

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 179» городского округа Самара

**ПРИНЯТО:**

Педагогическим советом  
МБДОУ «Детский сад № 179»  
г.о. Самара

Протокол № 7 от 31.05. 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий  
МБДОУ «Детский сад №179»  
г.о. Самара

Т.Ф. Комиссарова  
Приказ № 125-ог от 31.05. 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Соцветие»  
для детей 5-7 лет  
Срок реализации: 2 года**

Автор-составитель:  
Аниськина Лилия Юрьевна,  
музыкальный руководитель  
МБДОУ «Детский сад № 179» г.о. Самара

Самара 2022

## **Содержание**

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	9
3. Содержание программы.....	10
4. Методическое обеспечение программы.....	15
5. Список литературы.....	17
Приложение	

## **1. Пояснительная записка**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования о признании самооценности дошкольного периода детства, на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и раскрывающая его индивидуальные способности.

В детском исполнительстве особое место занимает пение. Пение принадлежит к такому виду музыкального искусства, которое можно назвать самым массовым и доступным. Его воспитательное воздействие очень велико благодаря единству музыки и слова в песне и в силу самой природы естественного певческого звучания, вызывающего сильнейшие эмоции.

Пение - основной вид музыкального искусства, которому последовательно обучают в детском саду. На любой ступени обучения детей учат правильному звукообразованию, ясному произношению, чистому, стройному пению и слитному звучанию (ансамблю, хору); формируют певческое дыхание. Освоение этих навыков – путь к выразительному исполнению. Развитие мелодического слуха особенно интенсивно происходит в условиях обучения пению.

**Актуальность программы** заключается в том, что совместное пение развивает чувство коллективизма, создает условия для эмоционального и музыкального общения воспитанников. Хоровое исполнительство вырабатывает у детей умение видеть, слышать, чувствовать состояние другого человека. Пение развивает также привычку к длительному сосредоточению.

Дыхательные упражнения, используемые на занятиях по вокально-хоровому исполнению, оказывают оздоравливающее влияние на обменные процессы, играющие главную роль в кровоснабжении, в том числе и органов дыхания. Улучшается дренажная функция бронхов, восстанавливается носовое дыхание, повышается общая сопротивляемость организма, его тонус, возрастает качество иммунных процессов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Соцветие» (далее – Программа) разработана на основе следующих

нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- 
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

**Новизна** данной программы состоит в том, что она синтезирует в себе различные виды деятельности (музыкальную, игровую, сценическую). Программа обусловлена определенным комплексом вокальных упражнений в совокупности с развивающими играми, которые используются как в целях воспитания вокально-хоровых умений и навыков, координации движений, слуха и голоса, так и несут в себе здоровье сберегающие технологии.

**Педагогическая целесообразность.** Занятия хоровым пением является источником раскрепощения, оптимистического настроения, уверенности в своих силах, соматической стабилизацией и гармонизацией личности. Программа обеспечивает формирование умений певческой деятельности и совершенствование вокальных навыков: певческой установки, звукообразования, певческого дыхания, артикуляции, ансамбля; координации деятельности голосового аппарата с основными свойствами певческого голоса (звонкостью, полетностью и т.п.), навыки следования дирижерским указаниям; слуховые навыки (навыки слухового контроля и самоконтроля за качеством

своего вокального звучания). Программа предполагает работу с детьми в форме групповых, подгрупповых и индивидуальных занятий, совместной работы детей с педагогом, а также их самостоятельной творческой деятельности.

**Цель:** формирование эстетической культуры дошкольника; развитие певческих способностей у детей в условиях дополнительного образования ДОУ.

**Задачи программы:**

Обучающие:

- формировать основную базу знаний и представлений о вокальной музыке, её языке, средствах выразительности, жанрах;
- формировать певческие навыки;
- формировать навыки сольного и ансамблевого пения;
- формировать умение работать с фонограммой;
- формировать навыки выразительного исполнения эстрадных произведений;
- формировать навыки сценической культуры.

Развивающие:

- развивать голосовые данные: силу голоса, диапазон, беглость, тембр и регистровые возможности;
- развивать вокальный слух, музыкальную память, чувство ритма, чувство ансамбля;
- развивать творческую фантазию, воображение;
- развивать артистическую смелость, умение держаться на сцене.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к певческой деятельности;
- воспитывать художественный и музыкальный вкус;

- воспитывать творческую, духовную и культурно-развитую личность;
- воспитывать коммуникабельность, доброжелательность;
- воспитывать самоорганизацию, самоконтроль, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и концертной деятельности.

**Возраст воспитанников: 5-7 лет.**

### **Возрастные особенности детей 5-6 лет.**

Большинство детей к этому возрастному периоду овладевают культурой слушания. Слушание музыки, на шестом году жизни, остаётся по - прежнему весьма привлекательным, дети многое помнят, просят повторить самое любимое. Легко различают не только первичные жанры музыки, но и виды музыкальных произведений, вникают в эмоционально – образное содержание музыки.

Уже сформирована потребность в пении. Дети любят петь, овладевая разнообразным по тематике репертуаром. Голос становится звонче, для большинства детей характерен диапазон в пределах ре—си первой октавы; налаживается вокально – слуховая координация.

Ребёнок начинает осознанно следить за правильностью певческой интонации, контролировать себя, исправлять неточности своего пения (но лучше слышит пение сверстника).

Дети могут выразительно петь не только напевно, но и отрывисто, если это необходимо для отображения содержания и настроения песни. Они способны петь на одном дыхании целые фразы песни, певческая дикция у большинства детей правильная. Хоровое пение отличается слаженностью голосов по тембру и динамическим оттенкам. В то же время голос ребёнка остаётся довольно хрупким, поскольку продолжается формирование вокальных связок.

Должное развитие получают основные музыкальные способности: ритмическое чувство и мелодический слух. Этим объясняется готовность детей заниматься музицированием на инструментах. При обучении игре на

металлофоне дети легко справляются с игрой на двух пластинах, не соседствующих друг с другом, но находящихся рядом (через пластину). Это объясняется недостаточностью развития в данном возрасте микрокоординации движения руки.

В этом возрасте у детей проявляется стойкое чувство ансамбля, прежде всего ритмического.

Таким образом, дети в возрасте 5-6 лет, обладают большими возможностями для дальнейшего развития восприятия музыкальных произведений различных стилей, жанров, видов; успешно осваивать далее певческую деятельность и музыкально- ритмические движения, музицировать на детских инструментах.

### **Возрастные особенности детей 6-7 лет.**

В этот период у детей качественно меняются психофизиологические возможности: голос становится звонким, движения – ещё более координированными, увеличивается объём памяти и внимания, совершенствуется речь. У детей формируется осознанный интерес к музыке, значительно расширяется музыкальный кругозор. Новые качества позволяют реализовывать более сложные задачи музыкального развития детей. При этом детям свойственна эмоциональная неустойчивость и психологическая утомляемость, что необходимо учитывать при планировании и организации музыкальных образовательных ситуаций.

У детей этого возраста ещё более укрепляется голосовой аппарат, расширяется и выравнивается диапазон, появляется большая напевность, звонкость. Песни, исполняются самостоятельно, выразительно и в какой-то мере творчески. Индивидуальные музыкальные интересы и способности проявляются ярче.

**Срок реализации программы:** 2 года.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю в учебный период (сентябрь-май). Продолжительность занятий для старшей возрастной группы - 25 минут, для

подготовительной к школе группе - 30 минут.

**Формы организации деятельности:** групповая.

**Формы обучения:**

- занятие;
- практическая работа;
- открытый показ;
- концертное выступление.

**Планируемые результаты освоения программы:**

***Первый год обучения:***

- ребенок знаком с музыкальными произведениями, обладает элементарными музыкально-художественными представлениями;
- различает жанры в музыке (песня, танец, марш); звучание музыкальных инструментов (фортепиано, скрипка, аккордеон и т.д.);
- узнает произведения по фрагменту;
- поет без напряжения, легким звуком, отчетливо произносит слова, поет с аккомпанементом;
- ритмично двигается в соответствии с характером музыки;
- самостоятельно инсценирует содержание песен; действует, не подражая друг другу;
- эмоционально откликается на музыкальные произведения, понимает их, сформирован положительный настрой к воспроизведению музыкального произведения на музыкальных инструментах и к пению;
- играет мелодии на металлофоне по одному и в группе.

***Второй год обучения:***

- музыкально-художественными представлениями;
- различает жанры в музыке (песня, танец, марш);
- различает звучание музыкальных инструментов (фортепиано, аккордеон и др.);
- узнает произведения по фрагменту;



- поет без напряжения, легким звуком, отчетливо произносит слова, поет с аккомпанементом;
- ритмично двигается в соответствии с характером музыки;
- самостоятельно инсценирует содержание песен; действует, не подражая друг другу;
- эмоционально откликается на музыкальные произведения, понимает их, сформирован положительный настрой к воспроизведению музыкального произведения на музыкальных инструментах и к пению;
- играет мелодии на металлофоне по одному и в группе.

### **Критерии и способы отслеживания результатов освоения программы:**

- педагогическое наблюдение;
- участие в мероприятиях/концертах;
- диагностика уровня сформированности вокально-слуховых навыков.

**Формой подведения итогов реализации программы** являются выступления детского вокально-хорового коллектива «Соцветие» на досугах, развлечениях и концертах для родителей, воспитанников разных групп сада, мероприятиях муниципального уровня, конкурсах и фестивалях детского творчества.

## **2. Учебно — тематический план.**

<i><b>Группа</b></i>	<i><b>Продолжительность</b></i>	<i><b>Кол-во в неделю</b></i>	<i><b>Кол-во в год</b></i>
Старшая группа (5-6 лет)	25 мин.	1	36
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	30 мин.	1	36

### **Первый год обучения. Старшая группа (5-6 лет).**

<i><b>№ п/п</b></i>	<i><b>Темы</b></i>	<i><b>Кол-во часов</b></i>		
		<i><b>теория</b></i>	<i><b>практика</b></i>	<i><b>всего</b></i>
1	Вводное занятие. Знакомство с основными вокально-хоровыми навыками.	1	1	2

2	Виды вокального искусства	1	1	2
3	Эстрадный вокал	1	2	3
4	Певческая установка	1	1	2
5	Певческое дыхание	1	1	2
6	Артикуляция. Дикция.	1	2	3
7	Разучивание произведений	0	11	11
8	Работа с микрофоном и фонограммой	0	5	5
9	Сценическое мастерство	1	2	3
10	Навыки эстрадного вокала	1	1	2
11	Итоговое занятие	0	1	1
	<b>Итого:</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>36</b>

### ***Содержание программы первого года обучения.***

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

Теория: Организационные вопросы. Установка на положительную мотивацию, на интересные вокальные занятия. Презентация работы студии. Объяснение целей и задач на учебный год. Беседа по технике безопасности и поведению на занятиях. Правила гигиены и охраны голоса.

Практика: Исполнение знакомых песен.

#### **Тема 2. Виды вокального искусства.**

Теория: Виды вокального искусства: народный, академический, эстрадный вокал. Их различие.

Практика: Прослушивание и анализ музыкального материала.

#### **Тема 3. Эстрадный вокал.**

Теория: Особенности эстрадного пения. Сочетание различных техник и специфических приёмов.

Практика: Прослушивание и анализ музыкального материала.

#### **Тема 4. Певческая установка.**

Теория: Понятия: правила пения, охрана голоса и певческая установка. Певческая установка в положениях стоя, сидя; правильное положение корпуса, шеи, головы, рук и ног при пении. Мимика лица при пении. Певческая установка в различных ситуациях сценического действия.

Практика: Контроль за певческой установкой в процессе пения.

### **Тема 5. Певческое дыхание.**

Теория: Элементы правильного дыхания. Дыхательная установка. Опора звука на дыхание. Цепное дыхание.

Практика: Дыхательная гимнастика. Вокально-дыхательные упражнения. Упражнения на диафрагмальное дыхание. Выработка чувства глубокой опоры дыхания. Дыхательные упражнения для раскрытия головного резонатора. Работа с репертуаром, пользуясь правильным дыханием

### **Тема 6. Артикуляция. Дикция.**

Теория: Естественность и активность артикуляционного аппарата. Организация слов ритмически и звуковысотно. Соотношение работы артикуляционного аппарата с мимикой и пантомимой.

Практика: Пение и произнесение скороговорок. Речевые упражнения. Артикуляционная гимнастика. Работа над репертуаром с применением полученных навыков.

### **Тема 7. Разучивание произведений.**

Практика: Показ – исполнение песни или показ произведения в записи. Разучивание и работа над текстом, мелодией, ритмом. Отдельная работа над сложными в интонационном, ритмическом и вокальном плане фрагментами. Работа над художественно – образной стороной произведения.

### **Тема 8. Работа с микрофоном и фонограммой.**

Практика: Работа над эстрадными вокальными произведениями с учётом уже полученных ранее знаний о специфике работы с фонограммой (-1) и микрофоном.

### **Тема 9. Сценическое мастерство.**

Теория: Знакомство со сценическим движением и понятиями «сцена», «актер» и т.д.

Практика: Сюжетно-ролевые игры, Мимический тренинг, Психологический тренинг, Игры и упражнения на развитие внимания, сценической свободы, координацию движений. Работа над репертуаром,

используя сценическую технику.

### **Тема 10. Навыки эстрадного вокала.**

Теория: Повторение и закрепление правил пения, охраны голоса, певческой установки, теоретических сведений о голосовом аппарате и звукообразовании.

Практика: Показ упражнений, распевок, их разучивание и впевание. Контроль за певческой установкой в процессе пения. Тренировочный материал на развитие различных вокальных навыков: Дыхательная гимнастика. Упражнения на выработку правильного дыхания при усилении и затихании звучности. Паузы между звуками без смены дыхания. Равномерное расходование дыхания при исполнении продолжительных мелодических построений. Речевой тренинг с ритмическими акцентами. Упражнения на развитие звукового и динамического диапазонов. Упражнения на развитие и сглаживание регистровых переходов (звукоряды, скачки, арпеджио). Упражнения для формирования уверенного пения в различных музыкальных штрихах. Упражнения и попевки на совершенствование динамического, ритмического, дикционного и тембрового ансамбля. Работа над элементами эстрадного пения

### **Тема 11. Итоговое занятие.**

Практика: Исполнение эстрадных вокальных произведений на отчётных концертах. Подведение итогов.

### **Второй год обучения. Подготовительная к школе группа (6-7 лет)**

<b>№ п/п</b>	<b>Темы</b>	<b>Кол-во часов</b>		
		<b>теория</b>	<b>практика</b>	<b>всего</b>
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Звукообразование	1	2	3
3	Артикуляция. Дикция.	1	2	3
4	Певческое дыхание	1	2	3
5	Строй и ансамбль	0	4	4
6	Разучивание произведений	0	8	8
7	Работа с микрофоном и фонограммой	0	4	4

8	Направления современной вокальной музыки	1	2	3
9	Сценическое мастерство	1	4	5
10	Итоговое занятие	0	1	1
	<b>Итого:</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>

### ***Содержание программы второго года обучения.***

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

Теория: Организационные вопросы. Установка на положительную мотивацию, на интересные вокальные занятия. Беседа по технике безопасности и поведению на занятиях. Правила гигиены и охраны голоса.

Практика: Исполнение знакомых песен.

#### **Тема 2. Звукообразование.**

Теория: Понятия: Звукообразование, звуковедение, певческая позиция, голосовые регистры, диапазон голоса (звуковой, динамический).

Практика: Вокальные упражнения-распевания: пение упражнений-распевов на одном дыхании на разных гласных звуках, слогах; упражнения на исполнение legato, non legato, staccato, работа над высокой певческой позицией, «близкое пение», «купол»; упражнения на развитие и сглаживание регистровых переходов (звукоряды, скачки, арпеджио); упражнения на развитие звукового и динамического диапазонов. разучивание одноголосных вокальных упражнений.

#### **Тема 6. Артикуляция. Дикция.**

Теория: Естественность и активность артикуляционного аппарата. Организация слов ритмически и звуковысотно. Соотношение работы артикуляционного аппарата с мимикой и пантомимой.

Практика: Пение и произнесение скороговорок. Речевые упражнения. Артикуляционная гимнастика. Работа над репертуаром с применением полученных навыков.

#### **Тема 4. Певческое дыхание.**

Теория: Элементы правильного дыхания. Дыхательная установка. Опора звука на дыхание. Цепное дыхание.

Практика: Дыхательная гимнастика. Вокально-дыхательные упражнения.

Упражнения на диафрагмальное дыхание. Выработка чувства глубокой опоры дыхания. Дыхательные упражнения для раскрытия головного резонатора. Работа с репертуаром, пользуясь правильным дыханием.

### **Тема 5. Строй и ансамбль.**

Практика: Выработка единообразных приёмов пения (одновременное дыхание и атака звука, правильная вокализация гласных, единая подтекстовка). Упражнения на выработку чистого унисона. Работа над дикционным, ритмическим, интонационным, темповым, динамическим ансамблем в пении эстрадных произведений.

### **Тема 6. Разучивание произведений.**

Практика: Показ – исполнение песни или показ произведения в записи. Разучивание и работа над текстом, мелодией, ритмом. Отдельная работа над сложными в интонационном, ритмическом и вокальном плане фрагментами. Работа над художественно – образной стороной произведения.

### **Тема 7. Работа с микрофоном и фонограммой.**

Практика: Работа над эстрадными вокальными произведениями с учётом уже полученных ранее знаний о специфике работы с фонограммой (-1) и микрофоном.

### **Тема 8. Направления современной вокальной музыки.**

Теория: Знакомство с различными направлениями эстрадно-джазового вокала: популярная музыка (поп), рок, соул, блюз, рэп, шансон и пр.

Практика: Прослушивание и анализ музыкального материала.

### **Тема 9. Сценическое мастерство.**

Теория: Знакомство со сценическим движением и понятиями «сцена», «актер» и т.д.

Практика: Сюжетно-ролевые игры, Мимический тренинг, Психологический тренинг, Игры и упражнения на развитие внимания, сценической свободы, координацию движений. Работа над репертуаром, используя сценическую технику.

### **Тема 10. Итоговое занятие.**

*Практика:* Исполнение эстрадных вокальных произведений на отчётных концертах. Подведение итогов.

#### **4. Методическое обеспечение.**

##### ***Учебно-наглядные пособия:***

- Музыкально-дидактические игры, упражнения используются при разучивании песен, при обучении игре на детских музыкальных инструментах;
- Комплекс дыхательной гимнастики – при работе над песне;
- Пальчиковая гимнастика помогает детям отдохнуть, расслабиться, укрепляет мышцы пальцев, ладоней, что помогает при игре на детских музыкальных инструментах;
- Артикуляционная гимнастика;
- Программы, сценарии концертов;
- Сборники песен, попевок.

##### ***Технические средства обучения:***

- пианино;
- музыкальный центр;
- ноутбук;
- проектор и экран;
- микрофоны;
- аудио-, видео материалы.

#### **5. Список литературы.**

1. Бондарченко, И. В. Музыкальные игры в детском саду 5-7 лет / И. В. Бондарченко. – М. : Москва, 2009. – 143 с.
2. Мерзлякова С.И. Учим детей петь 6-7 лет. Творческий центр. 2014 г.
3. Орлова, Т. М. Учите детей петь / Т. М. Орлова. – М.: Просвещение, 1987.

– 147 с.

4. Зацепина, М. Б. Музыкальное воспитание в детском саду / М. Б. Зацепина. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 96 с.
5. Калинина Т.В. Новые информационные технологии в дошкольном детстве / Т.В. Калинина. – М.: Сфера, 2008.-
6. Каплунова И., Новоскольцева И. Программа по музыкальному воспитанию детей дошкольного возраста «Ладушки». «Невская НОТА», С-Пб, 2015.
7. Картушина, М. Ю. Хоровая работа в детском саду \ М. Ю. Картушина. – М.: Москва, 2008. – 174 с.
8. Кленов, А. Там, где музыка живет / А. Кленов. – М.: Педагогика, 1985. – 156 с.
9. Королева Е. А. Азбука музыки в сказках, стихах и картинках – М. Гуманитарный издательский центр Владос 2001.
10. Мерзлякова С.И. Учим детей петь 5-6 лет Творческий центр. 2014 г.
11. Мерзлякова С.И. Учим детей петь 6-7 лет. Творческий центр. 2014 г



**Календарный учебный график**

Продолжительность работы по дополнительной общеобразовательной программе художественной направленности по развитию вокально-хоровых способностей детей 5-7 лет «Соцветие»	01.09.2022 г. – 31.05.2023 г.
Продолжительность образовательного процесса дополнительной общеобразовательной программы художественной направленности по развитию вокально-хоровых способностей детей 5-7 лет «Соцветие»	05.09.2022 г. – 21.05.2023 г. 36 недель
Режим работы	1 раз в неделю во второй половине дня
Каникулы	01.01.2023 г. – 08.01.2023 г.
Педагогическая диагностика	01.09.2022 г. – 08.09.2022 г. 23.05.2023 г. – 30.05.2023 г.

*Диагностика уровня развития певческих умений*

№ п/п	Показатели (знания, умения, навыки)	Оценка			
		0	н	с	в
1	Качественное исполнение знакомых песен				
2	Наличие певческого слуха, вокально-слуховой координации				
3	Умение импровизировать				
4	Чисто интонировать				
5	Навыки выразительной дикции				

*0 - не справляется с заданием*

*н (низкий) - справляется с помощью педагога*

*с (средний) - справляется с частичной помощью педагога*

*в (высокий) - справляется самостоятельно*

## **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА**

1. Слегка прикусить язык зубами. (4 раза)
2. Высовывать язык до отказа, слегка прикусывая последовательно кончик языка и все, более далеко отстоящие поверхности.
3. Покусать язык попеременно правыми и левыми коренными зубами, как бы жуя его. (4)
4. Сделать языком круговое движение между губами и зубами (4), то же в другую сторону.
5. Упереться языком в верхнюю губу. В нижнюю губу, в правую и левую щеки, пытаясь как бы протолкнуть их насквозь.
6. Пощелкивание языком, изменяя форму рта. Произвольно произносить более низкие или высокие звуки – щелчки.
7. Пройти по всему лицу от корней волос на лбу до шеи пальцами круговым разминающим массажем.
8. Пройти по всему лицу поколачивающим массажем кончиками согнутых пальцев. Удары должны быть достаточно сильными, чтобы лицо «загоралось».
9. Помассажировать пальцами челюстно-височные суставы.

## **КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ Э.М. ЧАРЕЛИ**

*(гимнастика проводится стоя или сидя, при этом сохраняется осанка – развернутые плечи, прямая спина, подобранный живот, вдох неглубокий.)*

1. Погладить нос (*боковые его части*) от кончика к переносице – вдох. На выдохе постукивать по ноздрям.
2. Рот закрыт. Сделать вдох и выдох через правую и левую ноздрю, закрывая ее поочередно указательным пальцем.
3. Рот открыт. Сделать вдох и выдох носом.

4. На вдохе носом оказывать сопротивление воздуху, надавливая пальцами на крылья носа.

5. Рот открыт, язык поднят к верхнему небу. Подышать через нос.

6. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно протянуть звук «мммммммммм» одновременно постукивать пальцами по крыльям носа.

7. Закрыть нос пальцами и сосчитать до 10, то же повторить с открытым носом.

8. Массаж нижней челюсти: обеими руками массажировать нижнюю челюсть по направлению от центра к ушам.

9. Массаж горла: поочередно гладить горло то левой, то правой рукой.

10. Энергично произносить «п – б», «п – б». произношение этих звуков укрепляет мышцы языка.

11. Энергично произносить «т – д», «т – д».

12. Несколько раз зевнуть. Зевание стимулирует не только весь гортанно – глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

## **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

*(научить детей дыханию через нос, профилактике заболеваний верхних дыхательных путей)*

### **Большой и маленький**

Подняться на носки, вытянуть руки вверх. Со звуком у-х-х присесть, обхватить голени и подтянуть голову к коленям.

### **Паровоз**

Двигаясь по комнате, имитировать движения колес паровоза и произносить чух-чух, меняя громкость и скорость.

### **Гуси летят**

Медленно ходить, имитируя полет. На вдохе поднять руки, на выдохе — опустить (8—10 раз), со звуком з-у-у.

### **Дровосек**

Руки сложить топориком и поднять вверх, затем резко наклонить туловище и прорезать пространство между ног (5—8 раз), произнести *б-а-х*.

### **Часы**

Со звуком *тик* наклониться в левую сторону, со звуком *так* - в правую (4 – 5 раз).

### **Погреемся**

Руки развести в стороны, затем быстрым движением скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести *у-х-х!* (8—10 раз).

### **Мельница**

Вытянуть руки вверх и медленно вращать ими со звуком *ж-р-р*, увеличивая скорость (6—7 раз).

### **Сердитый ежик**

*Присесть ниже, обхватить голени, опустить голову, произнести звук ф-р-р* (3—5 раз).

### **Лягушонок**

Слегка присесть и сделать прыжок с продвижением вперед. На выдохе произнести *к-в-а-а-к*.

### **Заблудился в лесу**

Сделать вдох, на выдохе прокричать *ау-у*.

### **Великан и карлик**

Поднять руки вверх и потянуться, сделав вдох. Расслабленно опустить руки до самого пола, глубоко выдохнув.

### **Часы**

Размахивая прямыми руками вперед-назад, произнести *тик-так* (10—12 раз).

### **Ловим комара**

Направлять звук *з-з-з* в разные стороны и хлопать руками в местах, где он может находиться (4—5 раз).

### **Косарь**

Имитировать движения косаря, занося то влево, то вправо воображаемую косу со звуком *ж-у-х* (5—8 раз).

### **Трубач**

Воображаемую трубу поднести к губам и, нажимая на клавиши, произносить звуки *ту-ту-ту* (15—20 с).

### **Будильник**

Сесть на пол, скрестив ноги. Обхватить голову руками и делать ритмичные движения из стороны в сторону со словами *тик-так*. Через 3—4 раза вытягивать голову вперед, имитируя движения кукушки, и произносить *ку-ку*.

### **Насос**

Резко наклониться 2—3 раза в одну сторону, скользя по ноге руками и произнося звук *с-с-с* (по 6—8 раз в каждую сторону).

### **Любимый носик**

А сейчас без промедления мы разучим упражнения,

Их, друзья, не забывайте и почаще повторяйте.

1. Погладить свой нос от крыльев к переносице — вдох, обратно — выдох (5 раз).

Вдох — погладь свой нос

От крыльев к переносице.

Выдох — и обратно

Пальцы наши просятся.

2. Сделать вдох левой ноздрей; правая — закрыта, выдох правой ноздрей, при этом левая закрыта (5 раз).

Вдохни одной ноздрей, а выдохни другою.

Попеременно ноздри при этом закрывай.

Сиди красиво, ровно, спинка — прямо.

И насморк скоро убежит, ты так и знай!

3. Сделать вдох. На выдохе протяжно тянуть звук *м-м-м*, одновременно постукивая указательными пальцами по крыльям носа (3 раза).

Дай носу подышать, На выдохе мычи.  
Звук [м] мечтательно пропеть старайся,  
По крыльям носа пальцами стучи  
И радостно при этом улыбайся.

## **ДЫХАТЕЛЬНЫЕ И ЗВУКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

### **Трактор**

Энергично произносить *д-т, д-т*, меняя громкость и длительность (укрепляем мышцы языка).

### **Стрельба**

Стрелять из воображаемого пистолета: высунув язык, энергично произнести *к-г-к-г* (укрепляем мышцы полости глотки).

### **Фейерверк**

В новогоднюю ночь стреляем из хлопушки, и рассыпается фейерверк разноцветных огней. Энергично произнести *п-б-п-б* (укрепляем мышцы губ).

Несколько раз зевнуть и потянуться. (Упражнение стимулирует гортанно-глоточный аппарат, деятельность головного мозга и снимает стрессовые состояния).

### **Гудок парохода**

Набрать воздух через нос, задержать на 1—2 с и выдохнуть через рот со звуком *у-у-у*, сложив губы трубочкой.

### **Упрямый ослик**

Выбираются ослики и погонщики.

Ослики бегут и останавливаются. Погонщики уговаривают осликов, а те начинают кричать *й-а-й-а* (укрепляем связки гортани).

### **Плакса**

Имитируем плач, произнося *ы-ы-ы* (звук [ы] снимает усталость головного мозга).

## **КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГОРЛА**

### **Лошадка**

Цокать язычком, как лошадки, то громче, то тише. Скорость движения лошадки то увеличиваем, то снижаем (20—30 с).

### **Ворона**

Произнести протяжно *ка-а-а-ар* (5—6 раз), поворачивая голову или поднимая ее. Громко каркала ворона и охрипла. Стала каркать беззвучно и с закрытым ртом (6 – 7 раз).

### **Змеинный язычок**

Длинный змеинный язычок пытается высунуться как можно дальше и достать до подбородка (6 раз).

### **Зевота**

Расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести *о-о-хо-хо-о-о-о*, позевать (5—6 раз).

### **Веселые плакальщики.**

Имитировать плач, громкие всхлипывания с шумным вдохом, без выдоха (30—40 с).

### **Смешинка**

Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурить, губы раздвинуть и произнести *ха-ха-ха*, *хи-хи-хи* - звуком *так* — в правую (4—5 раз).