

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА "ПОЛЯРИС"

ПРИНЯТА

Методическим советом
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
Протокол от 10 мая 2023г. № 13

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
от 22 мая 2023г. № 339

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности

«Дышим и поем правильно»
(стартовый уровень)

Срок реализации – 12 часов

Возраст учащихся 10-15 лет

Составитель:
Боначевская Ольга Дмитриевна
педагог дополнительного
образования
МБУ ДО ЦРТД и Ю «Полярис»

г. Мончегорск
2023

Комплекс основных характеристик программы **Пояснительная записка**

Дополнительная краткосрочная образовательная общеразвивающая программа «Дышим и поем правильно» предназначена организовать интересный, содержательный досуг в летний каникулярный период.

При разработке данной программы основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2),
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28),
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разно уровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242),
- Устав ЦРТДиЮ "Полярис"
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества «Полярис».

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- развитие слухового внимания и слухового восприятия, фонематического слуха
- формирование умений певческой деятельности и совершенствование специальных вокальных навыков,
- социализации и адаптации учащихся к жизни в обществе;
- формированию культуры здорового образа жизни, укреплению здоровья учащихся.

Направленность программы: - художественная

Уровень программы – стартовый

Актуальность

Актуальность программы базируется на анализе детского и родительского спроса.

Развитие дыхания – важный этап коррекционного воздействия на детей независимо от вида их речевого дефекта. У большинства детей с речевыми нарушениями наблюдается слабое поверхностное дыхание, поэтому перед педагогом встает задача формирования сначала физиологического, а затем на его основе речевого дыхания. В связи с этим появилась необходимость в данной программе. Занятия в летний период позволяют внедрять здоровьесберегающие технологии: артикуляционную гимнастику, дыхательные, речевые и вокальные упражнения. Дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, выздоравливающим после воспаления лёгких, детям, страдающим бронхиальной астмой. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что развитие правильного дыхания, речи и музыкального слуха является весьма действенным методом художественно-эстетического воспитания. Кроме развивающих обучение по данной программе решает еще немаловажную задачу - оздоровительно-коррекционную. Учитывая то, что у детей Севера ослаблен дыхательный аппарат, на занятиях применяется дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, что благотворно влияет на развитие голоса и помогает строить плавную и непрерывную речь. Воспитание дыхания, речи и развитие слуха – это единый процесс.

Отличительные особенности программы является ее универсальность: для всех групп предлагается общий объем учебного материала. Основной идеей является развитие и коррекция физиологических, речевых и певческих способностей всех детей.

Форма реализации программы: очная

Адресат программы – возраст учащихся 10-15 лет.

Объем программы: 12 часов.

Срок освоения программы – 1 месяц

Режим занятий:– 3 раза в неделю по 1 часу.

Формы организации образовательного процесса – группа

Виды занятий по программе: комбинированные занятия, практические и теоретические занятия.

По данной программе могут проходить обучение все желающие. Группа может быть разновозрастной.

Цель и задачи программы

Цель программы: Создание благоприятных условий для совершенствования звукопроизношения, настройки правильного дыхания и формирования певческого слуха.

Основные задачи:

Образовательные

- Выявить музыкальные способности учащихся, развить их творческие возможности
- Сформировать важнейшие умения и навыки звукопроизношения, артикуляции и правильного дыхания
- Формировать умение регулировать силу и высоту голоса.

Развивающие

- Слуховое внимание и восприятие
- Вокальные навыки
- Моторику артикуляционного аппарата.
- Дыхание
- Четкость дикции и навыков декламационной выразительности;

Воспитательные:

- Формировать мотивацию на здоровый образ жизни;
- Воспитывать интерес к вокальному искусству;
- Воспитывать целеустремленность и работоспособность;
- Способствовать развитию лидерских качеств, чувства товарищества, личной ответственности, доброжелательности, взаимопомощи и трудолюбия.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты

- Смогут овладеть вокально-певческими навыками;
- Будут сформированы потребности в здоровом образе жизни;
- Приобретут теоретические знания и практические умения в области вокального искусства.
- Смогут использовать знания основ здоровьесберегающих технологий.

Метапредметные результаты

- Овладеют основами самоконтроля и самооценки.
- Приобретут опыт в вокально-творческой деятельности.
- Смогут самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели занятия.

Личностные результаты

- Смогут продемонстрировать на практике умения и навыки ораторского и вокального творчества, интерес к творческой деятельности
- Будут владеть дикционными навыками, понимать возрастные изменения голоса.
- Будут готовы к самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию,

Формы диагностики / контроля

В процессе обучения осуществляется входящая диагностика, текущий контроль и за достигнутым уровнем знаний, умений и навыков в соответствии с пройденным материалом программы.

Формы диагностики

- Наблюдение
- Опрос
- Текущий контроль
- Самоанализ
- Прослушивание

Учебный план

п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Прак	Теор	Всего	
1.	Вводное занятие. Знакомство с правилами по ТБ.	0.5	0.5	1	опрос
2.	Гигиена певческого голоса, певческая установка	0.5	0.5	1	опрос
3.	Артикуляционная гимнастика	1		1	прослушивание
4.	Развитие певческих навыков	4		4	
5.	Упражнения на развитие мимических мышц для развития эмоциональной сферы, воображения и ассоциативно-образного мышления	1		1	прослушивание
6.	Дикция	1		1	прослушивание
7.	Музыкальные термины	0.5		0.5	прослушивание
8.	Дыхание	1	0.5	1.5	прослушивание
9.	Итоговое занятие.	1		1	прослушивание
	ИТОГО	10.5	1.5	12	

Ожидаемые результаты:

знать/понимать:

- строение артикуляционного аппарата;
- особенности и возможности певческого голоса;
- гигиену певческого голоса;
- понимать разницу типов дыхания;
- различать высоту звука (высокий, низкий)

уметь:

- грамотно выполнять артикуляционную гимнастику
- Различать типы дыханий
- точно повторить заданный звук
- выполнить вокальное упражнение с поставленной задачей

владеть:

- техникой дыхания на начальной стадии

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Объяснение целей и задач вокальных занятий. Строение голосового аппарата. Инструктаж по технике безопасности, включающий в себя профилактику перегрузки и заболевания голосовых связок.

Входная диагностика учащихся: определение параметров каждого из них – голосовые (красота, сила, диапазон, окраска), музыкально-эстетические, стилистические, внешние, артистические в ходе индивидуального прослушивания.

Тема 2. Гигиена певческого голоса.

Теория. Что должен знать каждый, что делать при осипшем голосе и при потере голоса. Общегигиенические правила.

Тема 3. Артикуляционная гимнастика. Приложение №2.

Практика: Выполнение артикуляционной гимнастики — это комплекс упражнений, одни из которых помогают улучшить подвижность органов артикуляции, другие — увеличить объём и силу движений, третьи вырабатывают точность позы губ, языка, необходимую для произнесения того или иного звука.

Тема 4. Развитие певческих навыков.

Теория. Основы распевания, его важность и задачи. Основы дыхательной и артикуляционной гимнастики. Дикция. Навыки певческой установки.

Практика: Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. Пение с пластическими движениями в положении «сидя» и «стоя». Максимальное сохранение певческой установки при выполнении вокальных упражнений в медленных и средних темпах. Соотношение пения с мимикой лица и пантомимой. Пение упражнений для развития активности артикуляционного аппарата (пение народных прибауток, скороговорок). Пение упражнений на кантилену. Упражнения на выравнивание, округление звучания гласных

Тема 5. Упражнения на развитие мимических мышц для развития эмоциональной сферы, воображения и ассоциативно-образного мышления. Приложение №2.

Практика: Выполнение упражнений в соответствии с методическими правилами.

Тема 6. Дикция и орфоэпия. Приложение №2.

Практика. Требования в работе с дикцией. Артикуляция

Тема 7. Музыкальные термины.

Теория. Темп, ритм, сильная и слабая доли, диафрагма, дыхание, артикуляция, текст. Резонанс и виды резонаторов.

Тема 8. Дыхание. Упражнения.

Вокальные упражнения Приложение №2.

Практика: Выполнение упражнений в соответствии с методическими правилами.

Тема 9. Итоговое занятие. Практические задания. Подведение итогов.

Комплекс организационно-педагогических условий

Материально-техническое обеспечение

- Учебный кабинет
- Стулья
- Настенные зеркала
- Фортепиано
- Комплекты аудио- и видео записей для просмотра и прослушивания музыкальных упражнений и произведений.
- Учебно-методический комплект и дидактический материал.

Методическое обеспечение программы

Учебные и методические пособия на традиционных (бумажных) носителях по темам программы.

Учебные и методические пособия на современных носителях информации

- CD, DVD диски с записью, просмотр YouTube записей в интернете
- Учебно-методический комплект контроля (диагностические материалы)
- Тестовые и музыкальные задания
- Мониторинговые таблицы.

Формы организации учебного занятия

Программа «Дышим и поем правильно» предполагает различные формы проведения занятий. Это занятие-игра, беседа, видео-уроки для малышей.

Организация деятельности учащихся на занятиях объединения осуществляется через групповую форму работы.

Чёткая структура занятий имеет особое значение. Хорошо продуманная последовательность видов работы, чередование лёгкого материала и трудного, напряжения и разрядки делают занятия продуктивными и действенными. На занятиях, в зависимости от темы урока, используются следующие формы работы:

1. показ приёмов и правильного выполнения упражнений на дыхание и артикуляцию;
2. устный анализ услышанного (увиденного) способствует пониманию правильного звучания (при этом полезно сравнивать правильно и неправильно сформированное звучание звука или слова);
3. разучивание - стихотворного текста с использованием танцевальных элементов;

Образовательный процесс в учреждении дополнительного образования детей имеет развивающий характер, т.е. направлен, прежде всего, на развитие

природных задатков, на реализацию интересов детей и на развитие у них общих, творческих и специальных способностей. Исходя из этого, деятельность учреждения дополнительного образования детей строится на таких принципах, как:

- дифференциация, индивидуализация, вариативность образования;
- развитие творческих способностей детей;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при включении их в различные виды деятельности;
- ориентация на потребности общества и личности обучающегося;
- возможная корректировка образовательной программы с учетом изменяющихся условий и требований к уровню образованности личности, возможности адаптации обучающихся к современной социокультурной среде.

Педагогические технологии.

Личностно-ориентированная технология обучения. Развитие личности и индивидуальных качеств каждого учащегося, его вокальные способности, творческая индивидуальность. Создаются возможности для творческой самореализации, самоутверждения, ощущение радости творчества и успеха.

Индивидуализация обучения – принципиальная характеристика дополнительного образования детей, потому что изначально ребенок идет заниматься в то направление, которое ему интересно.

Дифференцированное обучение – это организация учебного процесса, при которой учитываются индивидуально-психологические особенности личности.

Технология развивающего обучения предполагает развитие и раскрытие творческой индивидуальности каждого ребенка в процессе обучения

Технология группового обучения обеспечивает активность учебного процесса, достижение высокого уровня материала.

Технология сотрудничества носит характер творческого сотрудничества всех участников. В процессе выполнения упражнений мы общаемся друг с другом, ощущаем момент сотворчества, эмоционального отклика, совместно анализируем ход и результаты занятия. Очень важен и значим еще один вид сотрудничества — *сотрудничество с родителями* детей. Без постоянного взаимодействия работа в коллективе была бы неполноценной.

Здоровьесберегающие технологии.

- Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой
- Вокалотерапия – лечение пением, её методы активно используются во всем мире для лечения и профилактики как физических, так и психических расстройств: неврозов, фобий (навязчивые, болезненные страхи перед чем-либо), депрессий (особенно если она сопровождается заболеваниями дыхательных путей), бронхиальной астмы, головных болей и др.

Воздействует на многие сферы жизнедеятельности человека через три основных фактора: вибрационный, физиологический и психологический.

- Гигиена певческого голоса;
- Упражнения для развития артикуляционного аппарата – скороговорки, речевые упражнения, артикуляционная гимнастика;
- Интонационно – фонопедические упражнения В.В. Емельянова;
- Упражнения оздоровительного физвокализа А.И.Попова.

Игровые технологии. Направлены для активизации и интенсификации деятельности.

Участие учащихся в играх способствует их самоутверждению, развивает настойчивость, стремление к успеху и различным мотивационным качествам, развивают двигательные способности, воображение и творчество.

Музыкальные игры направлены на развитие интеллекта, чувства ритма и такта, памяти, музыкального слуха, голоса, самой творческой деятельности ребёнка. Они способствуют быстрому запоминанию изученного материала, делают занятие более интересным, насыщенным, повышают эмоциональный настрой, сохраняя при этом контингент.

Игровая деятельность в синтезе со здоровьесберегающими технологиями, направлена на решение самой главной задачи – сохранить здоровье учащихся, создать условия для психического развития, сформировать у них необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Технология дистанционного обучения, обучение, в котором применяются технологии и ресурсы Интернета с использованием электронной почты, чат-взаимодействия, видеосвязи Цифровые технологии (DVD-диски, Flash-карты и т.д.) использования современных мобильных гаджетов (смартфонов, нетбуков и т.п.), использование современных видео технологий для создания электронного обучения.

Список приложений

Приложение № 1. Календарный учебный график

Приложение № 2. Методические материалы

Приложение № 3. Оценочные материалы

Список литературы

1. «Вокальное и психологическое здоровье певца и влияние эмоционального состояния исполнителя на исполнительское мастерство» Авторская методика постановка и развитие диапазона певческого голоса./Н.Г. Юренева-Княжинская. М.:2011г.
2. Гонтаренко Н.Б. Сольное пение. Секреты вокального мастерства. Р-на-Д. Феникс, 2008
3. Дмитриев Л.Б. «Основы вокальной методики». – М. 2010.

4. Кудрявцева Т.С. «Исцеляющее дыхание по Стрельниковой А.Н.» ООО «ИД «РИПОЛ классик», 2011
5. М. А. Михайлова. Развитие музыкальных способностей детей. М. 2010 г.
6. Ручинская Т.И. Лекции : методика преподавания вокала. Спб 2009
7. Стрельникова А.Н. Дыхательная гимнастика /электронная книга

Литература для педагога:

1. Алиев. Ю.Б Настольная книга учителя – музыканта – М., «Владос» 2003 г
2. Багадуров В.А., Орлова Н.Д. Начальные приемы развития детского голоса. – М., 2007
3. Беспятова Н.К.. Программа педагога дополнительного образования. От разработки до реализации. М: 2004г
4. Ворожцова О. А.. Музыка и игра в детской психотерапии. М.: 2002г.
5. Добровольская Н.. Что надо знать о детском голосе. – М: Академия, 2001г
6. Емельянов В.В.. Развитие голоса. Координация и тренинг. – Серия «Мир медицины». – СПб.: Издательство «Лань», 2000.
7. Стулова Г. П.. Развитие детского голоса в процессе обучению пения. М.: Прометей, 2002.
8. Щетинин М. Н.. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.- М.: Метафора, 2006г.

Литература для учащихся:

1. Березина А. Н Сборник Вокально-хоровые упражнения. – М.: Айрис-пресс, 2001 г.
2. Булучевский Ю. С., В. С. Фомин. Краткий музыкальный словарь для учащихся.- Л., 1989г.
3. Володин Н. Энциклопедия для детей. — М., 1998
4. Кленов А. С.. Там, где музыка живет. Детские песни для детей - М.,2005г
5. Левашева Г. Твой друг музыка. – Л.,2004г.
6. Музыка и ты: Альманах для школьников.- М., 1996-2006г. Вып.1-5г.

Электронные образовательные ресурсы (полезные сайты):

http://mp3sort.biz/search.php?search_id=171744010&start=30

<http://vivat-talent.com/events/>

www.zavuch.info. (новости образования, методическая библиотека, на сайте проходят Педагогические видео конференции с получением сертификата).

www.viki.rdf.ru (Презентации по разным направленностям к занятиям)

<http://subin.narod.ru> Авторский сайт И.Г. Сухина, научного сотрудника Института теории образования и педагогики РАО. Материалы для детей, родителей, воспитателей, учителей, методистов, библиотекарей, логопедов, шахматных педагогов: логические задачи, забавная математика, весёлая логопедия, литературные викторины, тесты, кроссворды, головоломки, загадки, сказки, скороговорки, фокусы, игры, сценарии, уникальная шахматная методика и многое другое.

<http://www.edic.ru> – Электронные словари

<http://orlyonok-c.narod.ru/ektd.html> Энциклопедия коллективных творческих дел. Электронная версия книги Игоря Петровича Иванова, изданной издательством "Педагогика" в 1988 году. Коллективные творческие дела (КТД)

<http://www.bestlibrary.ru/> – On–line библиотека

Песня:

<http://www.plus-msk.ru.> - коллекция минусовок mp3.

<http://songkino.ru.> - Песни из кинофильмов.

<http://www.minusy.ru> – Портал минусовок по различным темам.

<http://www.minusa.info/minusa-detskih-pesen/minusovki-detskih-pesen> минусовки детских песен

<http://chayca1.narod.ru/fonogram/minus.html> - минусы детских песен

Приложение № 1

Календарный учебный график

Дополнительная ООП «Дышим и поем правильно»

Время проведения занятий: 3 раза в неделю по 1 ак.часу

Место проведения: пр-т. Metallургов, д.2

Форма занятий – группа

№	Дата	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.			Теория	1	Вводное занятие. Знакомство. Правила по ТБ. Гигиена певческого голоса, певческая установка.	Наблюдение
2.			Теория, практика	1	Артикуляционная гимнастика, музыкальные термины, Вокальные упражнения	Наблюдение
3.			Теория, практика	1	Упражнения на развитие мимических мышц, дыхание, дикция.	Наблюдение
4.				1	Развитие вокальных навыков. Речевые игры	
5.			Теория, практика	1	Дыхание, упражнения для разогрева артикуляционного аппарата, развитие вокальных навыков	Наблюдение
6.			Теория, практика	1	Артикуляционная гимнастика, музыкальные термины, вокальные	Наблюдение

					упражнения	
7.			Теория, практика	1	Развитие вокальных навыков, проработка звуков, работа языка. Речевые игры	
8.			Теория, практика	1	Дыхание, упражнения для разогрева артикуляционного аппарата, развитие вокальных навыков	Наблюдение
9.			Теория, практика		Упражнения по методике Стрельниковой, вокальные упражнения.	
10.			Теория, практика	1	Упражнения на развитие мимических мышц, дыхание, дикция.	Наблюдение
11.			Теория, практика	1	Вокально-певческие навыки, работа артикуляционного аппарата в совокупности с ритмическими движениями	
12.			Теория, практика	1	Практическое проверочное занятие. Подведение итогов.	Наблюдение контроль

Приложение № 2

Методические материалы

Артикуляционная гимнастика — упражнения для тренировки органов артикуляции необходимые для правильного звукопроизношения.

Причины, по которым необходимо заниматься артикуляционной гимнастикой:

1. Благодаря своевременным занятиям артикуляционной гимнастикой и упражнениями по развитию речевого слуха некоторые дети сами могут научиться говорить чисто и правильно, без помощи специалиста.

2. Дети со сложными нарушениями звукопроизношения смогут быстрее преодолеть свои речевые дефекты, когда с ними начнёт заниматься логопед: их мышцы будут уже подготовлены.

3. Артикуляционная гимнастика очень полезна также детям с правильным, но вялым звукопроизношением, про которых говорят, что у них «каша во рту».

Надо помнить, что чёткое произношение звуков является основой при обучении письму на начальном этапе.



Артикуляционные упражнения

Ловко кисточкой забор
Красят Петя и Егор.

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка «покрасить» верхние зубы, совершать движения языком сначала из стороны в сторону, потом снизу вверх.

* * *

У щенка – малютки
Уже большие зубки.
Как покажет их Трезорка,
Сразу в дом бежит Егорка.

Улыбнуться без напряжения, так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Чтобы показать ребенку, как это сделать, надо про себя произнести звук «и». Удерживать в таком положении губы на счет от 1 до 5.

* * *

Язычок наш молодец,
Достает он леденец!

1. Приклеить кусочек леденца к небу, достать его кончиком языка.
2. Предложить ребенку улыбнуться, показать зубы, открыть рот и кончиком языка дотянуться до леденца. Губы остаются неподвижными.

* * *

Широко разинув рот,
Зевает толстый бегемот.
А веселая мартышка,
Губы сжав,
Читает книжку.

Рот широко раскрыть. Вдох через рот: имитация зевоты. Затем плотно сжать губы.

Чередовать упражнения.

* * *

Смастерим мы дудочку,

Дудочку-погудочку.

Вытянуть сомкнутые губы вперед трубочкой. Удерживать в таком положении под счет от 5 до 7.

* * *

Собираем мы без спешки,

Словно белочка, орешки.

Рот приоткрыть. Поочередно упираться языком в щеки, имитируя выдавливание шариков. Упражнение выполнять медленно, четко 8—10 раз.

* * *

Наливаем воду в бочку —

Надуваем сильно щечки

Рот закрыть, губы плотно сжать, щеки надуть. «Полоскать» рот воздухом.

Прodelать упражнение 8—10 раз.

* * *

Не нужны сейчас улыбки -

Делай ротик, как у рыбки.

Губы сжаты, щеки втянуты.

Упражнение выполнять медленно, четко 8—10 раз.

* * *

Мы печем, печем блиночки

И для сына, и для дочки.

Немного приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлепывая его губами, произносить звукосочетание: «пя-пя-пя».

Упражнение выполнять в течение 10–15 сек.

* * *

Петя встал сегодня рано

И стучит по барабану.

Улыбнуться, открыть рот, постучать кончиком языка за верхними зубами, при этом четко произносить звук «д-д-д-д...» – сначала медленно, затем темп увеличить.

Упражнение выполнять в течение 10–15 сек.

* * *

На лошадаках по дорожке

Скачут Аня и Сережка.

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и, присасывая язык к небу, пощелкать кончиком языка. Рот широко открывать. (Как лошадка цокает копытами.)

* * *

Тик-так, тик-так -
Ходят часики —
Вот так!

Рот широко раскрыть. Язык медленно горизонтально передвигать из стороны в сторону, тянуть язык к уголкам рта.
Поочередно менять положение языка 4—6 раз.
На качелях мы качались
И друг другу улыбались!

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы с внутренней стороны и удерживать в таком положении под счет от одного до пяти, затем поднять широкий язык за верхние зубы и удерживать под счет от одного до пяти.

Поочередно менять положение языка 4—6 раз.

* * *

Мы с моей подружкой Светкой
Жуем мятные конфетки.

Улыбнуться, приоткрыть рот, «пожевать» передними зубами кончик языка. Язык широкий.

Упражнение выполнять медленно, четко 8—10 раз.

* * *

*Ходят по двору подружки —
Две болтливые индюшки.*

Улыбнуться, выложить широкий язык на нижнюю губу, затем сделать язык узким, а кончик языка – острым.

Чередовать движения 6—8 раз.

Лида, Оля и Наташка

Пили молоко из чашки.

Улыбнуться, приоткрыть рот, вытянуть вперед язык, кончик языка загигать вверх. Выполнять упражнение в медленном темпе 6—8 раз.

Общегигиенические правила:

- недопустимо пение в больном состоянии,
- вредны резкие смены температуры - жара, холод, духота, пыль,
- не рекомендуется сразу после занятий выходить на улицу или с холодного воздуха сразу петь, необходимо сначала согреться.
- избегать острой пищи, не рекомендуется петь сразу после еды, т.к. полный желудок мешает естественному дыханию,
- нагрузка на голосовой аппарат должна соответствовать возрасту обучающегося,

- недопустимо длительное пение без перерывов, пение «неудобно», форсирование звука, злоупотребление высокими нотами,
- не утомлять голос речевыми нагрузками, не создавать напряжение мышц, т.е. не форсировать.

Певческая установка. Стоять или сидеть подтянуто, не напряжённо, развернув плечи и держа голову прямо. Так как указанные требования способствуют правильному звукообразованию, формирование певческой установки непосредственно связано с навыком певческого дыхания.

Дыхание. Тремя составляющими дыхания являются: вдох, мгновенная задержка и выдох. Наиболее целесообразно для пения грудобрюшное дыхание, предусматривающее при вдохе расширение грудной клетки в средней и нижней её части с одновременным расширением передней стенки живота. Ключичное (поверхностное) дыхание, при котором дети поднимают плечи при вдохе недопустимо. Необходимо развитие цепного дыхания.

Артикуляция. Предполагает становление тембрального родства гласных. Ведь гласные звуки – основа пения. Главное условие хорошего звучания гласных должно быть постоянное стремление сохранить высокую позицию на всех звуках полного диапазона.

Дикция - манера произношения слов. При этом произношение строится на общих правилах орфоэпии. Одной из специфических особенностей певческой дикции является «перенесение» последнего согласного звука в слоге к началу следующего за ним слога, что в итоге способствует протяжённости гласного звука в слоге. Основная работа направлена на активизацию речевого аппарата с использованием речевых и музыкальных скороговорок и специальных вокальных упражнений.

Техника дыхания из личного опыта.

Принять правильную естественную позу. Поза становится естественной тогда, когда Вы находитесь в удобном и комфортном положении: лёжа, сидя или стоя. Не ощущаете никакого напряжения в теле. Напряжение способствует спазму сосудов и плохому кровообращению. Чувствуете себя легкими и спокойными. Это не значит, что Вы расслабились так, что мышцы «повисли», как во время медитации. Нет. Это другое положение, когда Ваш ум почти свободен от мыслей, а тело не напряжено. Ваше внимание сконцентрировано на дыхании. Спина прямая, позвоночник находится строго в горизонтальном (лёжа) или вертикальном положении (сидя, стоя). Голова при позе сидя или стоя должна быть зафиксирована на шее прямо.

✚ Сделайте плавный бесшумный, но полный вдох носом на счет 1, 2, 3, 4 (как будто нюхаете цветы). Представляйте, как воздух медленно втягивается от кончика носа через легкие в живот, раздувая его. Таким образом, воздух наполняет даже нижние части лёгких, при этом растягивает диафрагму, отделяющую грудную клетку от полости живота.

✚ Задержите воздух в себе в течение 3 секунд (мысленно считая до 3).

✚ Выдыхайте спокойно и медленно через рот в течение 4 секунд. Затем на счете 5, 6, 7 сделайте три сильных выдоха ртом, подтянув живот к ребрам.

Это будет похоже на три толчка диафрагмы вверх, в результате которых самые мелкие альвеолы легких смогут освободиться от воздуха. Этот элемент очищающего дыхания позволит очистить самые укромные места легких от застоявшегося воздуха и скопившейся слизи. Если кому-то трудно резко заканчивать выдох толчками, подтянув живот, можно выдыхать спокойно через нос на счет 7.

✚ После выдоха нужно снова задержать дыхание, просчитав мысленно до 8. Когда Вы хорошо освоите эту дыхательную технику, сможете задерживать дыхание на выдохе дольше. Например, я могу делать паузу на выдохе до 12-15 секунд.

✚ Снова медленно глубоко вдохните через нос, как описано в пункте 2 и повторите дыхательный цикл

Итак, дыхательная техника состоит из вдоха на счет 4, задержки дыхания на вдохе на счет 3, выдоха длительностью 7 секунд и задержки дыхания на выдохе до 8 секунд (4, 3, 7, 8).

Регулярность занятий позволит привыкнуть дышать правильно: медленно и глубоко, с задержками на вдохе, чтобы увеличить приток кислорода, и – на выдохе, чтобы повысить уровень углекислоты в крови. Правильным и наиболее полезным для здоровья считается дыхание животом или диафрагмой.

Основные правила выполнения.

Основных правил выполнения дыхательной гимнастики немного:

- не тренируйте правильное дыхание сразу после еды или после принятия ванны, когда изменяется кровообращение;
- старайтесь заниматься на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении;
- максимально сконцентрируйтесь на дыхании и делайте упражнения с удовольствием;
- при появлении неприятных ощущений прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом;
- единственный дискомфорт, который ощутим во время дыхательной гимнастики, – это головокружение, и то – лёгкое.

Вокальные упражнения

Пение упражнений для развития активности артикуляционного аппарата (пение народных прибауток, скороговорок). Пение упражнений на кантилену. Упражнения на выравнивание, округление звучания гласных

Развитие музыкального слуха, памяти, ритмического чувства.

Не всегда ребёнок, имеющий хорошие голосовые данные, обладает в такой же степени хорошим звуковысотным слухом, который особенно важен для вокалиста. Б.М.Теплов говорил: «Музыкальный слух по существу должен быть звуковысотным слухом, иначе он не будет музыкальным». Поэтому развитие звуковысотного слуха у ребёнка должно быть первостепенной задачей преподавателя. Как показывает практика работы, невозможно освоить певческие навыки без наличия хорошо развитых музыкально-слуховых

представлений, что является одной из самых сложных проблем музыкального развития.

Для развития звуковысотного слуха у детей дошкольного возраста можно использовать **игровые упражнения** (на нотах, удобных ученику по высоте). Упражнения А.Ф.Битус, С.В.Битус из «Певческой азбуки ребёнка»:

«Гудок»- умение сливаться с голосом педагога на длинной ноте

«Дразнилка»- повторение звуков с голоса педагога или инструмента на разные слоги в тонах доступного диапазона, постепенно расширяя диапазон звучания на тон или пол тона вверх и вниз и т.д.

«Капельки»- пение на слог «кап» одной ноты с повторением её много раз (как капли дождя). Нота должна быть удобной ребёнку по высоте. Далее необходимо сначала на тон, затем на пол тона опускаться и подниматься, напевая «кап-кап».

«Сигнал машины»- играем одновременно два звука (б.3, м.3, ч.4). Даём время ребёнку вслушаться в звучание, затем предлагаем спеть один из звуков (верхний или нижний). Постепенно учим слышать и воспроизводить оба звука по очереди (мелодически сверху вниз или наоборот).

Совершенствуя звуковысотный слух, одновременно работаем над проблемой развития мелодического слуха. Мелодический слух представляет собой синтез интервальных и ладовых ощущений. Для развития мелодического слуха можно использовать следующую методику:

- Учить определять (и показывать рукой) направление движения
- Мелодии - вверх и вниз.
- Использовать простейшие попевки для запоминания мелодии.
- Вначале работать над освоением песни или попевки на слоги с гласными (у, ю, я, е, и) или вокализом на удобную для ребёнка гласную.
- Пропевать мелодию по фрагментам, опираясь на звучание инструмента, затем без него.

Речевые игры (игры с буквами и звуками) на занятиях с детьми 5-8 лет занимают особое место. Прежде всего, это объясняется тем, что восприятие и речи, и музыки осуществляется единой анализаторной системой, поэтому на уровне эмпирики лежит предположение о том, что недостатки одной системы восприятия (речевой) можно компенсировать с помощью элементов другой (музыкальной).

Такие игры «работают» в нескольких направлениях – собственно произнесение звука, а значит, и распознавание его в речи; пропевание звука, а значит, и развитие музыкального слуха; движение, а значит моторика звука и развитие дыхания; инсценирование, то есть образное представление всего звучащего. Кроме того, дети обожают всякое звукоподражание, для них совершенно естественно наделять звуки настроением, характером, одушевлять их. А если дети чем-то занимаются с удовольствием, значит, у них вырабатывается хорошая мотивация к учению.

Упражнения Т.А.Рокитянской из пособия «Воспитание звуком».

Работа со звуком Р.

Распеваётся на неопределённой (затем заданной) высоте с падающей интонацией звук Р, одновременно изображаем руками, как будто нас с рокотом окатывает волна, начиная от спины, через голову и заворачиваясь к коленям, наподобие буквы Р.

Звук В также можно озвучивать и изображать в движении, если распевать его, изображая завывание ветра: « Ввввьётся ввввьюга, вввветер ввввоет: вввввв, вввввв!». Руки при этом выводят что-то вроде буквы В.

Звук С. Представляем себя воздушным шариком и начинаем сдуваться, издавая глухой (без голоса) звук ССССС. Постепенно наша фигура становится похожа на букву С. Сухонький, ссссогнутый, сссссморщенный ссстаричок!

Теперь надуваем шарик (т.е. себя) с помощью звука ФФФФФФ – постепенно распрямляясь и для пущей важности расФуФыриваем себя, ставя руки в боки, чтобы походить на букву Ф.

Звуками ЖЖЖЖЖЖ, ЗЗЗЗЗЗЗЗ можно изобразить проснувшийся лес : жужжание жука и з-зудение комара (на определённом тоне или интервале). Конечно же, при этом можно ещё и летать!

Подобные игры проводятся (пропеваются) и с гласными звуками: УУУУУУ- воет волчонок или голодный волк, или летит ракета; ИА-ИА-ИА – поёт ослик; АУУУ- эхо в лесу.

Организм человека живёт в ритме: дыхание, кровообращение (пульс), сон и бодрствование, ходьба, бег, жестикуляция, речь- всё это происходит в различных ритмах. Каждому возрасту соответствуют свои ритмы. Так, маленьким детям свойственен плавающий ритм, более близкий к ритму дыхания, чем пульсу. Они хорошо реагируют на колыбельные песни с ровным покачиванием, известна также любовь детей к качелям. Очень хороши упражнения с движением, соответствующим словам «туда- сюда», распеваемым на интервалах секунды, затем кварты и, наконец, большой сексты, от которой получается самое яркое ощущение взлёта.

Большую пользу в формировании чувства ритма приносят упражнения с детскими шумовыми инструментами.

«ИНТОНАЦИОННО-ФОНЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ».

Для развития голоса все приемы строятся в следующей последовательности

1. атака гласных звуков (А-О-У-Э-Ы-И), согласных (шипящие, сонорные, глухие);
2. пение в разных регистрах (фальцетный, грудной-шумовой, свистковый);
3. преодоление межрегистрового порога (ведение звука вниз-вверх).

Начинать разучивать каждый последующий прием можно только после хорошо освоенного предыдущего и в медленном темпе, объясняя при этом ребенку механизм вокально-речевого действия.

Упражнение № 1

На одной ноте поём ма-э-и-о-у (восходящее движение по хроматизму)

Упражнение № 2

Поём по слогам «Я пою» по звукам Т53 при нисходящем движении.

Упражнение № 3

По восходящему и нисходящему хроматическому движению поём да-да-да-да-да-да-да-да.

Упражнение № 4

Поём по слогам «Сияла ночь» по звукам Т53 при нисходящем движении.

Упражнение № 5

Поём «Вот иду я вверх, вот иду я вниз»

Упражнение № 6

До-ре-до; до-ре-ми-ре-до; до-ре-ми-фа-соль-фа-ми-ре-до. Распевка поётся вверх по хроматизму.

Работа с руками.

Руки «отвечают» за определенные участки коры головного мозга. Они помогают осуществить музыкальные действия более осмысленно, эстетично, разнообразно и выразительно. Даже с самыми слабыми детьми это позволяет достичь хороших результатов.

- Низкий звук – руки внизу.
- Высокий - вверху.
- Плавный звук - мягкие движения.
- Отрывистый - руки совершают отрывистые движения.

Такой прием позволяет детям сознательно управлять своим процессом извлечения звука.

Приложение № 3

Оценочные материалы.

Итоговая диагностика личностного развития учащегося

№	ФИО	Чистота вокального интонирования			выполнение артикуляционных упражнений			работоспособность, дисциплинированность, активность на занятиях			уровень освоения теоретического материала			Итого		
		Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
1.																
2.																
3.																
4.																

Уровни практической подготовки учащихся:

- высокий уровень – учащийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; выполняет практические задания самостоятельно, не испытывая особых трудностей, с элементами творчества;
- средний уровень – у учащегося объём усвоенных умений и навыков составляет 79-50%; выполняет задания в основном с помощью педагога;
- низкий уровень – учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; испытывает серьёзные затруднения при выполнении практического задания, в состоянии выполнять лишь простейшие задания педагога.

Диагностическая карта прослушивания детей для зачисления

Дата	ФИО возраст	Работа с логопедом есть/нет	Критерии						итог
			Дефект речи/звука какой? есть/нет	Речевое дыхание Есть/нет	Дикция Отл/хор/ удовл	Музыкальн. слух прослу шивание	Диапа- зон	Ритмический слух Отл/хор/удовл	рекомендации

***Дышите глубже и медленнее! Гудите в любимом регистре!
Будьте здоровы и счастливы!***