

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Пензенской области

Управление образования г. Пензы

МБОУ СОШ № 56 г. Пензы им. Героя России А.М. Самокутяева

ПРИНЯТО

решением педагогического совета

МБОУ СОШ № 56 г. Пензы

им. Героя России А.М. Самокутяева

Протокол № 9 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 56 г. Пензы

им. Героя России А.М. Самокутяева

Н.Л. Переяслова

Приказ № 71 от 31.08.2023



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПЕСНИ ДЕТСТВА»
(НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)**

ПЕНЗА 2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №56 Г.
ПЕНЗЫ ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ АЛЕКСАНДРА МИХАЙЛОВИЧА
САМОКУТЯЕВА, Переяслова Наталья Львовна, Директор**

12.10.23 15:32 (MSK)

Сертификат ACED97C5F3DD3B82562824276694AFA1

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности была написана на основании анализа государственных программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ; составлена на основе примерной программы «Музыка 1-4 класс» для общеобразовательных учреждений. Авторы: Е.Д Критская и Т. Сергеева. «Учите детей петь» М, «Просвещение» 1988 г.; программа «Певческая Школа» В. В. Емельянова; «Народное пение» И. А. Ильина; «Хоровое пение» Е.В. Жарова; «Сольное пение» Р.А. Жданова, программа «Программа вокального кружка «Музыкальное воспитание», «Вокально-хоровая работа». Автор М.А.Давыдова. (М.Просвещение», 2012г.)

Программа переработана и дополнена.

В основу программы внеурочной деятельности художественно – эстетического цикла «Песни детства» положены идеи и положения Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Курс внеурочной деятельности «Песни детства» разработан как целостная система введения в художественную культуру и включает в себя на единой основе изучение всех основных видов пространственных (пластических) искусств.

В основных направлениях реформ общеобразовательной школы выдвигается как важнейшая задача – значительное улучшение художественного и эстетического воспитания учащихся: подчеркивается необходимость развивать чувства прекрасного, формировать высокие эстетические вкусы.

Программа «Песни детства» - приобщает детей к музыкальному искусству через пение, самый доступный для всех детей, активный вид музыкальной деятельности. Нет сомнений, что наряду с эстетической важностью и художественной ценностью, пение является одним из факторов психического, физического и духовного исцеления детей, а значит, помогает решить задачу охраны здоровья детей.

Без должной вокально-хоровой подготовки невозможно привить любовь к музыке. Вот почему сегодня со всей остротой встает вопрос об оптимальных связях между урочной и дополнительной музыкальной работой, которая проводится в кружковой работе. Музыкально-эстетическое воспитание и вокально-техническое развитие школьников идут взаимосвязано и неразрывно, начиная с самых младших классов. Ведущее место в этом процессе принадлежит ансамблевому пению и пению в сольном исполнении, что поможет приобщить ребят к вокальному искусству.

Актуальность программы связана с ростом числа учеников, пожелавших заниматься пением в нашей школе, расширением их концертно-исполнительской деятельности, с расчетом на голосовые возможности детей.

В певческой деятельности творческое самовыражение учащихся формируется в ансамблевом пении, сольном пении, одноголосном и двухголосном исполнении образцов вокальной классической музыки, народных и современных песен с сопровождением и без сопровождения, в обогащении опыта вокальной импровизации.

При реализации внеурочной деятельности весь образовательный цикл предусматривает групповую и индивидуальную **формы работы** вокальной группы. На занятиях учащиеся знакомятся с физиологическими особенностями голосового аппарата, осваивают приемы голосоведения. Акцент делается на работе по достижению всех уровней ансамблевого звучания.

Обучение вокалу в учебной деятельности обеспечивает личностное, социальное, познавательное, коммуникативное развитие учащихся. У школьников обогащается эмоционально – духовная сфера, формируются ценностные ориентации, умение решать художественно – творческие задачи; воспитывается художественный вкус, развивается воображение, образное и ассоциативное мышление, стремление принимать участие в социально значимой деятельности, в художественных проектах школы, культурных событиях региона и др. В результате освоения содержания программы происходит гармонизация интеллектуального и эмоционального развития личности обучающегося, формируется целостное представление о мире, развивается образное восприятие и через эстетическое переживание и освоение способов творческого самовыражения осуществляется познание и самопознание.

- овладение практическими умениями и навыками вокального творчества;
- овладение основами музыкальной культуры на материале искусства родного края.

- планировать свои действия с творческой задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели занятия;
- выстраивать самостоятельный творческий маршрут общения с искусством.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОУ «ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №56 Г. ПЕНЗЫ ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ АЛЕКСАНДРА МИХАЙЛОВИЧА САМОКУТЯЕВА», Переяслова Наталья Львовна, Директор

Личностными результатами занятий являются:

- формирование эстетических потребностей, ценностей;
- развитие эстетических чувств и художественного вкуса;
- развитие потребностей опыта творческой деятельности в вокальном виде искусства;
- бережное заинтересованное отношение к культурным традициям и искусству родного края, нации, этнической общности.

2. Содержание программы внеурочной деятельности "Песни детства"

Музыкально-эстетическое воспитание и вокально-техническое развитие школьников должны идти взаимосвязано и неразрывно, начиная с детей младшего возраста, и ведущее место в этом принадлежит вокальному кружку – и на сегодняшний день основному средству массового приобщения школьников к музыкальному искусству.

В кружке вокального пения органически сочетаются фронтальное воздействие руководителя на учащихся, индивидуальный подход, влияние на каждого ученика коллектива, и каждый ребенок пробует свои силы, как в ансамблевом пении, так и в сольном.

В условиях коллективного исполнения у школьников развивается «чувство локтя», доверяя партнеру и уважение к нему. Участие в ансамблевом пении как совместном действии способствует преодолению проявлений индивидуализма школьников, обусловленного типичными недостатками, присущими организации взаимоотношений ученика и коллектива.

При индивидуальном, сольном исполнении песни усиливается чувство ответственности и развивается творческий подход к каждому делу. Ведь для полного номера необходимо не только верно исполнить мелодию и выучить слова, также должен быть продуман костюм, движения под музыку и общий «образ» песни. Это раскрепощает детей и усиливает их самооценку.

Тематическая направленность программы позволяет наиболее полно реализовать творческий потенциал ребенка, способствует развитию целого комплекса умений, совершенствованию певческих навыков, помогает реализовать потребность в общении. Новизна программы «Песни детства» заключается в следующем: впервые программа имеет интегрированный характер и позволяет по мере необходимости варьировать образовательный процесс, конкретизировать и структурировать ее содержание с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, а также предоставляет возможность для развития творческих способностей всех групп обучающихся. В образовательном процессе программе используются инновационные технологии: технология проектной деятельности, групповой деятельности, лично-ориентированные и игровые технологии и т.д. За время руководитель оставляет себе право заниматься как со всеми ребятами, так и приглашая по очереди, группами. Обучение вокалу происходит быстрее, если перерывы между уроками сокращены. Самый длительный перерыв, не более 3-х дней, так как вокальная память (мышечные ощущения) короткая.

ритмическим движениям, движениям под музыку, поведению на сцене. Поэтому программа разнообразна и интересна в применении. Особое место уделяется концертной деятельности. В образовательном учреждении регулярно проходят праздники и конкурсы, где задействованы ребята из студии. На каждое мероприятие практически всегда звучат новые произведения, тем самым расширяется исполнительский репертуар. Всё это приобретает прикладной смысл занятиям вокальной студии.

Особенности возрастных групп детей, которым адресована программа:

-младшие школьники - 7-9лет (1-3 классы);

При работе с детьми разновозрастных особенностей детей учитывается психологические характеристики, в соответствии с этим подбирается репертуар.

Особенности набора детей: наличие вокальных данных и желание самого ребенка заниматься в вокальном кружке.

Цель:

- создание условий для включения детей в музыкально – творческую деятельность.

Задачи:

- формирование основ вокальной и сценической культуры;
- содействие развитию навыков сольного и ансамблевого исполнения;
- развитие творческую активность и самостоятельность детей;
- воспитание эстетического вкуса, исполнительской культуры.

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Знакомство с основными разделами и темами программы, режимом работы коллектива, правилами поведения в кабинете, правилами личной гигиены вокалиста. Подбор репертуара.

2. Знакомство.

Беседа о правильной постановке голоса во время пения. Правила пения, распевания, знакомство с упражнениями. Проведение гимнастики голоса по фonoпедическому методу В.В.Емельянова.

3. Пение специальных упражнений для развития слуха и голоса.

Введение понятия унисона. Работа над точным звучанием унисона. Формирование вокального звука. Проведение гимнастики голоса.

4. Формирование правильных навыков дыхания.

Упражнения для формирования короткого и задержанного дыхания. Упражнения, направленные на выработку рефлекторного певческого дыхания, взаимосвязь звука и дыхания. Твердая и мягкая атака.

5. Дикция и артикуляция.

Формирование правильного певческого произношения слов. Работа, направленная на активизацию речевого аппарата с использованием речевых и муз. Скороговорки, Формирование навыков правильного певческого произнесения слов. Работа, направленная на активизацию речевого аппарата с использованием речевых и музыкальных скороговорок, специальных вокальных упражнений по системе В.В.Емельянова, формирующих навык твердой и мягкой атаки.

6. Ансамбль. Унисон.

Воспитание навыков пения в ансамбле, работа над интонацией, единообразие манеры звука, ритмическое, темповое, динамическое единство звука. Одновременное начало и окончание песни. Понятие единства музыкального звучания. Работа над формированием совместного ансамблевого звучания. Использование акапелла. Формирование умения петь с сопровождением и без него. Пение канон.

7. Музыкально – исполнительская работа.

Развитие навыков уверенного пения. Обработка динамических оттенков и штрихов. Работа над снятием форсированного звука в режиме «громко». Развитие навыков уверенного пения в различных музыкальных штрихах («пиано», «форте», «крещендо», «диминуэндо»). Обработка динамических оттенков в упражнениях, распевках, репертуарных произведениях. Упражнения на сохранение певческого тона.

8. Ритм.

Знакомство с простыми ритмами и размерами. Игра «Эхо», «Угадай мелодию», осознание длительностей и пауз. Умение воспроизвести ритмический рисунок мелодии – игра «Матрешки».

9. Сцендвижение.

Воспитание самовыражения через движение и слово. Умение изобразить настроение в различных движениях и сценках для создания художественного образа. Психологические игры на раскрепощение. Упражнения и игры на развитие выразительности, интонации, естественности. Движение и жесты под музыку, для передачи образа.

10. Репертуар.

Соединение музыкального материала с танцевальными движениями. Выбор и разучивание репертуара. Разбор технически добрых мест, выучивание текстов с фразировкой, нюансировкой. Работа над репертуаром, выучивание литературных текстов и технически сложных мест. Художественное совершенствование выученного репертуара. Работа над образом исполняемого произведения. Умение работать с микрофоном и фонограммой. Техника безопасности и правила пользования микрофоном. Работа с солистами. Просмотр видеоклипов, прослушивание СД-дисков. Репетиции.

11. Концертная деятельность.

Работа с воспитанниками по культуре поведения на сцене, на развитие умения

12. Отбор лучших номеров, репетиции.

Анализ выступления.

По итогам года обучения воспитанники должны знать:

- основы вокально – хоровых навыков;
- правила пения;
- виды дыхания;
- муз. штрихи;
- средства муз. выразительности.

уметь:

- применять правила пения на практике;
- петь чисто ансамблем в унисон;
- применять упражнения на дикцию, дыхание, артикуляцию в работе над репертуаром;
- сценически оформлять концертный номер.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы	Кол-во часов	В том числе	
			Практических	Теоретических
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Знакомство с основными вокально-хоровыми навыками пения	3	2	1
3	Звукообразование. Музыкальные штрихи	10	7	3
4	Дыхание	6	2	4
5	Дикция и артикуляция	4	2	2
6	Ансамбль. Элементы двухголосия	6	4	2
7	Музыкально-исполнительская работа	15	8	7
8	Ритм	2	2	-
9	Сценическое движение	8	6	2
10	Работа над репертуаром	37	30	7
11	Концертная деятельность	8	7	1
12	Итоговые занятия, творческие отчеты	3	2	1
13	ИТОГО	102	72,5	29,5

Документ подписан электронной подписью

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №56 г. Пензы имени Героя России Александра Михайловича Самокутяева, Переяслова Наталья Львовна, Директор

12.10.23 15:32 (MSK)

Сертификат

ACED97C5F3DD3B82562824276694AFA1

--	--	--	--	--

Тематическое планирование занятий

«Песни детства»

для 1- 2классов; 3 классов

по 3ч. в неделю

(102ч. в год в каждой группе)

Тема занятия	Часы
«Давайте познакомимся». Пропой своё имя – знакомство с микрофоном. Инструктаж по ТБ	1
Певческая установка.	1
Посадка певца, положение корпуса, головы.	1
Навыки пения (сидя и стоя)Дыхательная гимнастика. Хор и дирижер	1
Знакомство с песней «Песенка-чудесенка».Разучивание песни	2
Закрепление песни. «Песенка-чудесенка».	1
Разучивание песни «Шалунишки». Работа над песней.	2
Разучивание движений к песне «Шалунишки»	1
Закрепление песен. Исполнение на сцене.	2
Знакомство с песней «Ах, какая осень!» Работа над песней	1
Разучивание движений к песне «Ах, какая осень!»	1
Закрепление песни.	1
Знакомство с песней «Букет» Работа над песней	1
Закрепление песни.Разучивание движений к песне	2
Работа на сцене.	1
«Дыхание. Дыхательная гимнастика».	1
«Хор и дирижер»Певческое дыхание.	
Дыхание перед началом пения. Одновременный вдох и начало пения.	1
Различные характеры дыхания перед началом пения в зависимости перед характером исполняемого произведения: медленное, быстрое.	1
Знакомство и разучивание осенних песен: «Калинушка», «Здравствуй, осень».	2
Исполнение под сопровождение. Закрепление материала.	1
Знакомство с песнями «Российский Дед Мороз», «Бубенцы», «Снежинки», «Белоснежная зима», «Что такое Новый год», «Новый год идет».	2

Документ подписан электронной подписью

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №56 г. Пензы имени героя России Александра Михайловича Самокутяева, Переяслова Наталья Львовна, Директор

12.10.23 15:32 (MSK)

Сертификат ACED97C5F3DD3B82562824276694AFA1

«Как беречь голос».	1
Работа над песнями «Российский Дед Мороз», «Бубенцы»	2
	1
Работа над песнями «Снежинки», «Белоснежная зима»	2
	1
Работа над песнями «Что такое Новый год», «Новый год идёт».	2
Разучивание движений к песням	1
	2
Работа на сцене - разводка песен, создание сценического образа песен	1
Повторение песен	2
	1
Выступление на новогодних праздниках в классах	2
	1
	2
	1
1.Рождественские посиделки. Традиции и обряды русского народа.	2
2.Калядки. Рождественские песенки	1
3.Поздоровайся, с кем хочешь	2
4.Музыкальный звук. Высота звука.	1
5.Работа над звуковедением и чистотой интонирования	2
6.Естественный свободный звук без крика и напряжения. Мягкая атака звука.	1
7.Повторение новогодних и рождественских песен.	2
8.Знакомство и разучивание солдатских песен: «Бравые солдаты», «Песня о солдате», «Солдат молоденький» В.В. Шаинский.	1
9.Работа над песнями. Дикция, интонация, унисон.	2
10. Исполнение солдатских песен.	1
11. Создание сценического образа	2
12.Работа на сцене.	1
	2
Участие в конкурсе военно-патриотической песни	1
Слушание весенних песен. Песни, посвященные маме.	2
Разучивание песен: «Пять февральских роз», «Мама», «Как я люблю тебя мама»	1
Исполнение по ролям (соло, дуэт, трио)	2
Закрепление и исполнение разученных песен.	1
Выступление на школьном концерте	2
1.Работа над дикцией и артикуляцией. Развитие согласованности артикуляционных органов, которые определяют качество произнесения звуков речи.	1

2.Знакомство с попевками, поговорками, скороговорками.	2
3.Проговаривание с предметами (орехи)	1
4.Пение с показом рукой высоты звучания.	1
5.Музыкальное эхо	1
6.Слушание песен военных лет.	1
7.Знакомство и разучивание военные песни: «Салют», «В землянке», «Ветераны», «Золотая Россия»	2
8.Работа над песнями. Пение с аккомпанементом.	1 2 1
9.«Как беречь голос».	1
10.Знакомство с песней «Росиночка»	1
11.Работа над песней «Росиночка»	2
12.Знакомство с песней «Таинственный остров»	1
13.Работа над песней «Таинственный остров» и ее образами	2
14.Детские патриотические песни	1
Подготовка к школьному концерту, посвященному Дню Победы.	2
Школьный концерт	1
15.Закрепление материала. Повторение выученных песен	2
16.Подготовка к отчетному концерту. Работа на сцене, работа с микрофонами. Отчетный концерт	1 2 1
Диагностическая карта на конец года (чему научились).	2
Итоговое занятие	1

Список научно-методической литературы:

1.Белоусенко М.И. Постановка певческого голоса. Белгород, 2012г

2.Соболев А. Речевые упражнения на уроках пения, 2012г.

3.Огороднов Д., «Музыкально-певческое воспитание детей»
«Музыкальная Украина», Киев, 2009г.

4.Миловский С. Распевание на уроках пения и в детском хоре начальной школы, «Музыка», Москва, 2008г.

5.Никифоров Ю.С. « Детский академический хор» 2003г.

6.Струве Г. «Школьный хор М.2007г.

7.Школяр Л., Красильникова М. Критская Е. и др.: «Теория и методика музыкального образования детей», 2009г.

8.М.А.Давыдова «Музыкальное воспитание»,
«Вокально-двигательные разминки», 2006г.

9.А.Катанский «Песенники» вып. 1.,2012г.

10.А. Катанский «Песенники» вып.2.,2012г.

11. Ю. Энтин «Стань звездой» 1 часть (6 дисковCD, MP3 формат),2010г.

12.Ю.Энтин « Стань звездой» 2 часть (6 дисков CD,MP3 формат), 2010г.

13. Нейл Моррис. Музыка и танец. Серия «Всё обо всём». – М.: 2013;

14. Острандер Ш., Шредер Л., Острандер Н. Суперобучение 2010

15. Интернет-ресурсы:

16. Детям о музыке – <http://www.muz-urok.ru/>

17. Искусство слышать – <http://iskusstvo.my1.ru/>

18. Классическая музыка – <http://classic.ru>

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. 0,5-1мин.

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. Произнося «ш-ш-ш», 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. 3-4 раза.

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». 20-30 мин.

-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». 4-6 раз.

-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. 4-6 раз.

-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

-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 капает. 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(V)-«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.

Документ подписан электронной подписью

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №56 Г.
ПЕНЗЫ ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ АЛЕКСАНДРА МИХАЙЛОВИЧА
САМОКУТЯЕВА, Переяслова Наталья Львовна, Директор

12.10.23 15:32 (MSK)

Сертификат ACED97C5F3DD3B82562824276694AFA1

-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....

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №56 Г.
ПЕНЗЫ ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ АЛЕКСАНДРА МИХАЙЛОВИЧА
САМОКУТЯЕВА**, Переяслowa Наталья Львовна, Директор

12.10.23 15:32 (MSK)

Сертификат ACED97C5F3DD3B82562824276694AFA1