

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
спортивно-оздоровительного направления
«Пение для здоровья»
9 класс
на 2022-2023 учебный год**

Санкт-Петербург
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Пение для здоровья» предназначена для обучающихся 9 класса. Программа охватывает широкий спектр интересов и возрастных потребностей обучающихся, даёт возможность разнообразного применения детьми своих способностей, способствует выявлению и развитию творческого потенциала каждого ребёнка.

Данная программа помимо развития общемузыкальных способностей способствует **снятию нервно-психических перегрузок, восстановлению положительного эмоционально-энергетического тонуса обучающихся.**

Проблема сохранения и укрепления здоровья школьников существует уже достаточно давно. Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и, прежде всего, условиями жизни в школе.

Роль музыки в нашей жизни действительно огромна. В одних случаях она просто улучшает настроение, в других – расслабляет и умиротворяет. Положительные эмоции, которые мы испытываем, слушая приятные мелодии, концентрируют внимание, активизируют работу центральной нервной системы и стимулируют интеллектуальную деятельность. Негромкие, мелодичные, умеренно медленные и минорные произведения часто используются в лечебной практике врачей-психотерапевтов, так как они оказывают успокаивающее действие на пациентов. Нередко релаксирующие мелодии можно слышать в стоматологических кабинетах.

Настоящее волшебное действие оказывает и песня – то есть музыка и положенные на нее слова. Причем, ее целительная сила известна еще с глубокой древности. Медики давно обратили внимание: пение – в особенности занятия вокалом на профессиональном уровне – на здоровье оказывает самое благотворное влияние

Здоровьесберегающие технологии в образовании – способ организации и последовательных действий в ходе учебно-воспитательного процесса, реализации образовательных программ на основе всестороннего учета индивидуального здоровья обучающихся, особенностей их возрастного, психофизического, духовно – нравственного состояния и развития, сохранение и укрепление здоровья.

Песня сопровождает нас в радости и в горе, в безмятежном настроении и в состоянии стресса. Так было испокон веков, так осталось и сегодня, во времена высоких технологий. Пение – это древнейшее искусство, оно не только доставляет удовольствие, но и улучшает самочувствие, снимает боль и даже продлевает жизнь.

Причем необязательно быть профессионалом, чтобы получать пользу от пения. Одно дело слушать музыку, но совсем другое – петь самим, это гораздо полезнее. Ученые обнаружили, что во время пения в мозгу вырабатываются особые химические вещества, благодаря которым, человек ощущает покой и радость. По их мнению, пение приводит в движение находящиеся в мозгу «молекулы, ответственные за эмоции», поэтому с помощью пения можно не только выразить, но и вызвать те или иные чувства. Вибрация голоса очень важна для хорошего самочувствия. Воспроизведение некоторых гласных заставляет вибрировать железы, железы и помогает очищать организм от шлаков.

Когда человек поет, в его организм поступает большое количество кислорода, при этом улучшается кровообращение всего организма, снижается артериальное давление, нормализуется сердцебиение. Улучшение кровообращения благотворно влияет на голосовые связки, миндалины и многочисленные лимфоузлы, что значительно повышает местный иммунитет. У любителей петь или просто что-то напевать себе под нос горло болит реже, снижается восприимчивость к простудным заболеваниям. Улучшение кровоснабжения при пении ведет к активизации деятельности головного мозга: он начинает работать интенсивнее, улучшается память, легче воспринимается любая информация. Причём, улучшение кровоснабжения головы в целом оказывает омолаживающий эффект, улучшается состояние кожи.

По мнению пульмонологов, пение очень полезно при заболеваниях лёгких, так как не только заменяет дыхательную гимнастику, но и способствует развитию грудной клетки, правильному дыханию, что значительно снижает число обострений.

Не секрет, что пение помогает излечиться от заикания. При пении укрепляется и речевой аппарат, у детей формируется правильная артикуляция и дикция.

Хоровое пение непосредственно влияет на духовное и физическое состояние ребенка, в целом на здоровье детей. При хоровом пении у детей формируется правильная осанка, укрепляется позвоночник, ведь основой пения является правильная постановка корпуса. При пении стоя хорист должен твердо стоять на ногах, держа прямо корпус. При пении сидя те же требования - прямая спина, руки на коленях, колени вместе, ступни полностью стоят на полу.

Залогом правильного пения является особое, певческое дыхание. Дети учатся брать дыхание через нос, уметь его задерживать, распределять. При этом укрепляются органы дыхательных путей: легкие, бронхи, трахея, гортань, носоглотка. Врачи советуют заниматься пением детям, склонным к болезням горла.

При хоровом пении укрепляется и формируется духовное здоровье детей. Это проявляется в процессе воспитания чуткости, восприимчивости к красоте, эмоциональной

отзывчивости, умения видеть прекрасное в окружающем мире. При хоровом пении развивается творческое мышление и другие психические процессы (память, внимание и пр.). Дети могут эмоционально самовыражаться, что позитивно влияет на формирование ЗОЖ.

Цель программы: формирование основ музыкальной культуры и обеспечение обучающимися возможности сохранения здоровья, формирование у них необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни через вокально-хоровое исполнительство, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задачи программы:

- формирование осознанного мотива, а потом и жизненно важной цели – совершенствовать себя, ответственно относиться к своему «природному дару» - певческому голосу;
- закрепление комплексов упражнений развития голоса и дыхания, формирование навыков самоконтроля при выполнении упражнений, пении в хоре, ансамбле, сольном пении;
- формирование развития гармонического слуха.

Формы и методы обучения

Формы организации деятельности обучающихся на занятии

- коллективная (работа всем коллективом);
- групповая (работа с группами, хоровыми партиями);
- индивидуальная (работа с солистами, пропевание своих партий отдельными участниками хора);
- индивидуально-групповая (солист и хор);
- ансамблевая (исполнение несколькими участниками коллектива);
- по голосам (используется в работе над многоголосным произведением).

Формы проведения занятий

Основная форма обучения – учебное занятие. Дополнительными формами занятий являются:

- занятие-игра;
- викторина;
- репетиция;
- концерт;
- конкурс.

Формы контроля

Виды контроля

- предварительный – выявляет подготовленность группы детей к слуховой и певческой деятельности, развитие интонационных, ритмических способностей,
- текущий контроль – систематическая проверка развития мелодического, вокального и ритмического слуха, интонации, результативности обучения,
- итоговый контроль – чистота интонирования и демонстрация владения комплексом вокально-хоровых навыков на концертных мероприятиях, участие в открытых занятиях, фестивалях и конкурсах.

Общая характеристика курса

Музыкальное искусство, как средство здоровьесберегающих технологий, имеет уникальные возможности. Благодаря исследованиям, изучавшим психофизиологический аспект воздействия музыки на организм человека, можно считать твердо установленными следующие факты:

- музыка оказывает заметное воздействие на минутный объём крови, частоту пульса, кровяное давление, уровень сахара в крови;
- музыка воздействует на определенные мозговые зоны и активизирует работу мозга в целом;
- как ритмический раздражитель, музыка стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и вегетативной сфере;
- музыка повышает и понижает мышечный тонус;
- восприятие и исполнение музыкальных произведений стимулирует появление эмоций;
- музыка улучшает вербальные и арифметические способности;
- музыка стимулирует процессы восприятия и памяти; активизирует творческое мышление.

Задача педагога хорового пения – создать полноценные условия для поддержания и сохранения здоровья учащихся; развить интерес к занятиям, включающим здоровьесберегающие технологии; внедрить эти технологии в образовательный процесс; закрепить навыки и умения детей, с целью улучшения их физического здоровья, голосовых и музыкальных данных, а так же здоровья психики учащихся и их комфортного состояния в образовательном процессе. На занятиях хорового пения применяются следующие здоровьесберегающие технологии:

- **музыкотерапия**
- **вокалотерапия**
- **ритмотерапия**
- **логоритмика**

- **фольклорная арт -терапия**
- **терапия творчеством**
- **улыбкотерапия**

Из всего вышесказанного можно сделать выводы:

- хоровые занятия с использованием здоровьесберегающих технологий очень эффективны в плане поддержания и сохранения здоровья учащихся;
- музыка в целом, и хоровое пение в частности, способствуют формированию здорового образа жизни.

Содержание программы

На занятиях используются дыхательные и голосовые упражнения, которые кроме развивающих и обучающих задач, решают еще и оздоровительно-коррекционные задачи.

- элементы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой;
- упражнения для развития артикуляционного аппарата – скороговорки, речевые упражнения, артикуляционная гимнастика;
- интонационно-фонопедические упражнения В.В. Емельянова;
- упражнения оздоровительного физвокализа А.И. Попова.

Упражнения выполняются количество раз, кратное 8, лучше всего “стрельниковская сотня” — 96 раз, но поскольку эта гимнастика — один из видов работы на занятии, то количество движений регламентируется отведённым на этот вид деятельности временем.

Уникальный музыкальный инструмент.

Казалось бы, что интересного может скрываться за нашей речью. Все умеют говорить и овладевают слогом с самого раннего возраста. Оказывается, все не так просто. Звуки-то мы можем произносить, но не каждый человек осваивает *искусство управления* своим голосом. Ибо наш голос – это уникальный музыкальный инструмент.

Мы произносим звуки с помощью разных голосовых регистров и резонаторов. В зависимости от того, что использует человек, его голос может звучать ниже и выше, более сухо или бархатисто. Он может быть надломленным, уверенным, теплым, сексуальным.

Даже, не видя человека, по его голосу мы можем определить его состояние и даже возраст.

Но голос – это не только средство общения. Если говорить о пении, то занятие пением способно украсить жизнь человека, сделать ее более яркой и гармоничной, а также оно обладает целительной силой.

Как вариант активной музыкотерапии может рассматриваться хоровое пение. Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса. Это отличное средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения. В процессе пения – сольного или хорового – укрепляется певческий аппарат, развивается дыхание, положение тела во время пения (певческая установка) способствует воспитанию хорошей осанки. Все это положительно влияет на общее состояние здоровья учащихся.

Секрет благотворного влияния пения в том, что оно требует нижнего диафрагмального дыхания, которое естественно и очень полезно для здоровья. Такой способ дыхания позволяет рационально функционировать легким, максимально обогащает кровь кислородом, активизирует работу брюшной полости, вызывает приток крови к внутренним органам. В процессе пения участвуют не только голосовые связки, но и весь организм. Под воздействием резонансных колебаний каждый внутренний орган вибрирует особым образом. Причем с больными и здоровыми органами это происходит на разных частотах. Вибрация, вызываемая пением, – не что иное, как активный массаж, активизирующий приток крови к больному органу и таким образом излечивающий его. Пение благотворно действует на бронхо-лёгочную систему, почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце.

Задача педагога хорового пения – создать полноценные условия для поддержания и сохранения здоровья учащихся; развить интерес к занятиям, включающим здоровьесберегающие технологии; внедрить эти технологии в образовательный процесс; закрепить навыки и умения детей, с целью улучшения их физического здоровья, голосовых и музыкальных данных, а так же здоровья психики учащихся и их комфортного состояния в образовательном процессе.

Воздействие пения на организм.

Пение – уникальное средство **самомассажа** всех внутренних органов. Когда человек поет, только 20% звука направляется вовне, а 80% его идет внутрь, в наш организм.

Голос человека всегда вибрирует, даже, когда он говорит шепотом. И каждый звук резонирует с каким-либо нашим органом, который имеет ту же частоту вибраций. Особенно важен резонанс с костями черепа – таким образом идет воздействие звука на головной мозг. А благодаря вибрации самой гортани осуществляется массаж щитовидной железы. Когда орган заболевает, частота его вибраций меняется. Пение же способно настроить орган на нужную частоту.

Воздействие пения на психику.

Издавна (еще со времен Аристотеля и Пифагора) пение применяли для лечения душевных недугов. В Древней Греции пением лечили от бессонницы, а на Тибете монахи и сейчас лечат нервные болезни пением. Благодаря этим занятиям, у человека возникает внутреннее чувство гармонии.

Пение восстанавливает психическое здоровье и укрепляет нервную систему. С его помощью легко снимать стресс, выплеснуть то, что копилось внутри человека годами. Оно позволяет выплеснуть даже те переживания, которые человек не смог ранее выплакать.

В медицине известно, что человек забывает о боли, когда он начинает петь. И в больницах Нью-Йорка с помощью пения облегчают не только психические, но и физические страдания.

Гортань – второе сердце.

Ученые, что исследуют воздействие звука на человека, называют гортань его *вторым сердцем*. Точно так же, как кардиотренировки укрепляют наше основное (первое) сердце и делают нас здоровее, специальные вокальные тренировки тоже способствуют здоровью организма

А хоровое пение, как установили ученые Гарварда, увеличивает *продолжительность жизни*. Потому что у певцов дыхание синхронизируется и это приводит к нормализации работы блуждающего нерва, который связан с эмоциями и общением. Причем, это даже не зависит от того, что именно люди поют.

Занятие пением восстанавливает *правильное дыхание*. А это является важнейшим фактором нашего здоровья. Так как при этом укрепляются все дыхательные пути, прокачиваются легкие, трахеи и бронхи. Таким образом, пение – прекрасная профилактика простудных заболеваний. Также замечено его лечебное воздействие при бронхиальной астме (вплоть до полного излечения).

Музыкотерапия - это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека, где музыка используется как

лечебное средство. Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «исцеление музыкой».

История оставила немало фактов, свидетельствующих об успешном использовании с древнейших времен терапевтических возможностей музыки. Восприятие музыки, её исполнение и создание являются основными формами не только музыкального восприятия, но и музыкальной психотерапии. По существу каждый учитель музыки, осознаёт он это или нет, является стихийным психотерапевтом, изменяющим при помощи музыкального искусства настроение и мироощущение своих учеников.

Музыкотерапия становится признанной наукой. В России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году. Музыкальная терапия может стать эффективным методом лечения неврозов, снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально-энергетический тонус учащихся, подбирая музыкальные произведения можно добиться нужного эффекта расслабления или повышения активности.

Вокалотерапия предполагает использование на занятиях определенных дыхательных и голосовых упражнений, которые кроме развивающих и обучающих задач, решают еще и оздоровительно-коррекционные задачи.

Это могут быть, например:

Элементы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. Упражнения этой лечебной дыхательной гимнастики не только восстанавливает дыхание и голос, но и вообще чрезвычайно благотворно воздействует на организм в целом.

Упражнения для развития артикуляционного аппарата – скороговорки, речевые упражнения.

Интонационно-фонопедические упражнения, способствующие развитию силы звука, расширению диапазона, постановке основных вокальных навыков (автор фонопедического метода развития голосового аппарата В.В. Емельянов).

Упражнения оздоровительного физвокализа А.И. Попова. Это упражнения по реабилитации голосовых связок, улучшению состояния здоровья, основанные на пропеваемых определенных звуках или звуковых сочетаниях.

Здесь следует отметить, что о лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания. С учетом открытий современной науки рекомендации в этой специфической области вокалотерапии следующие:

Гласные звуки:

А – снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

Э – улучшает работу головного мозга;

И – лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, «прочищает» нос;

О – оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

У – улучшает дыхание, стимулирует работу почек, мочевого пузыря;

Ы – лечит уши, улучшает дыхание.

Звукосочетания:

ОМ – снижает кровяное давление;

АЙ, ПА – снижают боли в сердце;

УХ, ОХ, АХ – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Согласные (лучше их пропевать):

В, Н, М – улучшает работу головного мозга;

С – лечит кишечник, сердце, легкие;

Ш – лечит печень;

Ч – улучшает дыхание;

К, Щ – лечат уши;

М – лечит сердечные заболевания.

Вокалотерапия благотворно влияет на развитие голоса и всего организма в целом. Для детей с речевой патологией пение является одним из факторов улучшения речи. Как средство лечения пение назначается детям с заболеваниями дыхательных путей.

На уроках хорового пения следует применять **ритмотерапию** – включать в ход занятия различные музыкально-ритмические упражнения. Они выполняют релаксационную функцию (переключение внимания на другой вид деятельности – уже отдых), помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребенка. Потребность в проведении ритмотерапии возникает и тогда, когда в разучиваемом произведении не получается тот или иной ритмический рисунок. Иногда заведомо трудное место подготавливают специальными ритмическими упражнениями, а уже потом разучивают. Для получения наибольшей эффективности полезно включать эти упражнения для музицирования на детских шумовых инструментах. Активизируя в целом организм детей, содействуя выпрямлению и разгрузке позвоночника, музыкально-ритмические минутки способствуют улучшению здоровья.

Логоритмика. Двигательные паузы просто жизненно необходимы для детей. Наиболее благоприятной формой активного отдыха на занятиях хоровым пением является

логоритмическая гимнастика. Это кратковременные физические упражнения под музыку, а также различные движения под собственное пение. Они снимают напряжение после долгого сидения, усиливают кровообращение, и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов мозга, вызывая возбуждение других. Логоритмические упражнения объединены в комплексы общеразвивающих упражнений, которые выполняются в положении стоя и сидя. В них задействованы все группы мышц – как шейного отдела, плечевого пояса, так и мышцы спины и ног; некоторые упражнения направлены на укрепление мышц брюшного пресса. «Двигательные» песенки направлены на то, чтобы учащиеся не только радовались движениям, но и получали пользу для позвоночника и всех мышц своего тела. После такого короткого активного отдыха внимание детей повышается, а восприятие учебного материала улучшается.

Фольклорная арт-терапия – это метод, использующий **фольклор** в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях.

Нам представляется, что фольклору нельзя научить, к нему можно лишь приобщить, то есть ввести в его пространство, сделав его общим для всех, а каждого вошедшего — не гостем, но его естественным продолжением, частью. Части в единстве, ритмизированные и созвучные, являют собой гармоничное существование вселенной. Важно то, что этноисторический процесс и этнопсихологические данные конкретного народа, в данном случае — русского, создают такие условия, при которых фольклор постоянно демонстрирует единство музыкальной, вокальной, танцевально-двигательной, изобразительной и драматической составляющих. Песенный фольклор- уникальный пример целостного мировоззрения и мироощущения, которое, будучи принятым душой человека, оказывает на нее самое благотворное влияние, обеспечивая, сохраняя или выстраивая ее целостность.

Основная задача фольклорной арт-терапии состоит в развитии самовыражения и самопознания человека через творчество и в повешении его способностей

Терапия творчеством – терапия творческим самовыражением.

Арт-терапия – это такая психотерапевтическая методика, при которой обучающийся учится выражать свои эмоции, чувства и переживания при помощи творческой деятельности.

Основная **цель арт-терапии** состоит в достижение человеком физического, психического и эмоционального равновесия. Главными **задачами арт-терапии** можно назвать повышение самосознания, укрепление самооценки и достижение понимания

своего внутреннего мира. Принципы арт-терапии основаны на том, что каждый человек обладает способностью выражать себя при помощи искусства.

Занятия творчеством способствуют разрешению конфликтов и проблем, переживанию стрессовых ситуаций, развитию межличностных отношений.

Его основатель – известный отечественный психиатр и психотерапевт Марк Евгеньевич Бурно, выпустивший по детальной разработке этого метода немало интересных работ.

Детское творчество основано на подражании, которое служит важным фактором развития личности, в частности его художественных способностей. Задача педагога, - опираясь на склонность детей к подражанию, прививать им навыки и умения, без которых невозможна музыкальное творчество. Творчество - сложный комплекс: это и песни взрослых, сочиненные специально для детей (колыбельные, потешки и пестушки); и песни, постепенно перешедшие из взрослого репертуара в детский (колядки, веснянки, заклички, игровые песни); и песенки, сочинявшиеся самими детьми. В детскую поэзию включают также прибаутки, считалки, дразнилки, скороговорки, загадки, сказки.

Творчество – это всегда поиск либо новых идей, новых возможностей и путей решения старых задач, либо новых форм в искусстве, либо новых способов самовыражения. Состояние творческой и поисковой активности всегда связано с мобилизацией внутренних духовно-энергетических ресурсов человека на преодоление выхода из создавшейся ситуации. Любое творчество высвобождает большое количество позитивной энергии, поэтому любое творчество целебно.

Улыбкотерапия.

Занятия музыкой, хоровым пением должны снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально-энергетический тонус учащихся, доставлять детям радость. Поэтому очень важно на занятии создание благоприятного эмоционально-психологического климата. В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости повышается работоспособность учащихся, усвоение знаний идет более качественно, появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей детей, решается задача предупреждения утомления учащихся. И здесь следует отметить огромную роль улыбки на уроке – улыбки и учителя, и учеников. В улыбающемся учителе дети видят друга и учиться им нравится больше, увеличивается их самоотдача и эмоциональная отзывчивость. Очень важна на уроке и улыбка самого ребенка. Помимо того, что при пении за счет улыбки улучшается качество звука – он становится светлым, чистым,

свободным, внешняя улыбка со временем становится улыбкой внутренней, и ребенок уже с ней будет смотреть на мир и на людей.

Вы поете и улыбаетесь, а за счет этого звук становится светлым, чистым и свободным. Постепенно его качества переходят и на личность человека в результате постоянной тренировки улыбки. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и мы уже с ней смотрим на мир и на людей

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие: влияние пения на здоровье человека. Голосовой аппарат человека. Особенности состояния голосового аппарата подросткового периода.	1
2	Уникальный музыкальный инструмент – человеческий голос. Правила охраны голоса.	1
3	Воздействие пения на организм и психику человека.	1
4	Великие голоса мира.	1
5	Музыкотерапия.	1
6	Вокалотерапия.	1
7	Элементы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.	1
8	Фонопедические упражнения В.В. Емельянова.	1
9	Дыхательная гимнастика. Фонопедические упражнения. Работа над песенным репертуаром.	2
10	Певческая установка, упражнения на артикуляцию. Работа над песенным репертуаром	1
11	Закрепление певческой установки, дыхательные упражнения. Работа над дикцией	1
12	Упражнения оздоровительного физвокализа А.И. Попова.	1
13	Закрепление упражнений дыхательной системы, фонопедических упражнений, оздоровительного физвокала. Фольклорная арт-терапия	2
14	Гетерофония и бурдон. Фольклорная арт-терапия.	1
15	Интонационно-фонопедические упражнения. Работа над песенным репертуаром	1
16	Физиологические закономерности певческой атаки А.В. Яковлева Работа над песенным материалом.	1
17	Учебный концерт.	1
18	Певческая атака. Работа над песенным материалом. Арт-терапия.	1
19	Ритмотерапия. Музыкально-ритмические упражнения. Работа над песенным репертуаром	1
20	Специальные ритмические упражнения «Часики». Закрепление дыхательных и вокальных навыков. Арт-терапия.	1
21	Логоритмика.	1
22	Логоритмическая гимнастика.	1
23	Совершенствование мелодического и внутреннего слуха. Работа над песенным репертуаром.	1

24	Развитие гармонического слуха. Арт-терапия. Работа над песенным репертуаром.	1
25	Совершенствование ритмического, динамического и тембрового ансамбля.	1
26	Работа над дикционным и агогическим ансамблем. Работа над песенным репертуаром.	2
27	Улыбкотерапия.	1
28	Снятие нервно-психических перегрузок. Арт- терапия. Работа над песенным материалом.	1
29	Восстановление положительного эмоционально-энергетического тонуса. Работа над песенным репертуаром.	1
30	Создание благоприятного эмоционально-психологического климата. Формирование музыкальной культуры и художественного вкуса. Работа над песенным репертуаром.	1
31	Отчётный концерт.	1
32	Резерв	1
ИТОГО		35

Реализация здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих:

- активного участия в этом процессе самих учащихся;
- создание здоровьесберегающей среды;
- высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов;
- планомерной работы с родителями;
- тесного взаимодействия с социально-культурной сферой.

Результаты музыкально-оздоровительной работы:

- Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;
- Стабильность эмоционального благополучия каждого ученика;
- Повышение уровня речевого развития;
- Снижение уровня заболеваемости;
- Стабильность физической и умственной работоспособности во всех сезонах года, не зависимо от погоды.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- формирование эстетического взгляда на мир через ознакомление с лучшими образцами вокальной музыки;
- пробуждение в ребёнке эмоционально-ценностного отношения к искусству, формирование художественного вкуса;
- позитивная оценка собственных творческих возможностей посредством активного музицирования (хоровое пение);

- расширение и обогащение представлений об окружающем мире, развитие эмоциональной сферы в процессе пения.

Метапредметные результаты:

- умение понимать связи между музыкой и другими видами искусства как составными частями эстетического образования в общей системе знаний;
- чтение скороговорок и декламация стихов, способствующих развитию культуры речи;
- восстановление нарушенного носового дыхания,
- улучшение дренажной функции бронхов,
- положительное влияние на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани,
- повышение общей сопротивляемости организма, его тонус,
- улучшение нервно-психического состояния организма.

Предметные результаты:

- освоение элементов музыкальной грамоты;
- приобретение навыков хорового пения;
- умение понимать жест дирижёра;
- активизация творческого воображения;
- умение использовать полученные знания и навыки в различных видах творческой деятельности.

Информационно-методическое обеспечение программы

Список литературы для учителя

1. Дубровская С. В. Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой/ С. В. Дубровская. – М., 2008.
2. Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренинг. / В.В. Емельянов. – СПб., 2010.
3. В. Иванов. Физвокализ: в гармонии с собой // Электронный ресурс: Код доступа. / <http://www.mosoblpress.ru/38/18935>
4. Карпова Т.А. Звукотерапия. В кн.: Энциклопедии традиционной народной медицины / Т.А. Карпова — М., 2002.
5. Козин А.М. Формирование культуры здоровья личности в современном обществе./ А.М. Козин// Здоровьесберегающее образование – М., 2009. — №1.

6. Костенко Л. В. Здоровьесберегающие технологии в школе // Интернет и образование. Июнь. Том 2009. № 9.- Электронный ресурс: Код доступа/ <http://www.openclass.ru/node/47746>
7. Лобанов Е.А. Возможности урока как средства реализации здоровьесберегающих технологий./ Е.А Лобанов// Музыка в школе – 2005-№3
8. Морозов В. П. Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники./ В. П. Морозов.- М., 2002.
9. Шевченко Ю.С. Музыкаотерапия детей и подростков/ Ю.С. Шевченко.// Психокоррекция: теория и практика. – М., 1995.
10. Шушарджан С. В. Музыкаотерапия и резервы человеческого организма/ С. В Шушарджан. — М., 1998.
11. Щетинин, СМ.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. 3-е изд. / М.Н. Щетинин. – М.,2008.

Список литературы для обучающихся

1. Барановская А.И., Гулина Т.П., Касьянов А.В. Что ты знаешь о музыке? – Минск «Беларусь»,1990.
2. Гулина Т.П., Швед В.М. Путешествие в мир музыки. – Минск «Беларусь», 1990.
3. Гульянц Е.И. Музыкальная грамота для начальной школы. – Москва, 1997.
4. Жилин В.А. Дети, музыка, творчество. ОРФ-уроки, часть 1. – СПб, 1999.
5. Заринская М.Ф. 25 бесконечных (круговых) канонов. – СПб, 1999.
6. Левашёва Г.Я. Друг твой музыка. – Детская литература, Л., 1970.
7. Металлиди Ж., Дерцовская А. Сольфеджио для 1,2 классов ДМШ. Учебное пособие.
8. Никитин В.М. Хоровое сольфеджио для 2-7-х классов общеобразовательной школы. – СПб, 1998.
9. Соболева Э.В. Споём мы дружно песню. – М., Просвещение, 1979.
10. Струве Г. Хоровое сольфеджио. – М.: Советский композитор, 1988.
11. Юдина Е. Мой первый учебник по музыке и творчеству. – М.: 1997.

Упражнение «Обними плечи» (Вдох на сжатии грудной клетки).

Исходное положение: встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно друг другу, а не крест-накрест. Руки должны двигаться параллельно, их положение в течение всего упражнения менять нельзя.

Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена (смотрит вниз, в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхайте пол»). Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью – в этот момент абсолютно пассивно уходит через нос или рот.

Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем, выдыхая, слегка выпрямитесь, выпуская воздух через рот или нос. «Шину накачивайте» легко и просто в ритме строевого шага.

Упражнение «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»). Исходное положение: встаньте прямо. Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже них) — вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, — тоже вдох. Выдох пассивно уходит между вдохами- движениями. Итак: поклон полу, руки к коленям – вдох, затем лёгкий прогиб в пояснице – встречное движение рук со слегка откинутой головой (тоже вдох).

Тик- так, вдох с пола, вдох с потолка. Сильно в пояснице не прогибайтесь и не напрягайтесь: всё делается легко и просто, без лишних усилий.

Артикуляционная гимнастика В. В. Емельянова.

Покусайте кончик языка, повторите эту операцию 4-8 раз, пока не почувствуете, что активизировалась работа слюнных желез. Полость рта увлажнилась.

«Шинковать» язык, т.е. покусывая язык, постепенно его высовывать так, чтобы вы стали покусывать середину языка. Также повторите эту процедуру 4-8 раз.

Пожуйте язык попеременно на одной стороне рта, на другой, на коренных зубах, сдавливая язык. Это также еще больше увлажнит рот.

Пощелкайте языком, меняя размеры и конфигурацию рта. На щелчках выстраиваем унисон (ФА, СОЛЬ 1-й октавы). Попротыкайте языком верхнюю губу, нижнюю губу, щеки. Упражнение называется «иголочка». Повторите несколько раз.

Проведите языком между деснами и губами. Упражнение называется «щетка», как бы чистим языком зубы.

Занимаемся губами. Покусываем нижнюю губу от одного края до другого, потом верхнюю.

Выворачиваем нижнюю губу, придавая лицу обиженное выражение, поднимаем верхнюю губу, оскаливая верхние зубы. Чередуем эти положения: обиженное лицо — обрадованное лицо.

Вытягиваем губы трубочкой вперед, рисуем губами круг, квадрат.

После этого поставьте пальцы на нижнечелюстные суставы или челюстно-височные суставы, помассируйте также энергично, чтобы почувствовать под пальцами костные ткани и после этого переходите к движению челюсти «вперед-вниз», т.е. круговое движение. Сначала к горизонтальной плоскости — вперед, дальше — вертикальной — вниз.

Наконец, откройте рот одновременно круговым движением челюсти «вперед-вниз» с открыванием верхних зубов, т.е. с активной верхней губой, и с оттопыриванием нижней губы так, чтобы были обнажены 4 верхних и 4 нижних зуба. Повторите несколько раз. Рот должен быть открыт полностью, т.е. челюсть отведена «вперед-вниз» на максимум и при этом углы рта, так называемая губная комиссура, должна быть ненапряженной. Рот должен иметь вид прямоугольника, поставленного на более короткую сторону. Прямоугольника, а не овала или круга. Эту артикуляционную позицию назовем условно «Злая кошка» («ЗК»).

Упражнения для развития правильного речевого дыхания.

(упражнения питания голоса)

1. Выберите удобную позу (лежа, сидя, стоя), положите одну руку на живот, другую – сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделайте глубокий вдох через нос (при этом живот выпячивается вперед, и расширяется нижняя часть грудной клетки, что контролируется той и другой рукой). После вдоха сразу же произведите свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимает прежнее положение).

2. Произведите короткий, спокойный вдох через нос, задержите на 2-3 секунды воздух в легких, затем произведите протяжный, плавный выдох через рот.

3. Сделайте короткий вдох при открытом рте и на плавном, протяжном выдохе произнесите один из гласных звуков (а, о, у, и, э, ы).

4. Произнесите плавно на одном выдохе несколько звуков:

ааааа

аааааоооооооо

ааааауууууу

5. Произведите счет на одном выдохе до 3-5 (один, два, три...), стараясь постепенно увеличивать счет до 10-15. Следите за плавностью выдоха. Произведите обратный счет (десять, девять, восемь...).

6. Прочтите пословицы, поговорки, скороговорки на одном выдохе. Обязательно соблюдайте установку, данную в первом упражнении.

Капля и камень долбит.

Правой рукой строят – левой ломают.

Кто вчера солгал, тому завтра не поверят.

На скамеечке у дома целый день рыдала Тома.

Не плюй в колодец – пригодится воды напиться.

На дворе трава, на траве дрова: раз дрова, два дрова – не руби дрова на траве двора.

Как у горки на пригорке жили тридцать три Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорка...

Интересно, сколько Егорок получится у Вас на одном выдохе?

7. Прочитайте русскую народную сказку «Репка» с правильным воспроизведением вдоха на паузах.

Психологические упражнения для развития голоса.

При помощи этих упражнений голос может развиваться подобно тому, как развиваются мышцы при помощи занятий физкультурой. В результате тембр голоса изменится, ваш голос разовьётся и станет более низким и благозвучным, его диапазон расширится, произношение станет более четким, модуляции выразительнее, а экспрессивность убедительнее. Дополнительный эффект от упражнений выразится в активизации ваших сил. Лучше всего выполнять эти упражнения регулярно, причем по утрам, ибо это зарядит вас бодростью на целый день. У вас не только разовьется более приятный голос, но намного улучшится ваше общее самочувствие. По мере того, как будет происходить развитие голоса, будет совершенствоваться и ваша личность.

1. Встаньте перед зеркалом. Сделайте выдох, затем вдох и произносите каждый звук до тех пор, пока у вас хватит дыхания. Итак, вдохните и начинайте:

ииниииниии

ээээээээээ

ааааааааа

ооооооооо

ууууууууууу

Эта последовательность не случайна, вы начинаете со звука самой высокой частоты - "и". Если вы при этом положите ладонь на голову, то ощутите легкую вибрацию кожи. Это свидетельство более интенсивного кровообращения. Произнесение звука "э" активизирует область шеи и горла, вы это можете почувствовать, приложив руки к шее. Произнесение звука "а" благотворно воздействует на область грудной клетки. При произнесении звука "о" усиливается кровоснабжение сердца, а упражнение со звуком "у" оказывает положительное воздействие на нижнюю часть живота. Произносите медленно один за другим все звуки три раза. Если вы хотите, чтобы тембр голоса был более низким, а голос был более глубоким и выразительным, то в течение дня многократно произносите звук "у".

2. Теперь нужно активизировать область груди и живота, а для этого надо произносить звук "м" с закрытым ртом. Упражнения на звук "м" проделайте три раза. Один раз совсем тихо, второй раз - громче и в третий раз - как можно громче, чтобы голосовые связки напряглись. Положив ладонь на живот, вы ощутите сильную вибрацию.

Особое внимание следует уделить звуку "р", поскольку он способствует улучшению произношения и придает голосу силу и энергичность. Для того, чтобы расслабить язык, проведите предварительную подготовку: поднимите кончик языка к небу за передними верхними зубами и "порычите" как трактор. Итак, сделайте выдох, потом вдох и начинайте "рычать": "rrrr". После этого выразительно и эмоционально с подчеркнута раскатистым "р" произнесите следующие слова:

роль руль ринг рубль ритм рис ковер повар забор сыр товар трава крыло сирень мороз и т.п.

3. "Упражнение Тарзана" помимо способа развития голоса представляет собой профилактическое средство против простудных заболеваний и инфаркта миокарда. Встаньте прямо, сделайте выдох, затем глубокий вдох. Сожмите руки в кулаки. Громко произносите звуки "иииииииии" и одновременно колотите себя кулаками по груди, как это делал Тарзан в знаменитом фильме.

Теперь проделайте это же упражнение со звуками:

ээээээээээ

ааааааааа

ооооооооо

ууууууууууу

По окончании упражнения вы заметите, как очищаются ваши бронхи от слизи, как ваше дыхание становится свободным, как вы заряжаетесь энергией. Хорошенько

откашляйтесь, избавьтесь от всего ненужного! Это упражнение следует выполнять только по утрам, поскольку оно обладает возбуждающим и активизирующим действием.

4. Индийские йоги известны своим глубоким красивым голосом, который достигается с помощью вот такого простого упражнения.

Встаньте прямо и поставьте ноги на ширину плеч, сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов, после чего наберите воздуха в живот и сделайте один резкий выдох, сопровождаемый звуком "Ха-а". Выдох должен быть полным, а звук таким громким, как это только возможно (эхо в соседних домах). При этом можно слегка согнуть корпус вперёд.

В результате такой тренировки и выполнения описанных упражнений спокойнее и глубже становится не только голос, но и ваши мысли. Чем глубже и ниже голос, тем глубже он оседает в сознании, тем большее впечатление производят произносимые слова, и благодаря этому вы начинаете говорить не просто по-другому, а намного лучше. За счет этого все, что вас тревожит и беспокоит, отступает, а затем и вовсе исчезает. Поэтому никогда не прекращайте работать над своим голосом и тогда вы никогда не прекратите работать над своей личностью.

Работа над дикцией.

Под дикцией понимается четкое, ясное и отчетливое произношение всех звуков родного языка с правильной их артикуляцией при четком и внятном произнесении слов и фраз. Четкое и ясное произнесение слов обеспечивается за счет правильной артикуляции каждого звука, и, прежде всего, умения в процессе речи свободно и достаточно широко открывать рот, ибо при плохо открываемом рте звуки произносятся как бы сквозь зубы.

Артикуляция также управляется на подсознательном уровне, как и голосообразование, поэтому целесообразно прежде всего понять те причины, по которым у вас плохая дикция, и перепрограммировать их приёмами. Ситуация для перепрограммирования может быть сформулирована примерно так: "У меня плохая дикция", "Я говорю невнятно", "Я картавлю", "Я неправильно произношу (не могу произнести) звук "Л" (звуки "Р", "З", "С", "Ж" или другие в соответствии с вашими ощущениями.)". Причинами плохой дикции чаще всего являются самоуничижительные мысли типа "Моё дело помалкивать" или "В моём роду нет Цицеронов", которые перепрограммируются достаточно просто.

После перепрограммирования подсознания дикция, как правило, значительно улучшается, а для дальнейшего развития подвижности мышц нижней челюсти, умения достаточно широко открывать рот в процессе речи используются специальные упражнения.

Упражнения для развития подвижности нижней челюсти.

1. Свободно опускайте нижнюю челюсть до тех пор, пока между зубами не будет промежуток в два пальца.

2. Беззвучно, протяжно (на одном выдохе) произнесите гласные звуки:

аааааааааааа

яяяяяяяяяяя (расстояние между зубами в два пальца);

оооооооооооо

ёёёёёёёёёёёё (расстояние между зубами в один палец);

иииииииииииии (рот слегка открыт).

3. Произнесите гласные звуки с голосом:

аааааааааааа

яяяяяяяяяяяя

оооооооооооо

ёёёёёёёёёёёё

иииииииииииии

4. Слитно и протяжно произнесите несколько гласных звуков на одном выдохе:

аааааэээээ

аааааеееее

аааааииииии

иииииааааа

оооооаяяяяя

аааааииииииооооо

иииииээээээаааааа

аааааииииииээээээоооооо

Следите за тем, чтобы при произнесении звуков раскрытие рта было достаточно полным.

5. Произнесите пословицы, поговорки, скороговорки, которые насыщены гласными звуками, требующими широкого раскрытия рта. Например:

Мал, да удал.

Два сапога - пара.

Нашла коса на камень.

Знай край, да не падай.

Каков рыбак, такова и рыбка.

Под лежащий камень вода не течет.

У ужа ужата, у ежа ежата.

6. Прочтите стихотворение, четко произнося звуки а, я:

Уж небо осенью дышало,
Уж реже солнышко блистало,
Короче становился день,
Лесов таинственная сень
С печальным шумом обнажалась,
Ложился на поля туман,
Гусей крикливых караван
Тянулся к югу: приближалась
Довольно скучная пора;
Стоял ноябрь уж у двора...

А. Пушкин

В процессе выполнения упражнений следите за тем, чтобы нижняя челюсть опускалась свободно вниз, гласные звуки сначала произносите немного подчеркнуто.

Упражнения для развития подвижности губ.

При вялости и недостаточной подвижности губ страдает четкость и ясность произношения многих гласных и согласных звуков. Так, для произнесения звуков у, ю требуется вытянуть губы вперед трубочкой, для звуков о, ё округлить губы, а для звуков с, з растянуть губы в улыбке. Для развития губ полезно использовать следующие упражнения:

1. Растяните губы в улыбке без обнажения зубов.
2. Растяните губы в улыбке с обнажением зубов при закрытом рте.
3. Плотнo сомкнутые губы вытяните вперед (как при свисте).
4. Вытяните губы вперед в форме трубочки.
5. Поочередно чередуйте вытягивание губ в трубочку с растягиванием их в улыбке.
6. Поднимите верхнюю губу, обнажив верхние зубы, затем опустите нижнюю губу, обнажив нижние зубы.
7. Протяжно произнесите гласные звуки (сначала без голоса, но с подчеркнутой артикуляцией, затем с голосом):
иииии (губы растянуты в улыбке);
ооооо (губы овалом);
ууууу (губы трубочкой).
8. Произнесите согласные звуки (сначала беззвучно, затем с голосом):
ссссс, ззззз (губы растянуты в улыбке);

шшшшшшш, жжжжжж (губы вытянуты вперед овалом).

9. Слитно и протяжно произнесите несколько звуков на одном выдохе:

ииниуууу (губы сначала растянуты, затем принимают форму трубочки);

ууууииии (губы из формы трубочки переходят в форму улыбки);

оооуууииии (округлены, трубочка, улыбка);

аааииииууууыыыы;

ссссссшшшшшш (при произнесении звука с губы растянуты, при произнесении ш вытянуты вперед);

зззззжжжжжж (при произнесении з растянуть губы, при произнесении ж вытянуть вперед).

10. При плотно сомкнутых губах образовывать взрыв при произнесении звуков п, б (папа, баба, бублик, крупа, барабан, палка).

11. Закрепите четкость и ясность произношения звуков в словах ива, игра, утюг, урок, утиль, окунь, ослик, юла, юрист, юг, ёжик, ёлка, Ирина, институт, инкубатор, изумруд, укрытие, улитка, удилище, ощущение, окулист, оборудование, сок, замок, колесо, шапка, школа, жук, живот, сушки, солнышко, железо, папка, барабан, веник, велосипед, фартук, фуфайка, кофта.

При произнесении слов следите за положением губ перед зеркалом.

12. Прочтите пословицы, поговорки, скороговорки. Следите за правильным положением губ, за четкостью и ясностью произнесения слов и фраз.

Друг за друга стой и выиграешь бой.

От умного научишься, от глупого разучишься.

Капуста любит воду и хорошую погоду.

У осы не усы, не усищи, а усики.

Волки рыщут, пищу ищут.

У ёлки иголки колки.

13. Прочтите вслух рассказ и проследите за тем, чтобы губы принимали активное участие в произнесении звуков и слов.

Колокольчики.

Я очень люблю эти простые цветы - веселые колокольчики. Выйдешь из лесу на нескошенный, заросший высокой травой луг и от радости ахнешь - столько красуется всевозможных цветов, похожих на праздничный хоровод. По всему зеленому лугу белеют ромашки, желтеют одуванчики, цветет мышиный горошек. А выше всех, всех веселее - лиловые колокольчики. От легкого дыхания теплого летнего ветра колышутся, кланяются,

неслышно звенят колокольчики, радостно приветствуя гостя. Все лето цветут, неслышно звенят колокольчики, знакомые и милые цветы наших лугов и лесов.

Упражнения для развития мышц языка.

Язык принимает активное участие в образовании большинства звуков речи. От его работы во многом зависит отчетливость речи. Особые трудности возникают при произнесении слов со стечением согласных, когда необходимо быстро переключить движение языка с одного положения на другое. Для укрепления мышц языка, улучшения его подвижности и переключаемости, перед тем, как использовать упражнения в произнесении звуков, слов и фраз со стечением согласных, четко отработайте следующие движения.

1. Высуньте язык наружу и произведите им движения влево, вправо, вверх, вниз.
2. Высуньте наружу язык и произведите круговые движения слева направо, затем наоборот - справа налево.
3. При открытом рте и слегка высунутом языке сделайте его широким, узким, чашечкой (кончик и боковые края слегка приподняты).
4. Слегка приподнятым напряженным кончиком языка "почистите" верхние зубы с наружной и внутренней стороны, в направлении от внутренней стороны зубов к наружной и наоборот.

Упражнения в четкости произнесения согласных звуков в слогах.

Прочтите слоги:

1. па, по, пу, пы, пэ, пя, пё, пю, пи, пе, та, то, ту, ты, тэ, тя, тё, тю, ти, те, са, со, су, сы, сэ, ся, сё, сю, си, се, жа, жо, жу, жи, же;
2. ап, оп, уп, ып, эп, ат, от, ут, ыт, эт, ас, ос, ус, ыс, эс, аш, ош, уш, ыш, эш

Упражнения в четкости произнесения слов со стечением согласных звуков.

Прочтите вслух слова со стечением двух, трех и четырех согласных звуков: вход, вложить, поклажа, турист, карта, клумба, служба, хвост, смахнуть, смекнуть, собрать, плотва, штамп, прыщ, чванливый, взвод, вплавь, вплести, вправить, сдвинуть, искра, раскармливать, холст, взгляд, гротескный, груздь, застлать, мгновение, сгладить, столбняк, сгладить, столбняк, ствол, ястреб, костры, шпроты, всплыть, вскрыть, здравница, схватка, встретить, надсмотрщик, обмундирование, острастка, метростроевец, дуршлаг, странствие, транскрипция.

Упражнения в четкости и ясности произнесения звуков и слов во фразовой речи.

Для отработки четкости и ясности произнесения согласных звуков и слов полезно использовать скороговорки, которые построены на сочетании согласных звуков, трудных для произношения. Чтение скороговорок следует начинать в замедленном темпе,

отчетливо произносятся при этом каждое слово и каждый звук. Постепенно ускоряйте темп, но следите за тем, чтобы четкость и ясность произнесения не снижалась.

Проخور и Пахом ехали верхом.

Галка села на палку, палка ударила галку.

От топота копыт пыль по полю летит.

У быка бела губа была тупа.

Водовоз вез воду из водопровода.

У Фени фуфайка, у Фаи туфли.

На семеро саней по семеро в сани уселись сами.

Цыпленок цыпли цепко цеплялся за цепь.

Пришел Прокоп - кипел укроп. Ушел Прокоп - кипел укроп. Как при Прокопе кипел укроп, так и без Прокопа кипел укроп.

Мамаша Ромаше дала сыворотку из-под простокваши.

Зажужжала пчела, дожужжалась паука.

Чешуя у щучки, щетина у чушки.

Сшит колпак не по-колпаковски, переколпаковать бы колпак, да перевыколпаковать.

На дворе трава, на траве дрова: раз дрова, два дрова - не руби дрова на траве двора.

Корабли лавировали, лавировали, да не вылавировали.

Всех скороговорок не перескороговоришь, не перевыскороговоришь.

Небольшие скороговорки произносите на одном выдохе. Соблюдайте плавность и слитность их произнесения.

Дальнейшее закрепление хорошей дикции осуществляется при чтении вслух поэтических и прозаических текстов. При этом первое время необходимо продолжать следить за работой губ, языка, нижней челюсти, за отчетливым произнесением гласных звуков (ударных и безударных), за четким произнесением согласных, но не допускать при этом усиленного или подчеркнутого их произнесения.

Каждое упражнение отрабатывается до тех пор, пока оно не будет выполняться легко и свободно, без особого напряжения.

При работе над дикцией необходимо учитывать правильное использование речевого дыхания и голоса. Так, при произнесении скороговорок необходимо правильно доносить их содержание, уместно делать паузы, своевременно добирать воздух.

Занятия по отработке хорошей дикции проводятся ежедневно по 10-15 минут. Переход к следующему упражнению осуществляется только после того, как будет достаточно четко отработано предыдущее.

Речевые упражнения

По отношению к музыке означает прежде всего ритмическую и темброво-звуковую тренировку.

Речевое упражнение служит также эффективным средством развития интонационного слуха, оно наиболее доступное и первейшее средство для развития предпосылок умения импровизировать.

Виды речевых упражнений: имитации «эхо», игры-диалоги; артикуляционные, фонематические игры; упражнения с сопровождением «звучащих жестов», упражнения с сопровождением детских музыкальных инструментов, двигательно-речевые и коммуникативные игры.

Двигательные упражнения, ритмопластика

Занятия направлены на развитие: чувства ритма, музыкального слуха и вкуса; умения правильно и красиво двигаться, укрепления различных групп мышц и осанки; умения чувствовать и передавать характер музыки.

Задания развивают воображение, учат детей лучше понимать друг друга, помогают понимать музыку, любить ее и запоминать.

Занятия основываются на ритмичных подвижных упражнениях в сопровождении музыки. В ходе занятий выполняются задачи: постановка осанки, профилактика сколиоза и плоскостопия, развитие моторики, развитие пластики, чувства ритма, такта и музыкального слуха, разучиваются основы современной хореографической работы активнее.

Работа над дыханием

Как известно пение продлевает жизнь. Чтобы правильно петь, нужно правильно дышать. Многие вокалисты жалуются, что не могут дальше сдвинуться с места, пока не научатся правильно использовать дыхание при пении. Без правильного дыхания не получится нормально исполнить ни одно музыкальное произведение.

Для начала, нужно знать какие виды дыхания бывают:

- Ключичное дыхание

Используется верхняя часть тела. Во время исполнения вокального произведения должны немного подниматься плечи, если это так, значит все сделано правильно;

- Грудное дыхание
- Брюшное и диафрагменное

Такое дыхание будет считаться правильным. Им пользуются при профессиональных занятиях вокалом.

Необходимо проанализировать дыхание во время пения. Дыхание брать мышцами на животе. Если берете дыхание по-другому, то это неправильно. Многие педагоги, которые занимаются данным видом деятельности, смогут определить, правильно ли вы берете дыхание.

1. Если человек долго тянет ноты – первый признак, дыхание взято правильно;
2. Фразы в песне не прерываются, а слиты воедино;
3. Голос звучит до конца. Если педагог слышит, вокалист поет не в полный голос, значит, ему не хватило дыхания, потому что он неправильно его взял;
4. Не бывает болей в горле. Те певцы, которые плохо берут дыхание диафрагмой, пытаются усилить звучание голоса с помощью голосовых связок. Что впоследствии может сильно навредить. Надолго такого пения не хватит. Дышать во время пения диафрагмой довольно тяжело. Этому нужно долго учиться. Тренироваться необходимо каждый день.

Для тренировки мышц диаграммы вам потребуется сделать:

- Лечь на твердую поверхность, например на пол;
- Положить руки на оба бока;
- Положить большие пальцы рук на центр живота;
- При вдохе и выдохе стараться использовать мышцы только живота.

Постепенно выполняя данное упражнение, вы научитесь брать правильное дыхание во время пения. Для укрепления мышц дыхания, необходимо проводить регулярные упражнения.

Чтобы понять, так ли вы выполняете упражнения, желательно заниматься с профессиональным педагогом, который подскажет, как лучше сделать и что исправить. Но если нет возможности, следующие упражнения вы можете делать дома самостоятельно.

Упражнение 1: погончики

Необходимо сделать подряд 8 довольно глубоких вдохов через нос. Затем делается перерыв 5 секунд. Затем снова повторяется упражнение не менее 12 раз.

Упражнение 2: ладошки

Нужно сделать носом четыре больших вдоха. Выдыхать ртом. Перерыв пять секунд. Делать 24 раза по четыре подхода. Затем небольшой перерыв.

Упражнение 3: глубокие вдохи

Наберите целый живот воздуха, а затем медленно выдыхайте через рот. Делаем 3 подхода по пятнадцать раз. Перерыв 10 секунд.

Упражнение 4: резкие вдохи

Упражнение заключается в том, чтобы как можно резко набрать воздуха в живот, и резко выпустить. Выполнить не менее 12 раз.

Польза пения намного больше, чем можно представить. Если есть возможность, занимайтесь пением хоть каждый день. Пойте с удовольствием и для души.