

Комитет администрации Целинного района по образованию  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр творчества и отдыха» Целинного района

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол от «02» сентября 2024г. №4

Утверждаю  
Директор МБУДО «Центр творчества и  
отдыха» Целинного района  
Ж.С. Антипова  
Приказ от «02» сентября 2024г. №23



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
*художественной направленности*  
**«Хор»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Ветрова Марина Викторовна,  
педагог дополнительного образования

## Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты.....	5
1.3. Содержание программы.....	5
2. Комплекс организационно – педагогических условий.....	11
2.1. Календарный учебный график.....	11
2.2. Условия реализации программы.....	11
2.3. Формы аттестации.....	12
2.4. Оценочные материалы.....	12
2.5. Методические материалы.....	13
3. Список литературы.....	15
4. Приложения.....	16

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хор» разработана в соответствии с нормативными документами и локальными актами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г № 678-р.

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Приказ Главного управления образования и молодежной политики от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ.

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Устав МБУДО «Центр творчества и отдыха» Целинного района;

Основная образовательная программа МБУДО «Центр творчества и отдыха» Целинного района.

Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и рабочих программах, реализуемых в МБУДО «Центр творчества и отдыха» Целинного района.

Программа направлена на выявление одаренных детей в области музыкального искусства в детском и подростковом возрасте. Способствует приобретению детьми определенного комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих исполнять вокально-хоровые произведения в соответствии с необходимым уровнем музыкальной грамотности и стилевыми традициями. Выбатывает у детей опыт творческой деятельности. Воспитывает у учащихся уважение к культурным ценностям народов России и мира.

Восприятие искусства через пение – важный элемент эстетического развития ребёнка. Отражая действительность и выполняя познавательную функцию, текст песни и мелодия воздействуют на людей, воспитывают человека, формируют его взгляды, чувства. Таким образом, пение способствует формированию общей культуры личности: развивает наблюдательные и познавательные способности, эмоциональную отзывчивость на эстетические явления, фантазию, воображение, проявляющиеся в конкретных формах

творческой певческой деятельности; учит анализировать музыкальные произведения; воспитывает чувство патриотизма, сочувствия, отзывчивости, доброты.

**Тематическая направленность программы** позволяет наиболее полно реализовать творческий потенциал ребенка, способствует развитию целого комплекса умений, совершенствованию певческих навыков, помогает реализовать потребность в общении.

#### **Актуальность программы.**

Пение является весьма действенным методом эстетического воспитания. В процессе изучения вокала дети осваивают основы вокального исполнительства, развивают художественный вкус, расширяют кругозор, познают основы актерского мастерства. Самый короткий путь эмоционального раскрепощения ребенка, снятия зажатости, обучения чувствованию и художественному воображению – это путь через творческое самовыражение, фантазирование.

Именно для того, чтобы ребенок, наделенный способностью и тягой к творчеству, развитию своих вокальных способностей, мог овладеть умениями и навыками вокального искусства, научился голосом передавать внутреннее эмоциональное состояние, разработана эта программа.

**Новизна программы.** Особенность программы в том, что она разработана для детей общеобразовательной школы, которые сами стремятся научиться красиво и грамотно петь. При этом дети не только разного возраста, но и имеют разные стартовые способности. Новизна программы в том, что в ней представлена структура педагогического воздействия на последовательное формирование певческих навыков обучающихся, сопровождающая систему практических занятий.

#### **Педагогическая целесообразность программы**

В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Можно утверждать, что кроме развивающих и обучающих задач, пение решает немаловажную задачу – оздоровительную. Пение благотворно влияет на развитие голоса и помогает строить плавную и непрерывную речь. Групповое пение представляет собой действенное средство снятия напряжения и гармонизацию личности. С помощью группового пения можно адаптировать ребенка к сложным условиям или ситуациям. Для детей с речевой патологией пение является одним из фактора улучшения речи. Программа обеспечивает формирование умений певческой деятельности и совершенствование специальных вокальных навыков: певческой установки, звукообразования, певческого дыхания, артикуляции.

Со временем пение становится для ребенка эстетической ценностью, которая будет обогащать всю его дальнейшую жизнь.

#### **Цель программы:**

- развитие интереса у обучающихся к музыкальному искусству,

хоровому исполнительству;

- оптимальное певческое развитие каждого участника, формирование его певческой культуры; формирование потребности и готовности к эстетической певческой деятельности, формирование эстетического вкуса;

- опосредованное влияние на формирование высоких нравственных качеств личности.

**Задачи программы:**

1) Развивающие:

а) совершенствовать музыкальное восприятие, умение анализировать и сравнивать;

б) развивать ладо-тональный, тембровый слух, музыкальную память;

в) развивать певческий голос, добиваться стройности звучания, единства в манере пения.

2) Образовательные:

Формирование знаний, умений, вокально-хоровых навыков.

3) Воспитательные:

1) Развитие способностей к сочувствию, сопереживанию, состраданию, к эмоциональной отзывчивости.

2) сплочение детей в дружный творческий коллектив, где каждый заинтересован в успехе каждого.

**Предмет:** хоровое пение.

**Вид ДООП:** Модифицированная программа – это программа, в основу которой положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Образовательная программа имеет художественную **направленность**.

**Адресат:** Возраст учащихся – 7-17 лет. По программе занимается группа 7-17 человек. Группы формируются из школьников разного возраста на добровольной внеконкурсной основе.

**Срок и объем:**

Срок освоения программы – 1 год

Объем – 68 ч.

Уровень освоения программы – стартовый.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:**

Режим занятий

*Таблица 1.1.1*

Предмет	Стартовый уровень
Учащийся	2 часа в неделю; 68 часов в год

## 1.2. Цели, задачи, ожидаемые результаты

### **Цель программы:**

формирование музыкально-эстетических интересов и потребностей детей средствами хорового искусства.

### **Задачи программы:**

#### ***Обучающие:***

- формирование певческих умений и навыков;
- овладение навыками бережного отношения к своему голосовому аппарату;
- знакомство с городской культурной средой: театры, концертные залы, выставки, музеи.

#### ***Развивающие:***

- становление базовых музыкальных способностей: музыкального слуха, голоса, чувства метроритма;
- развитие психологических способностей: памяти, внимания, мышления;
- формирование положительной эмоциональной реакции ребенка на музыку.

#### ***Воспитательные:***

- воспитание культуры поведения в детском хоровом коллективе;
- формирование отношений между ребятами на основе дружбы, товарищества;
- воспитание эмоционально положительного отношения к хоровому пению как одному из видов музыкального искусства

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

Знания, умения и навыки детей, приобретаемые в процессе обучения по данной программе.

#### **Общие:**

- внимание;
- эмоциональная отзывчивость;
- быстрота реакции;
- чувство коллективизма;
- организованность и сознательная дисциплина;
- интерес к хоровому пению;
- развитый художественный вкус;
- навык концертно-исполнительской деятельности.

#### **Специальные:**

- координация слуха и голоса;
- повышение остроты восприятия и развитие внутреннего слуха;
- улучшение интонации;
- развитие чувства ритма, музыкальной памяти;
- появление чувства ансамбля;
- формирование чувства лада;
- овладение певческим дыханием, активной артикуляцией, четкой дикцией;
- умение петь по фразам;
- развитие музыкальности ребенка.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно – тематический план

№ занятия	Содержание	Количество часов
1	Сбор учащихся. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, гигиене и охране голоса. Вокальные упражнения.	2
2	Дыхательные, артикуляционные, вокальные упражнения. Разучивание песни.	2
3	Работа над исполнением песни. Работа над дикцией.	2
4	Сценическая отработка номера.	2
5	Дыхательные и артикуляционные упражнения. Разучивание песни.	2
6	Звуковедение. Сценическая отработка номера.	2
7	Работа над тембровой окраской голоса. Выразительное исполнение песни.	2
8	Вокальные упражнения. Работа над дикцией.	2
9	Дыхательные и артикуляционные упражнения.	2
10	Партии в хоре. Сценическая отработка номера.	2
11	Вокальные упражнения. Разучивание песни.	2
12	Работа над дикцией.	2
13	Дыхательно-певческие упражнения. Разучивание песни.	2
14	Разучивание песни.	2
15	Сценическая отработка номера. Работа над дикцией.	2
16	Вокальные упражнения. Повторение выученных песен.	2
17	Жанровое разнообразие музыки. Беседа.	2
18	Типы голосов. Разучивание песни.	2
19	Работа с солистами. Формирование певческих навыков.	2
20	Вокальные упражнения. Разучивание песни.	2
21	Музыкальная игра «Эхо». Разучивание песни.	2
22	Вокальная работа над песней.	2
23	Вокальные упражнения.	2
24	Выразительное исполнение песни.	2
25	Слушание и анализ музыкальных произведений.	2
26	Сценическая отработка номера. Работа над произведениями	2
27	Артикуляционные речевые упражнения. Работа над песнями.	2
28	Слушание и анализ музыкальных произведений. Отработка вокально-хоровых навыков.	2
29	Звуковедение. Разучивание песни.	2

30	Вокальные упражнения.	2
31	Дыхательные и артикуляционные упражнения.	2
32	Роль песни в жизни человека. Беседа. Повторение выученных песен.	2
33	Подготовка к концерту. Повторение песен.	2
34	Концертные выступления	2
Итого		68ч

### **Вводное занятие**

Знакомство с учебным предметом, классом, педагогом, друг с другом (рекомендуются различные игровые моменты).

Проведение инструктажа по технике безопасности. Правила поведения во время занятий.

Правила пения и охрана детского голоса.

### **Вокально-хоровая работа**

#### ***Певческая установка***

Одним из первоначальных этапов в обучении является певческая установка.

Формирование у учащихся навыков правильной певческой установки: прямое положение корпуса, руки свободно вдоль тела, голова в ровном положении, а так же навыков правильной певческой посадки: сидеть на краю стула, спина ровная, ноги стоят на полу под прямым углом (общее состояние – активное) достигаются постепенно в процессе занятий.

#### ***Дыхание***

Этот раздел основывается на использовании элементов дыхательной гимнастики и ставит перед собой следующие задачи:

- приобретение навыков певческого дыхания с усвоением трех элементов: вдох, задержка, выдох;
- развитие среднереберного певческого дыхания; вдох легкий, выдох бесшумный.

#### ***Дикция и артикуляция***

##### **Артикуляционные упражнения.**

Самомассаж артикуляционного аппарата.

Упражнения для губ, упражнения для языка. Губы активные, нижняя челюсть раскрепощена.

Отработка четкого произношения согласных звуков: взрывных, шипящих.

Работа над скороговорками. Сочетание четкого произношения с движениями рук, ног

### ***Вокальные упражнения***

*Цель упражнений* – выработка вокальных навыков, позволяющих овладеть певческим голосом. Они содействуют укреплению голосового аппарата, развивают его гибкость и выносливость, способствуют воспитанию певческих навыков.

На первом-втором году обучения главная задача упражнений: выработка чёткого унисона, расширение диапазона, овладение основными вокально-хоровыми навыками. Упражнения исполняются как маленькие произведения с различным образным содержанием. Фортепианное сопровождение заключается в гармонической поддержке исполнения. Мелодия упражнений не дублируется. Цель сопровождения – привитие гармонического восприятия упражнений. Важную роль играет исполнение гаммы в различных вариантах. Пение простых музыкальных фраз.

### ***Творческие задания***

Выполнение различных заданий, позволяющих проявить творчество, развивающих фантазию. Большое внимание развитию образного мышления (образ во всем – от попевок, до произведений).

### ***Работа над произведениями***

Основа этого учебного раздела – тщательная работа над образным содержанием исполняемых произведений, которую условно можно разделить на несколько этапов:

- образное содержание;
- отработка интонационных оборотов;
- дикционные сложности;
- разучивание произведений;
- концертный вариант исполнения.

*Звуковедение.* Звукоизвлечение мягкое, без рывков. Ощущение округлого звука. Сочетание пения и движения рук или всего корпуса.

Ансамбль, строй. Четкий унисон. Умение слушать друг друга, не выделяя голос из общего звучания. Интонирование простейших мелодий.

### ***Слушание музыки***

Цель этого учебного раздела – развитие хорошего эстетического вкуса, накопление слушательского опыта. Слушание музыки используется для развития образного мышления детей. Применяются различные творческие задания (рисунки, придумать сюжет, название).

Рекомендуемые произведения для слушания: П.И.Чайковский «Детский альбом», М.П. Мусоргский «Картинки с выставки», К. Сен-Санс «Карнавал животных».

Использование игровых ситуаций, направленных на раскрепощение, на повышение активности на занятиях, основанных на формировании позитивного мышления.

## Итоговое занятие

Концерт для родителей

### 2. Комплекс организационно – педагогических условий

#### 2.1. Календарный – учебный график

Таблица 2.1.1

Календарный – учебный график

Позиции	Заполнить с учетом срока реализации ДООП
Количество учебных недель	34
Количество учебных дней	не менее 102
Продолжительность каникул	не менее 30
Начало учебного года	16.09.
Окончание учебного года	31.05
Сроки промежуточной аттестации	май

#### 2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1

Аспекты	Характеристика
Материально – техническое обеспечение	- помещение для занятий (учебный кабинет); столы, стулья; ноутбук;
Информационное обеспечение	Интернет ресурсы, печатные методические пособия
Кадровое обеспечение	Руководитель объединения – педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории

#### 2.3. Формы аттестации

##### Формы оценки результатов программы

1. Открытые занятия для педагогов.
2. Открытые занятия для родителей.
3. Концерты, творческие встречи.
4. Творческие отчеты школы.
5. Участие детей в хоровых конкурсах и фестивалях.

#### 2.4. Оценочные материалы

Основными критериями определения оценки учащихся являются:

- уровень сформированности вокально-исполнительских навыков;
- степень выразительности исполнения;
- проявление совместной творческой активности;

- умение слышать участников ансамбля (хора) и не выделяться из общего звучания.
- участие в концертной деятельности, конкурсах и фестивалях.

### **Принципы и методы работы:**

#### принципы:

В основе ансамблевого пения лежат следующие педагогические принципы:

- единство технического и художественно-эстетического развития учащихся;
- постепенность и последовательность в овладении мастерством эстрадного пения;
- использование ассоциативного мышления в игровых формах работы с детьми;
- принцип эмоционального положительного фона обучения;
- индивидуальный подход к учащемуся.

#### методы:

1. Метод-демонстрация (прослушивание лучших образцов исполнения, использование наглядных пособий, личный пример);
2. Словесный метод (беседа, рассказ, обсуждение, сообщение задач);
3. Метод разучивания (по элементам, по частям, в целом виде);
4. Метод анализа (все выступления в процессе обучения учеников желательно снимать на видеокамеру и совместно с ними анализировать, выявлять ошибки, подчеркивать лучшие моменты выступления)

### **Форма и режим занятий**

Форма проведения занятий - групповая.

Исходя из возрастных особенностей кружковцев, хоровом коллективе организованы следующие творческие группы:

- первая (1-5 классы);
- вторая (6-11 классы);

Исходя из задач коллектива, занятия проводятся – 1 раз в неделю по 2 часа следующим образом:

- первая группа – 1 раз в неделю по 1 часу;
- вторая группа – 1 раз в неделю по 1 часу;

Всего 2 академических часа в неделю.

По образовательной программе «Хоровое пение» осуществляются следующие виды контроля:

- *предварительный* – выявляющий подготовленность группы 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 на концертных мероприятиях, участие в открытых уроках, итоговых конкурсах.

За учителем остается право распределять часы на свое усмотрение.

Каждое занятие кружка является комплексным, так как оно включает в себя различные виды музыкальной деятельности (пение, слушание музыки, музыкально-ритмические движения).

Каждое занятие строится по схеме:

- настройка певческих голосов - комплекс упражнений для работы над певческим дыханием;
- дыхательная гимнастика;
- речевые упражнения;
- распевание;
- пение вокализов;
- работа над произведениями;
- анализ занятия.

#### **Виды занятий:**

- учебное занятие;
- контрольный урок;
- отчетный концерт;
- выступления: участие в смотрах, фестивалях, концертах;

#### **Формы проверки**

Формами проверки работы педагога по реализации данной программы являются:

- открытые занятия,
- сольные выступления,
- хоровые конкурсы,

В течение года хор участвует в общешкольных мероприятиях, посвященных тематическим праздникам. Хоровой коллектив выступает на праздничных концертах, участвует в конкурсах. Особенно большую роль играет совместное сотрудничество педагога с родителями. Серьезное, заинтересованное отношение родителей к занятиям своего ребёнка благотворно сказывается на результате обучения.

### **2.5. Методические материалы**

*Методы обучения:*

- словесный;
- наглядный;
- игровой;
- практический.

*Формы организации образовательной деятельности:*

- групповая;
- занятие по усвоению новых знаний;
- тренинг;
- беседа;
- круглый стол;
- игра
- практические занятия

#### *Педагогические технологии:*

- технология личностно-ориентированного подхода;
- игровые технологии;
- кейс -технология.

#### *Типы учебных занятий:*

- изучение и первичное закрепление новых знаний;
- обобщение и систематизация знаний и способов деятельности;
- проверка, оценка, коррекция знаний и способов деятельности.

#### *Дидактические материалы:*

- раздаточные материалы;
- сборники игр;
- анкета;
- инструкции.

#### **Воспитательные мероприятия**

Воспитательные мероприятия – важнейший фактор воспитания, осуществляются по трём основным направлениям:

- формирование традиций коллектива;
- идеологическая и воспитательная работа;
- общественно-полезная работа.

Направлены на:

- нравственно эстетическое воспитание детей, формирование их музыкального вкуса и пробуждение художественных интересов;
- формирование самостоятельности и творческой активности;
- воспитание чувства патриотизма;
- воспитание чувства коллективизма;
- расширение музыкального кругозора.

#### **Материально-техническое обеспечение**

- наличие репетиционного зала (сцены);
- компьютер;
- записи фонограмм в режимах «+» и «-»;
- наглядный материал;
- видео- и аудиопособия;
- детские музыкальные фонограммы;
- стулья в достаточном количестве.

### **3. Список литературы**

#### **Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке: Методическое пособие для подготовительных классов детских музыкальных школ. – М.: Советский композитор, 1983.

2. Песни для детского хора / Сост. Вл. Соколов. – Вып. 13. – М., 1977.
3. Зимина А. Инсценирование песен на занятиях с детьми 4-7 лет. Практикум для педагогов. – М.: ГНОМ и Д, 2001.
4. Любимые песни малышей: Для голоса (хора) В сопровождении фортепиано. – М.: Музыка, 2002.
5. Металлиди Ж. Чудеса в решетке: Песни для детей дошкольного возраста. – СПб.: Композитор, 1998.
6. Фролова И. Каждому по песенке: Песни для детей. – Екатеринбург, 2003.
7. Пойте с нами: Песни для детей младшего и среднего возраста. Учебное пособие. Выпуск 1. – СПб.: Композитор, 2002.
8. Попов В., Тихеева Л., Школа хорового пения: Для школьников младшего возраста. Пение без сопровождения и в сопровождении фортепиано. Выпуск 1. – М.: Музыка, 1986.
9. Хороводы, музыкальные игры: Описания с нотным приложением. – СПб.: Композитор, 1997.
10. «Песни для детского хора». Вып. 12. / сост. Соколов В., М., 1975.

#### **Учебно-методическая литература для преподавателя**

1. Боброва Е. Слушание музыки. Программа для подготовительного отделения ДМШ. – Лангепас, 2005г.
2. Боброва Е. Ритмика. Программа для подготовительного отделения ДМШ. – Лангепас, 2005г.
3. Музыкальное воспитание в школе. Вып. 16/ Сост. О.А. Апраксина. М.: Музыка, 1985.
4. Рекомендации к практическим занятиям по методике музыкального воспитания. Волгоград: Перемена, 1993.
5. Кабалевский Д.Б. Как рассказать детям о музыке? М.: Просвещение, 1989.
6. Кабалевский Д.Б. Сила искусства. Молодая гвардия, 1984.
7. Орлова Т., Бекина С. Учите детей петь. Вып. 1. – М.: Просвещение, 1987 – 12с.
8. Орлова Т., Бекина С. Учите детей петь. Вып. 1. – М.: Просвещение, 1988.
9. Юссон Р. Певческий голос. – М., 1974.
10. Струве Г. Школьный хор. – М., 1981.
11. Назаренко И. Искусство пения. – М., 1968.
12. Дмитриева Л., Черноиваненко Н. Методика музыкального воспитания в школе. – М.: Академия, 2000.
13. Виноградов К. Работа над дикцией в хоре. – М., 1967.

#### **4. Приложение 1**

##### ***Упражнения для дыхания***

«Ладони» Стоя, согнуть руки в локтях, ладони - от себя. Резкий. Шумный вдох + одновременно сжимать ладони (4 раза). Затем опустить руки - отдых 3-4сек. Повторять 24 раза.

«Насос» И.п. - стоя прямо, руки опущены. Наклон, руки вниз + вдох. Ниже наклон. (12 раз по 8 вдохов и выдохов) стоя, сидя.

«Кошка» Ноги чуть шире плеч, руки согнуты в локтях у пояса. Пружиня, сгибаем колени, руки на уровне пояса делают хватательные движения, поворот в другую сторону в области талии, во время поворота - короткий вдох. (8 вдохов-выдохов).

«Обними плечи» Стоять прямо, руки согнуты в локтях на уровне плеч. Руки резко навстречу друг другу до отказа - «обнимаемся» Во время объятия - «шмыганье» носом (12 раз по 8 вдохов-выдохов.) Сидя, лежа.

«Маятник» Наклон - вдох (руки - вниз), подъем - перед собой, согнутые в локтях, голову назад -выдох резко. (12 раз вдохов-выдохов). «Повороты головы» Руки - вниз, стоять смирно. Поворот вправо - вдох носом, выдох - ртом. Поворот влево - выдох носом, выдох ртом.

«Мячик» Лежа, стоя. Руки на животе. Вдох, не поднимая плечи, живот надуть. Длинный выдох.

«Песня ветра» Стоя, лежа, руки - на животе. Длинный вдох - шумный продолжительный выдох без звука.

«Ниточка» Дети сидят в кругу, передают друг другу воображаемую ниточку. Пока нитку не передали другому - ребенок издает звук.

«Веточка» Стоя или сидя прямо. Руки вдоль тела. Медленно поднимать руки вверх, с глубоким вдохом через нос. Потянуться вверх «к солнцу» - задержать дыхание. Медленный выдох с наклоном, руки параллельно. Снова задержать дыхание. Медленный вдох через нос, выпрямится. Задержать дыхание, наклон с выдохом через рот и снова задержать дыхание.

«Свечи» Глубокий вдох через нос, руки через стороны вверх, задержать дыхание. Выдох через рот, гуты – трубочкой («задуть свечу»)- в три приема.

«Воздушный шарик» Медленный глубокий вдох через нос, руки через стороны вверх («надуваем шар») Задержать дыхание.

«Сдутый шарик» - выдох воздуха порциями (ха-ха-ха) руки опускать рывками в такт выдоху.

## *Приложение 2*

### **Артикуляционная гимнастика**

«Слоник» (трубочка) Подражаю я слону – губы хоботком тяну! Губы и зубы сомкнуты, затем губы с напряжением вытягиваются вперед трубочкой.

Удерживать в таком положении 3-5 секунд. Повторить 2-3 раза

«Лягушка» Улыбается лягушка – тянет губки прямо к ушкам! Широко улыбнуться, обнажив сомкнутые зубы. Держать губы в таком положении 3-5 секунд. Повторить 2-3 раза

«Слоник и лягушка» Свои губки прямо к ушкам растяну я, как лягушка. А теперь слонёнок я.ю хоботок есть у меня! В спокойном темпе поочерёдно выполнять упражнения «Слоник» и «Лягушка» 4-8 раз

«Орешки» Целый день сегодня маюсь, раздавить орех пытаюсь. В щёку я язык упру и орешек разгрызу. Закрыть рот. Кончиком языка с напряжением поочерёдно упираться то в левую, то в правую щёки. Удерживать язык в каждом положении 3-5 секунд. Повторить 4-6 раз.

«Шарик» Быстро щёки раздуваем, будто шарик надуваем. Шарик лопнул – ничего, вновь надую я его. Сжать губы, надуть щёки воздухом и удерживать их в таком положении 3-5 секунд. Поднести к щекам кулачки и слегка ударить ими по щекам. «Шарик» лопнет, а воздух, издав звук, выйдет наружу.

Повторить 2-3 раза.

«Считалочка» Раз – мы ротик открываем, будто кошечки зеваем (открывать широко рот и закрывать его) Два – подуем в дудочки. Губки, словно трубочки (тянуть губы вперёд «хоботком») Три – на губки посмотри, улыбаемся на «три» (широко улыбаться, растягивая губы) На четыре – ротик шире. Барабаним на четыре (держать рот широко открытым. Стучать языком по внутренней поверхности верхних резцов, произнося «д-д-д-д») Пять – откроем рот опять. Нужно губку облизать (рот открыть, улыбнуться. Широким языком облизать верхнюю губу. При этом стараться не закрывать рот) Шесть – почистим наше небо, небо чистым стало чтобы (рот широко открыть. Проводить широким языком вперёд-назад по небу. Рот не закрывать) Семь – мы звонко будем цокать. Так стучит копытцем лошадь (рот держать широко открытым. Улыбнуться. Медленно щёлкать языком, присасывая его к небу и отрывая от него. Тянуть подъязычную связку) Восемь – к нам приходит осень. Вырос гриб на счёте «восемь» (широко открыть рот и улыбнуться. Присосать язык к небу и не отрывать его. Тянуть нижнюю челюсть вниз, растягивая подъязычную связку) Девять – сделай-ка гармошку, поиграй на ней немножко (раскрыть рот и улыбнуться. Присосать язык к небу и не отрывать его. Опускать и поднимать нижнюю челюсть, растягивая подъязычную связку) Десять – можно поболтать, поболтать и не устать (широко открыть рот. «Болтать» языком, проводя им вперёд-назад по верхней губе: бл-бл-бл-бл...»)

### Примерный репертуарный список

1. Петушок. Обр. А. Гречанинова.
2. Коровушка. Обр. М. Красева.
3. Зайчик. Русская народная песня. Обр. В. Агафонникова.
4. Воробей. Муз. Филиппенко. Сл. Т. Волгиной.
5. Дудочка. Муз. В. Карасевой. Сл. Н. Френкель.
6. Лошадка. Муз. А. Филиппенко. Сл. Т. Волгиной
7. Птичка. Муз. Т. Попатенко. Сл. Н. Найденовой.
8. Воробей. Муз. В. Герчик. Сл. А. Чельцова.
9. Фонарики. Муз. Л. Гуртовой. Сл. Н. Вересокиной.
10. Солнечный зайчик. Муз. В. Мурадели. Сл. М. Садовского.
11. Простая песенка. Муз. В. Дементьева. Сл. В. Семернина.
12. Добрый день. Я. Дубравина Сл. В. Сулова.
13. Учусь у мамы. Муз. В. Ефимова. Сл. В. Приходько.
14. Если снег идет. Муз. В. Семенова. Сл. Л. Дымовой.
15. Листья золотые. Муз. Т. Попатенко. Сл. Н. Найденовой.
16. Про меня и муравья. Муз. и сл. Л. Абелян.
17. Наша елочка. Муз. и сл. А. Штерна.
18. Снежинки. Муз и сл. Т. Шикаловой.
19. Подарок маме. Муз. А. Филиппенко. Сл. Т. Волгиной.
20. Гномик. Муз. О. Юдахиной. Сл. Г. Новицкой.
21. Солнышко. Муз. Л. Князевой. Сл. Русские народные.

22. Маленькая песенка. Муз. С. Бодренкова. Сл. И. Заграевской.
23. Утро. Муз. И. Космачева. Сл. М. Яснова.
24. Песенка медвежонка. Муз. И. Кадомцева. Сл. В. Шульжика.
25. Весна в кувшине. Муз. О. Юдахиной. Сл. М. Пляцковского.
26. Грибная песенка. Муз. В. Голикова. Сл. Ю. Полухина.
27. Жу-жу-жу. Муз. Д. Львова-Компанейца. Сл. Л. Дымовой.
28. Теленок. Муз. В. Ефимова. Сл. Я. Пиркулиева.
29. Начинаем мы считать. Муз. А. Абрамова. Сл. А. горина.
30. Веснушки. Муз. Б. Карахана. Сл. В. Шифриной











