

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 35»

СОГЛАСОВАНО

на заседании ШМО учителей,
обучающих детей с особыми
образовательными потребностями
Руководитель ШМО Шаваева Л.С.
Протокол № 4 от «28» февраля 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
Средней школы № 35
Директор Анульева И.Г.
Приказ №32/1-д
От «28» февраля 2025 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Веселые нотки»

(для детей с интеллектуальными нарушениями, вариант1)

Автор: Королева Марина Александровна

г.Каменск-Уральский, 2025г

Программа внеурочной деятельности «Веселые нотки» по художественно-эстетическому направлению рассчитана на детей 7-12 лет. Данная программа занятий сольным пением рассчитана на 2 года обучения, 34 часа (1 час в неделю во внеурочное время). Программа обучает детей основам музыкальной грамотности, помогает сформировать навыки вокального мастерства, развивает музыкально-эстетический вкус, музыкальные способности, творческую активность детей.

Пояснительная записка.

Музыка - один из видов искусства, язык звуков и интонаций. Пение - это исполнение музыки голосом и одна из форм эстетического воспитания.

Во внеурочной деятельности «Веселые нотки» могут заниматься дети всех возрастов при наличии у них достаточно выраженных голосовых данных, музыкального слуха, музыкальной памяти, чувства ритма и желания заниматься сольным и вокальным пением.

Занятие внеурочной деятельности «Веселые нотки» проводится 1 раз в неделю по 1 часу.

Весь педагогический процесс должен быть проникнут не только целями вокального и музыкального развития детей, но и общим воспитательным задачам школы. Педагогу необходимо следить за успеваемостью учащихся в школе, поддерживать тесную связь с родителями и классными руководителями.

Большое значение в работе педагога имеют беседы, направленные на расширение общеобразовательного и музыкального кругозора учащихся (беседы о музыке, композиторах, анализ музыкальных и литературных текстов, сведения о поэтах, прослушивание звукозаписей профессиональных певцов).

В процессе занятий формируются основные вокальные навыки, искореняются дефекты речи, развивается звуковысотный слух, интонация, чувство ритма.

При обучении пению значительная роль принадлежит репертуару. Правильно подобранный репертуар не только успешно развивает музыкально певческие способности детей, но и содействует их эстетическому развитию, а так же высоким нравственным качеств.

Весь репертуар должен соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям учащихся «Веселых ноток». Нужно разумно сочетать произведения различной сложности.

При подборе репертуара важно придерживаться и жанрового разнообразия: героика, романтика, лирика, патриотизм и др.

Данная программа предназначена на 2 - х годичный курс обучения.

Программа предполагает включение детей в многообразную внеурочную деятельность: конкурсы, фестивали, праздники, смотры, выпуски музыкальных газет, игры и т.д.

Принципы образовательной деятельности.

1. Принцип личностно - ориентированного подхода.

Это принцип восходит к идеям гуманистической психологии и педагогики. Направлен на человека как полноценно функционирующую личность, которая видится как развивающаяся личность, а не застывший результат.

2. Принцип адаптивности.

Данный принцип выступает как конкретизация личностно -ориентированного и ситуационного подходов, побуждает быть гибким, мобильным, максимально учитывать интересы, установки, потребности, ценности, возможности детей и действовать всегда на основе такого учёта и индивидуальных особенностей обучающихся..

3. Принцип природоспособности.

Этот принцип предполагает воспитание с учётом природы ребёнка, его индивидуальных биологических , физиологических и психологических особенностей. Главные признаки:

- создание максимально благоприятных условий для выявления природных способностей ребёнка;
- определение методов обучения не содержанием образования, а врождёнными способностями детей;
- информирование полезных привычек;
- установление количества изучаемого материала, сроков обучения на основе индивидуальных особенностей ребёнка;
- стимулирование у каждого ребёнка индивидуального своеобразия;
- постоянная направленность на достижение конечной цели образования, т.е. на творческое развитие личности.

Этой же цели способствует определение мотивации познавательной деятельности каждого ребёнка.

4. Принцип увлекательности.

Данный принцип направлен на организацию деятельности несовместимой с равнодушием, рассчитан на завоевание души ребёнка, развитие у него устойчивого интереса к данному виду художественно - эстетического творчества.

5. Принцип поисковой, творческой и исследовательской направленности.

Направлен на поиск закономерностей, на утверждение ценностей творчества, новаторства в детском коллективе . Очень важно создать условия для развития творческих способностей каждого ребёнка в объединении.

6. Принцип ценностной и целевой направленности.

Ориентируется на результаты. Например: формирование профессионального певческого голоса.

Цель и задачи программы.

Цель программы:

Развивать у детей качества, значимые для занятий сольным пением эстетический вкус, творческую самостоятельность, нравственные качества, интерес и любовь к музыке и пению.

Задачи программы:

- Формирование у детей основных вокальных навыков;
 - Развивать звуковой слух, чистоту интонирования, чувство ритма, научить каждого обучающегося правильно и грамотно петь;
 - Создавать условия для гармоничного развития личности каждого ребёнка, раскрытие всех его способностей к художественному творчеству;
- Способствовать формированию умения самостоятельно выбирать репертуар;
- Привлечь детей к регулярному посещению занятий и формированию коллектива.

Учебно - тематическое планирование.

При разработке учебно - тематического плана учитываются мотивы, являющиеся наиболее значимыми для каждой возрастной группы. Кроме того важно учитывать доминирующие виды деятельности, которые на данном этапе развития ребёнка является ведущими в его становлении.

Для младшего школьного возраста характерны следующие мотивы деятельности:

- потребность, стремление приобрести знания;
- потребность в общении.

Ведущие виды деятельности:

- игра;
- учебная деятельность;
- сочинительство.

Средний и старший школьный возрастотличают следующие мотивы познавательной деятельности:

- потребность занять своё место в коллективе;
- выделение лидерства;
- потребность личной самооценки;
- стремление приобщаться к жизни и деятельности взрослых.

Основные виды деятельности:

- учебная;
- сочинительство;
- общение особенно с другими подростками;
- личное общение.

ПОКАЗАТЕЛИ УСПЕШНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Образовательные результаты

В процессе обучения по данной программевнеурочной деятельности развиваютсямузыкальность, эстетический вкус, музыкальная культура учащихся, эмоциональная отзывчивость на песни разного характера, умение петь в ансамбле с музыкальным сопровождением и а capella.

Данная программа ориентирована на развитие творческого потенциала и музыкальных способностей школьников разных возрастных групп.

Результатом обучения является формирование художественного вкуса, расширение и обогащение музыкального кругозора учащихся, что способствует повышению культурного уровня.

В течение учебного года во внеурочное время производятся: концерты, мероприятия для учащихся и родителей: а также участие в Отчётном концерте, школьных конкурсах, фестивалях.

К концу первого года обучающиеся знают:

- физиологические особенности голосового аппарата;
- особенности и возможности певческого голоса;
- основные жанры песенного искусства;
- некоторые основы нотной грамоты.

Понимают:

- по требованию педагога слова – петь «мягко, нежно, легко»;
- элементарные дирижерские жесты и правильно следовать им (внимание, вдох, начало звукоизвлечения и его окончание);
- место дикции в исполнительской деятельности.

Умеют:

- правильно дышать: делать небольшой спокойный вдох, не поднимая плеч;
- петь короткие фразы на одном дыхании;
- в подвижных песнях делать быстрый вдох;
- петь без сопровождения отдельные попевки и фразы из песен;
- петь легким звуком, без напряжения;
- петь выразительно, осмысленно.

Продолжается закрепление навыков и умений, подбирается новый, более усложненный репертуар, позволяющий реализовать скрытые резервы обучаемого, начинается подготовительная разработка имиджа, которая позволяет ребятам, подготовиться к более профессиональному исполнительскому мастерству. Постепенно происходит рождение учащегося как грамотного вокалиста - исполнителя, который уже сам подбирает себе репертуар, сам ставит цели и задачи при работе над песней, сам исправляет свои ошибки. Все это происходит совместно с руководителем, который отслеживая и умело направляя воспитанника, старается не вмешиваться в становление воспитанника грамотным вокалистом-исполнителем. Педагог старается не только научить детей пению, но и заинтересовать в нем, подтолкнуть к дальнейшему самосовершенствованию.

К концу второго года обучающиеся знают:

- жанры вокальной музыки;
- певческую установку;
- типы дыхания;
- особенности средств музыкальной выразительности (темп, тембр, метроритм, динамика, регистр, мелодия, лад, гармония).
- стилистические особенности произведений;
- физиологические особенности голосового аппарата;
- поведение певца до выхода на сцену и во время концерта;

- реабилитация при простудных заболеваниях;
- обоснованность сценического образа.

Понимают:

- дирижерские жесты и правильно следовать им (внимание, вдох, начало звукоизвлечения и его окончание);
- произведения различных жанров;

Умеют:

- правильно дышать, делать небольшой спокойный вдох, не поднимая плеч;
- точно повторить заданный звук;
- в подвижных песнях делать быстрый вдох;
- правильно показать самое красивое индивидуальное звучание голоса;
- петь чисто и слаженно в унисон;
- петь без сопровождения отдельные попевки и отрывки из песен;
- дать критическую оценку своему исполнению;
- использовать элементы ритмики и движения под музыку;
- работать в сценическом образе.
- петь достаточно чистым по качеству звуком, легко, мягко, непринужденно;
- петь на одном дыхании более длинные музыкальные фразы;
- исполнять вокальные произведения выразительно, осмысленно;
- принимать активное участие во всех концертах, фестивалях, конкурсах;
- использовать элементы ритмики и движения под музыку;
- работать в сценическом образе;
- работать с профессиональной фонограммой «минус»;

Владеют:

- навыками исполнения произведений, с сопровождением, без сопровождения, под фонограмму;

-основами пения (петь чисто, плавно, светло без напряжения; соблюдать певческую установку, правильно пользоваться певческим дыханием, отчётливо произносить слова в пении);

- музыкальным слухом и чувством ритма;

- навыком эмоционального выражения.

Формы подведения итогов реализации программы.

Диагностика результатов работы по программе связана с демонстрацией достижений обучающихся на отчётных концертах, конкурсах, открытых уроках и т.д.

Главный показатель – личностный рост каждого ребенка, его творческих способностей, усвоение музыкального материала, воспитание и развитие навыков творческой, самостоятельной работы, развитие умения творчески реализоваться на сцене, формирование эстетического вкуса.

Подведение итогов реализации программы проводится путём организации выступлений различного уровня.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

№	Название раздела, содержание	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие.	1	1	-
	Знакомство с планами работы на учебный год.			
	Вокальная работа.	20	2	18
	Теория (2ч.)Беседы о правильной работе голосового аппарата и соблюдении певческой установки.			
	Практика (18 ч.).Упражнения для сохранения необходимых качеств певческого звука. Распевания, их функции. Упражнения на «дыхание».			

	Певческое дыхание – как основа вокальной техники. Дикция. Упражнения для четкости дикции			
	Творчество и импровизация. Теория (1ч.) Особенности исполнения современных песен. Практика (1ч.) Определение характера исполнения песен, использование средств выразительности для передачи настроения и замысла композитора.	2	1	1
	Знакомство с произведениями различных жанров, манерой исполнения. Теория (3ч.) Знакомство с различными вокальными школами. История развития вокального искусства. Практика (1ч.) Вокальные упражнения.	4	3	1
	Использование элементов ритмики, сценической культуры. Движения под музыку. Постановка танцевальных движений. Практика (4ч.) упражнения на развитие дикции, ритмическая работа (прохлопывание ритмического рисунка, ритмические карточки), работа над чистотой интонирования исполняемых произведений.) Поведение на сцене, умение преподнести исполняемую песню.	4	-	4
	Концертно – исполнительская деятельность. Практика (3 ч.) Выступление на праздниках , концертах, демонстрация приобретенных навыков и умений. Работа с	3	-	3

	микрофоном. Сценическая деятельность.			
	Итого:	34	7	27

2 год обучения

№	Название раздела, содержание	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	Вокальная работа. Теория (2ч.)Беседа о необходимости регулярных занятий вокалом. Охрана голоса. Способы реабилитации после перенесенных простудных заболеваний. Практика(16ч.)Певческая установка. Дыхание. Распевание. Вокальная позиция. Звуковедение. Дикция. Упражнения на артикуляцию. Одновременное дыхание и атака звука.Выстраивание, соединение и сглаживание регистров. Отработка упражнений, направленных на поддержание правильной позиции. Работа над мелодической линией и над художественным образом песни.	18	2	16
3.	Творчество и импровизация. Теория (1ч.)Понятие импровизации. Использование импровизации в вокальном исполнении. Практика (1ч.) Скороговорки и упражнения, направленные на отработку певческой дикции. Работа над художественным образом песни.	2	1	1
4.	Знакомство с произведениями	4	2	2

	различных жанров, манерой исполнения. Теория (2ч.)Беседа о необходимости знать творчество других народов (России, Украины, Беларуси и др.). Практика (2ч.)Разучивание произведений народов России, Украины, Беларуси. Знакомство с народной песней и жанрами народных песен.			
5.	Использование элементов ритмики, сценической культуры. Движения под музыку. Постановка танцевальных движений. Теория (1ч.)Беседа о необходимых для исполнителя качествах для концертной деятельности. Практика (4ч.)Разучивание хореографических элементов для более выразительного представления исполняемых произведений.Индивидуальный сценический образ, его наработки.Репетиционная работа солиста с коллективом танцоров.	5	1	4
6.	Концертно – исполнительская деятельность. Практика (4ч.)Выступление на праздниках , концертах. Работа над технической отточенностью, свободным и эмоциональным исполнением репертуара.Разбор интерпретации исполнения песни .	4	-	4
	Итого:	34	7	27

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№п.п.	Раздел, тема занятия	Количество часов	Корректировка
1.	Вводное занятие.	1	
2.	Знакомство с голосовым аппаратом. Распевки.	1	
3.	Певческая установка. Дыхание.	1	
4.	Детские песни. Использование певческих навыков.	1	
5	Певческая установка. Артикуляция.	1	
6.	Распевки. Детский фольклор. Певческие навыки.	1	
7.	Музыкальная фраза.	1	
8.	Фразировка, манера исполнения	1	
9.	Элементы движения под музыку, раскрепощение певца.	1	
10.	Певческая позиция. Формы и жанры вокальной музыки.	1	
11.	Детские песни в исполнении эстрадных певцов. Манера исполнения.	1	
12.	Художественный образ песни. Использование певческих навыков.	1	
13.	Дыхание, артикуляция.	1	

	Работа над свободным исполнением.		
14.	Музыкальные игры,	1	
15.	Подготовка к новогоднему мероприятию.	1	
16.	Участие в новогоднем спектакле.	1	
17.	Распевки. Певческая установка.	1	
18.	Дыхание, фразировка. Хороводные песни.	1	
19.	Движения под музыку, игры.	1	
20.	Певческая позиция. Артикуляция.	1	
21.	Использование певческих навыков. Художественный образ песни.	1	
22.	Распевки. Отработка точности штрихов.	1	
23.	Сценическое движение в песне.	1	
24.	Певческая позиция, артикуляция.	1	
25.	Подготовка к Отчётному концерту.	1	
26.	Участие в Отчётном концерте.	1	
27.	Музыкальная игра – импровизация.	1	
28.	Песни детских кинофильмов.	1	

	Использование певческих навыков.		
29.	Вокальная работа – чистота интонации, фразировка.	1	
30.	Певческая позиция – музыкальная прогулка.	1	
31.	Вокальные навыки – хочу увидеть музыку.	1	
32.	Интонационные упражнения. Фразировка и дыхание.	1	
33.	Музыкально-выразительные средства в создании образа.	1	
34.	Детские песни из мультфильмов. Движение под музыку	1	

2 год обучения

№п.п.	Раздел, тема занятия	Количество часов	Корректировка
1.	Вводное занятие.	1	
2.	Вокальные навыки – применение в интонационных упражнениях.	1	
3.	Артикуляция. Манера исполнения.	1	
4.	Интонирование и движения под музыку.	1	
5.	Использование певческих навыков в произведениях разных жанров.	1	
6.	Певческая	1	

	позиция. Дыхание и артикуляция.		
7.	Импровизация – игра. Раскрепощение исполнителя.	1	
8.	Певческая позиция. Дыхание и артикуляция.	1	
9.	Художественный образ в песне. Средства выразительности.	1	
10.	Знакомство с произведениями разных жанров.	1	
11.	Интонационная работа над артикуляцией.	1	
12.	Певческая установка. Дыхание.	1	
13.	Сценическая культура, работа над сценическим движением.	1	
14.	Игра- импровизация.	1	
15.	Подготовка к новогоднему мероприятию.	1	
16.	Участие в новогоднем мероприятии.	1	
17.	Произведения различных жанров. Певческая позиция.	1	
18.	Интонационные упражнения. Использование вокальных навыков.	1	
19.	Вокальная работа - плавное голосоведение,	1	

	работа над дыханием.		
20.	Манера исполнения вокального произведения в зависимости от жанра.	1	
21.	Вокальная работа – значение динамики для создания образа песни.	1	
22.	Интонационные упражнения на разные типы дыхания.	1	
23.	Музыкальная выразительность мелодии и ритмического рисунка.	1	
24.	Певческая установка. Тембр – краски голоса. Выразительные особенности.	1	
25.	Владение голосовым аппаратом – диапазон.	1	
26.	Участие в Отчётном концерте.	1	
27.	Певческая позиция. Дыхание и артикуляция.	1	
28.	Художественный образ в песне. Средства выразительности.	1	
29.	Манера исполнения. Артикуляция.	1	
30.	Интонирование и движения под музыку.	1	

34.	Вокальная работа – чистота интонации, фразировка.	1	
32.	Певческая позиция – музыкальная прогулка.	1	
33.	Интонационные упражнения. Использование певческих навыков. Художественный образ песни.	1	
34.	Движение под музыку. Сценическая культура.	1	

ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программы используется следующее материальное обеспечение (необходимое оборудование и технические средства обучения (ТСО)):

- учебно-практического оборудования: музыкальный инструмент, аудиторская доска с магнитной поверхностью и приспособлениями для крепления таблиц и фотографий, мебель для учебных пособий и методической литературы; звуковоспроизводящая аппаратура ; звукоусиливающая аппаратура.

-технических средств обучения: мультимедийный компьютер со звуковой картой и пакетом прикладных программ, экран или телевизор, CD/DVD– проигрыватели, слайд-проектор;

-экранно-звуковых пособий: видеофильмы с записью выступлений выдающихся отечественных и зарубежных певцов, видеофильмы с записью мюзиклов или фрагментов из них, выступлений хоров, слайды с нотным и поэтическим текстом.

Техническое оснащение занятий осуществляется с использованием музыкального центра, фортепиано с целью музыкального сопровождения.

Заключение.

В данной образовательной программе по внеурочной деятельности «Веселые нотки» учебная деятельность рассматривается как составляющая часть целостного воспитательного процесса на занятиях, просмотрах, концертах.

Приобретение знаний сопровождается процессом развития личности ребёнка, которая является основным объектом воспитания, как носитель социально - ценностных

отношений, как индивидуальность с неповторимым своеобразием черт и качеств, свободно и достойно проявляющая своё « Я ».

Система занятий во внеурочной деятельности, благодаря заложенной в ней вариативности и адаптивности к требованиям жизни, может являться хорошей базой развития творческих способностей воспитанников.

На основе анализа результатов по данной программе обучение можно сформулировать следующие условия, при которых могут развиваться творческие и интеллектуальные способности обучающихся:

- если вся учебная и внеурочная деятельность будет сориентирована на развитие и саморазвитие творческой личности педагога и ребёнка;
- выявление индивидуальных особенностей детей;
- при формировании межличностных отношений. Способствующих развитию интеллектуального и творческого потенциала всех участников учебно -воспитательного процесса учащихся дополнительного образования.

Примерный репертуар.

1-й год обучения:

Колоски звенят в полях (муз. К. Мяскова, сл. В. Морданя, пер. с укр. А. Ковальчука)

Мы хлеборобами будем (муз. Ю. Чичкова, сл. П. Синявского)

Кто добрее всех на свете сл., муз. Людмилы Мельниковой

Здравствуй, школа! сл., муз. Виталия Алексеева

Блины, русская народная песня

Мама сл.,муз. Л.Мельниковой

Мамина улыбка сл.,муз.Е.Цыбров

Веселая песенка сл.,муз.А.Ермолова

Главный праздник сл.,муз. Н. Мухамеджановой

Дружба - это не работа из реп. гр. Барбарики

2-й год обучения:

А закаты алые сл. Осошник Н., муз.Осошник В.

Школа – наш дом из реп. детской вокальной студии «Орфей»

Учителя столицы сл, муз.А.Ермолова

Учителя сл.В.Борисова, муз.А.Ермолова

В чем, Россия, счастье твое сл. муз. Обухова Елена

Мама сл.,муз.Марии Ечиной

Наш дом сл.В.Счастливого, муз.В. Мерцалова

Мой дед уходил на войну из реп. гр. Волшебный микрофон

Белые птицы из реп. ансамбля «Непоседы»

Здравствуй,родина моя» сл.К.Ибряева, муз. Ю.Чичкова

Список полезных интернет – ресурсов для педагога:

<http://www.mp3sort.com/>

<http://s-f-k.forum2x2.ru/index.htm>

<http://forums.minus-fanera.com/index.php>

<http://alekseev.numi.ru/>

<http://talismanst.narod.ru/>

<http://www.rodniki-studio.ru/>

<http://www.a-pesni.golosa.info/baby/Baby.htm>

<http://www.lastbell.ru/pesni.html>

<http://www.fonogramm.net/songs/14818>

<http://www.vstudio.ru/muzik.htm>

<http://bertrometr.mylivepage.ru/blog/index>

<http://sozvezdieoriona.ucoz.ru/?lzh1ed>

<http://www.notomania.ru/view.php?id=207>

<http://notes.tarakanov.net/>

<http://x-minus.org>

Приложение

Дыхательная гимнастика.

Комплекс 1 «Лесорубы».

-Идем в лес за дровами- ходьба на месте с ритмичным дыханием: носом вдох, ртом-выдох с энергичной работой рук. 0.5 мин.

-Пилим дерево- имитация пилки дров. Руки вперед, потянуться за руками- вдох, резким движением руки к себе- выдох- «ж-жик». 4-8 раз.

-Распиливаем дрова бензопилой- плавно руки вперед-вдох, руки к себе-удлиненный максимально выдох «ж-ж-ж». 4-8 раз.

-Рубим сучья- И.п.(исходное положение): широкая стойка, кисти в «замок». Вдох-поднять руки вверх назад, прогнуться. Выдох- резкий наклон вперед, руки вниз, сказать «у-ух!», наклоняясь, расслабить спину. 6-10 раз.

-Раздуваем огонь- И.п.: сед на пятках. Сделать свободный вдох и задержать дыхание, пока это приятно. Сложить губы трубочкой и сделать 3 редких выдоха- «фу-фу-фу». 2-4 раза.

-Жарим хлеб- И.п.: сед на пятках. Вдох свободный, выдох предельно затягивается. Язык располагается так, что создает сопротивление выходящему воздуху- «ш-ш-ш». 3-4 раза.

-Идем домой- ходьба на месте с ритмичным дыханием: носом вдох, ртом-выдох с энергичной работой рук. 0,5-1 мин.

Комплекс 2 «В зоопарке».

-Ослик- ходьба или бег на месте. Громко прокричать «йа», «йа». Произнесение этих звуков укрепляет связки гортани. 4-6 раз.

-Аист- И.п.:о.с.(основная стойка). Вдох-медленно поднять руки в стороны, ногу, согнутую в колене гордо вынести вперед, зафиксировать положение. Удерживать равновесие. Продолжительный выдох- опуская ногу и руки, сделать небольшой шаг, произнося «ш-ш-ш».6-8 раз.

-Гуси- И.п.:о.с., руки назад книзу. Вдох- поднять голову. Наклониться вперед. Прогнувшись, вытянуть шею- выдох, произнося «ш-ш-ш». 3-5 раз.

-Лошадка- И.п.:о.с., цоканье языком с изменением громкости и темпа. Имитировать идущую и скачущую, приближающуюся и удаляющуюся лошадку. 20-30 раз.

-Волк- И.п.: сед на пятках. На вдохе поднять голову вверх. На выдохе протяжно тянуть «у-у-у-у-у», напрягая мышцы шеи, губы сложить трубочкой. Вернуться в И.п. Пропевание звука изменять по громкости, с нарастанием и убыванием; по тембру звучания- низко или высоко.3-4раза.

Комплекс 3 «Покорители космоса»

-Надеваем скафандр- И.п.:о.с. Вдох самопроизвольный. Имитация натягивания левой и правой штанины скафандра, рукавов, надевания шлема-«ш-ш-шик», застегиваем молнию- резко «вжик». Проверяем герметичность- повороты головы с выдохами в стороны, коротко «ш-ш-ш». 20-30мин.

-Полет на Луну- И.п.:о.с. сед на пятках, ладони на коленях. На выдохе тянем звук «а», медленно поднимая руки вверх (достигнуть Луны) и, не прерывая звука, опустить руки. Это упражнение укрепляет голосовые связки, достигается длительная задержка дыхания на выдохе. 2-4 раза.

-Полет к Солнцу- все так же как в «Полете на Луну», только звук громче и длиннее, т.к. Солнце намного дальше от Земли и от Луны, поэтому лететь мы будем дольше, а звук будет громче. Достигаем Солнца и возвращаемся на одном звуке. 2-4 раза.

-На планете дышится легко- упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы подставленная к лицу ладонь не ощущала струю воздуха. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, остановиться и сделать паузу(кто сколько сможет).Затем плавный выдох через нос. 3-4 раза.

-Часы(пора возвращаться)- размахивая прямыми руками(не резко) вперед-назад, в одном темпе(не быстро) и с одной интонацией произносить «тик-так» 8-10 раз.

Комплекс 4 «Эх, мороз, мороз»

-Холодно- вдыхаем свежий морозный воздух. И.п.:о.с. Вдох- плавно руки в стороны. Вдыхая, обхватить себя, сжать грудную клетку. Следить за плавным вдохом и выдохом. 4-6 раз.

-Погреемся- И.п.:о.с. Вдох- поднять плечи, на выдохе похлопать себя по плечам, сказать «у-ух-х».4-6раз.

-Конькобежец- И.п.: широкая стойка. Руки соединены за спиной. На выдохе перенести вес тела на полусогнутую ногу вправо, руки влево. Сказать «ж-ж- ж». Так же в другую сторону. Корпус слегка наклонить вперед. Вдох самопроизвольный.4-6раз.

-Лыжник- И.п.:о.с. руки полусогнуты. Имитация ходьбы на лыжах: полуприседая, делать движения руками вперед- назад. Смена рук- шумный короткий вдох носом, следующая смена-выдох- «ох». 6-8 раз.

-На санях с горы- И.п.: сед, руками обхватить колени. Встать, руки вверх- вдох, присесть- выдох, опуская руки вниз сказать «у-ух». Вернуться в И.п.3-4 раза.

-Дровосек- И.п.: широкая стойка. Свободный глубокий вдох - поднять руки вверх назад, прогнуться. Выдох- резкий наклон вперед, руки вниз, сказать «ха». Ноги не сгибать. Темп средний. 2-4 раза.

-Снежки- имитация игры в снежки. Дыхание произвольное. Брать поочередно левой и правой рукой, наклоняясь к полу, брать «снежок». В момент броска воображаемого снежка называть имя того, в кого хочешь попасть или предмета. Упражнение улучшает эмоциональное состояние.1 мин.

Комплекс 5 «Весенняя сказка»

-Снег тает- И.п.:о.с. Вдох-плавно руки поднять прямо и вверх, подняться на носки. Задержать дыхание на 2-3 сек. Выдох- медленно опускаясь, сесть, представляя себя растаявшим снегом, расслабиться и сказать- «ш-ш-ш». 2-4-раза.

-Капель- И.п. по желанию. Вдох носом, на выдохе произносить «кап-кап» в разных вариантах. С изменением громкости и темпа произнесения. Губы напряжены- «к», «п»- твердыми губами. 2-3 раза.

- Подснежники распускаются- И.п.: присед, руками обхватить колени. Вдох- вставая, медленно поднять руки вверх. В стороны, зафиксировать положение, задержав дыхание. Задержка дыхания производится в момент максимального увеличения объема грудной клетки. Выдох- вернуться в И.п. 3-5 раз.

-Весёлая пчёлка- И.п.: по желанию. Вдох свободный. Представить, что пчёлка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. 3-4раза.

-Птицы возвращаются- И.п.:о.с. Руками имитируем полёт птиц. Руки поднять- вдох. Выдох- опустить, пропевая «гу-у-у-у». Следить за координацией движений с дыханием. 0,5-1мин.

-Медведь проснулся- и.п.: сидя за партой, «спим». Просыпаемся, вдох- руки и ноги выпрямляем, потянуться, прогнуться. Выдох- опускаем руки, произнося «р-р-р». 2-4 раза. Упражнение нормализует диафрагмальное дыхание.

-Весна пришла- И.п.:о.с. Улыбнуться, представить запахи весны. Вдох-подняться на носки, плечи вверх. На выдохе расслабиться- «ха-а-а». 2-3-раза.

Некоторые вокальные упражнения:

-Бабушкин пирожок-(упражнение способствует спокойному ненапряженному вдоху, помогает избавиться от зажатости, от поднятия плеч). Представим, что нюхаем

бабушкины пирожки, надо (по знаку дирижёра) с удовольствием сделать вдох носом, затаить на миг дыхание и со звуком через рот выдохнуть.

-Морозный узор- быстрый вдох-удивление, задержка, сложить губы трубочкой, дуем долго на стекло (можно подставить ладошку). У кого будет дольше выдох. Упражнение формирует продолжительный регулируемый выдох.

- Озвученный выдох- некоторые дети во время бесшумного выдоха незаметно «добирают» дыхание, сами того не замечая. Чтобы этого не происходило – озвучиваем выдох, например звуком «с-с-с»- за окошком ветер, или «ж-ж-ж-ж»- пчёлка и т.д. нет предела вашей фантазии.

-Колыбельная- (упражнение способствует выработке певческого дыхания, штриха легато-плавного долгого выдоха). Поём колыбельную песню, качая младенца, закрытым ртом на звук «м-м». вдох- произвольный, выдох- максимально долгий- «м/м\м/м\»-голосом вверх-вниз. Можно упражнение усложнить- выполнять на звук «а-а-а».

-Капель (упражнение тренирует пресс. Диафрагму, способствует выработке штриха стакато-отрывистого исполнения, твердой атаки звука). И.п.: стоя. Закрытым ртом, звук «м-м-м» на одном тоне, активно, отрывисто, как капли капая. Темп произвольный. Упражнение можно усложнить, выполняя на звук «а-а-а».

-Радуга- (упражнение на формирование представлений о фразировке). Руки сложить вместе, слева от лица. Слегка раскрыть перед началом пения(√)-«галочка». С началом пения ладони закрыть и рисуем плавную лигу- «радугу», ведя руки в лево. Закончив фразу, ладони раскрываем. С началом новой фразы ладони опять закрываем и -движение в другую сторону. Учитель показывает всё в зеркальном положении.

-Посчитаем шарики (упражнение на развитие диапазона голоса, особенно верхних нот). Представим себе, что у нас много шариков, мы их держали за веревочку и отпустили. И вот наши шарики летят к небу все выше и выше. Давайте их посчитаем: 1,2, 3, 4,5....и т.д., но голос поднимается вслед за шарами выше и выше (кто как сможет, максимально тонко «попищать»).

- Маляр- (упражнение на развитие диапазона голоса). Красим забор кисточкой, при этом ведем рукой и говорим «вве-е-рх»- «вни-и-из», и голос ведем вслед за рукой, поднимая его то вверх, то вниз.

- Скакалка (по методике Л.Серебряной, упражнение повышенной сложности, на выработку контролируемого выдоха, твердость диафрагмы). Исполняется стоя, на одном дыхании. Усложнённый вариант- прыгая.

Со скакалкой я скачу, научиться я хочу

Так владеть дыханием, чтобы звук держать могло,

Чтоб всегда ритмично было и меня не подводило.

Я скачу без передышки, и в помине нет одышки.

Голос звонок, льётся ровно, и не прыгаю я словно.

Раз-два, раз-два, раз-два, раз, можно прыгать целый час.

- «Тридцать три Егорки»- (упражнение на выработку чистого унисона и долгий контролируемый выдох). Поётся на одном звуке. Перечисление Егорок- как можно дольше на выдохе, кто сколько сможет.

Как на горке, на пригорке, стоят 33 Егорки.

Раз Егорка, 2 Егорка, 3 Егорка, 4 Егорка.... и т.д. (до 33 Егорок).

- **Марсианский язык** (по системе В. Емельянова). Учитель может творчески подойти к «словам» марсианского языка, и придумать свои. Представим, что мы полетели на Марс. И встретили там марсиан, которые говорят на своем, марсианском языке. Мы не знаем их язык, но очень хотим научиться, поэтому отвечаем им точно так же, как они. Учитель говорит слова с вопросительной интонацией (голос вверх), а дети отвечают утвердительной интонацией (голос вниз). Упражнение способствует развитию диапазона (верхнего регистра), а также звук «у» расслабляет гортань.

Ушу?-Ушу. Уша?-Уша. Ушы?-Ушы. Усы?- Усы. Уса?- Уса. И тд....

У-шу-жу?- У-шу-жу. У-сузу?- У-су-зу. У-са-за?- У-сы-зы?- У-сы-зы. И т.д...