоровье ребенка в детском саду [электронный ресурс] – URL: [www.sympaty.net/](http://www.sympaty.net/) (дата обращения 17.01.2017)

16. Лечение звуками, звукотерапия на страже здоровья [электронный ресурс] – URL: <http://monamo.ru/netrad-lechenie/zvukoterapiya/lechenie-zvukami> (дата обращения 19.01.2017)

17. Мастер голоса: развитие речи, техника речи, упражнения для голоса и дикции [электронный ресурс] –

URL:<http://www.mastergolosa.ru/artikulyaciya/upragneniya> (дата обращения 21.01.2017)