

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Болоховский центр образования № 2»
муниципального образования Киреевский район

Принята на заседании
педагогического совета
МКОУ «Болоховский ЦО № 2»

Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор
МКОУ «Болоховский ЦО № 2»
_____/Агеева Л.И./
Ф.И.О.

Приказ № 314/2
от «31» августа 2023 г.

Программа
дополнительного образования
«Пойте на здоровье!»
(вокально-хоровое развитие)



Составила:
музыкальный руководитель
первой квалификационной категории
Гарбуз Светлана Сергеевна

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел:

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи реализации программы по дополнительному образованию.
- 1.3. Основные принципы обучения пению.
- 1.4. Взаимосвязь с образовательными областями.
- 1.5. Планируемые результаты освоения Программы.

2. Содержательный раздел:

- 2.1. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей детей от 4 до 6 лет.
- 2.2. Приемы обучения пению.
- 2.3. Формы и методы по реализации основных задач программы.
- 2.5. Перспективно—тематический план образовательной деятельности «Пойте, на здоровье!»
- 2.6. Учебный план реализации программы
- 2.7. Взаимодействие с семьей.

3. Организационный раздел.

- 3.1. Расписание занятий
- 3.2. Методическое обеспечение.

4. Литература

1. Целевой раздел:

1.1. Пояснительная записка

В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Можно утверждать, что кроме развивающих и обучающих задач, пение решает еще одну немаловажную задачу – оздоровительно-коррекционную. 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 индивида к сложным условиям или ситуациям. Для детей с речевой патологией пение является одним из факторов улучшения речи. Для детей всех возрастов вокально – хоровые занятия должны быть источником раскрепощения, оптимистического настроения, уверенности в своих силах, соматической стабилизацией и гармонизацией личности. В этом случае пение становится для ребенка эстетической ценностью, которая будет обогащать всю его дальнейшую жизнь.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения - обеспечить детям возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у них необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. И музыкальная терапия может стать эффективным методом сохранения здоровья дошкольников..

Хоровое пение – один из самых демократических видов музыкального искусства и наиболее эффективная форма музыкального развития детей. Хоровое пение в детском саду создает вокруг детей гармонично звучащее жизненное пространство. Хор открывает новые перспективы развития детской музыкальной культуры и

музыкально-эстетического самовыражения детей. В хоре дети с первого же года выступают как исполнители, накапливая, таким образом музыкальный багаж. На основе хорового пения происходит интенсивное развитие музыкальных способностей детей. Любой ребенок может научиться правильно интонировать. А хоре способности к интонированию развиваются гораздо быстрее: 1) ребенок не чувствует, что внимание педагога направлено только на него (ребенок не скован) благодаря коллективному пению появляется аффект единения. 2) дети, поющие верно, настраивают на свой камертон, стоящих рядом с ними. В хоре пробуждается способность к коллективному музицированию. Один из важных результатов подобной работы - творческое раскрепощение детей.

В настоящее время общество столкнулось с развитием научно-технического прогресса, когда на ребенка обрушивается поток компьютерной музыки. Современного ребенка окружают муз. центр, компьютер, диски. Пассивно слушая, впитывая механическую музыку ребенок лишен возможности развить свои собственные музыкально - исполнительские задатки. Программа ориентирована сподвигнуть детей на активные коллективные формы музицирования, освоить ансамблево-хоровую деятельность.

Стандартизированный план ОУ строго регламентирован по времени муз. занятия к тому же наполнен множеством видов деятельности. В хоровом кружке темп обучения хоровому пению самым непосредственным образом соотнесен с потребностями задач и методических приемов программы, интонационными возможностями детей.

Пение является сильным средством балансировки нервной системы и психики, становления речи у детей, профилактики заболеваний голосового аппарата и органов дыхания - представляет собой природосообразную оздоровительную технологию.

Голос - это индивидуальный инструмент человека, с помощью которого мы извлекаем неповторимые звуки, выражаем эмоции, общаемся. Умение управлять своим голосом, позволяет человеку избавляться от внутреннего напряжения, самовыражаться и одновременно оказывать благотворное воздействие на весь организм. Пение является одним из приемов музыкотерапии, который получил название - вокалотерапия. Вокальные техники активно используются во всем мире для лечения и профилактики как физических, так и психических расстройств: неврозов, фобий (навязчивые, болезненные страхи перед чем-либо), депрессии (особенно если она сопровождается заболеваниями дыхательных путей), бронхиальной астмы, головных болей и др. Целительное воздействие данного метода заключается в следующем: 1) Процесс извлечения звуков в человеческом организме напрямую связан с дыханием, поскольку именно выдыхаемый воздух является для них основой. Обращая внимание на свое звучание, человек обращает внимание на свое дыхание. А любому терапевту, использующему в своей работе телесно-ориентированный подход известно - мы чувствуем себя так, как мы дышим. Человек рождается со знанием лучшего способа дыхания. Если положить маленького ребенка на спину и посмотреть как он дышит, то вы обратите внимание на то, что его грудь практически не подвижна, а живот постоянно подымается вверх и вниз, а значит он делает глубокое диафрагмальное дыхание! Грир Чайлдерс пишет: «С возрастом в нас растет нервное напряжение, и наши внутренние органы, в том числе мышцы диафрагмы, начинают все больше и больше напрягаться. Поэтому дыхание останавливается посреди груди и мы используем легкие всего на 20%,

потому что дышим лишь их верхней частью». Занятия вокалом, а точнее, связанное с ним «правильное» диафрагмальное дыхание, позволяет воздействовать на структуры головного мозга человека, ответственные за формирование, энергоснабжение и регуляцию всех наших соматических, когнитивных, эмоциональных процессов, их сбалансированный ансамбль в условиях постоянно меняющейся внешней и внутренней информации. Итак, выработка правильного дыхания не только улучшает газообмен и кровообращение; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Благодаря правильному дыханию ребенок успокаивается, более эффективно концентрирует внимания, наконец, овладевая дыханием он осваивает базовые составляющие произвольной саморегуляции. Артикуляционные и интонационно – фонетические упражнения, используемые в процессе занятий вокалом включают в себя, в частности, работу с локальными мышечными зажимами, работу над расширением сенсомоторных возможностей речевого репертуара. Освобождаясь от мышечных зажимов, ребенок оптимизирует и гармонизирует общий соматогнозис, что стимулирует развитие других психологических процессов. Регулируемая сила и протяженность звука во время пения уравнивает психофизические процессы в организме, повышает толерантность к нагрузкам и развивает способность противостоять стрессам. Управляя своим дыханием, в последствии – голосом, ребенок учится управлять своим эмоциональным состоянием. Специфика техники пения такова, что сосредотачивая свое внимание на напряжении и расслаблении определенных групп мышц, ребенок учится контролю и управлению тонусом своего тела, что также формирует навык произвольной регуляции. При звукоизвлечении поющий издает звуки различной громкости, что важно для детей тревожных, боящихся громко говорить, мышечно - и психологически зажатых. Т.е. пение также снимает физические и психологические зажимы. Ребенок, привыкая к звучанию собственного голоса, принимает себя, оптимизируя таким образом самооценку, способствуя повышению уверенности в себе. С точки зрения нейропсихологии, использование хлопков и различных движений под ритмичную музыку может синхронизировать работу обоих полушарий головного мозга. Музыка активизирует творческую работу в правом полушарии и делает более логичной работу левого полушария, что позволяет находить более творческие решения проблем и успешно решать стоящие перед человеком задачи. Наконец, пение это просто огромное удовольствие. В процессе исполнения произведений различных по характеру, экстериоризируются и проживаются во вне внутренние конфликтные переживания, снижается психоэмоциональное напряжение. Осознавая значимость влияния занятий пением на эмоциональную сферу возникла идея использовать приемы и методы данного вида терапии в работе с детьми испытывающими трудности психоэмоционального развития. Таким образом, новизна программы заключается в том, что программа включает в себя систему коррекционных занятий, основу которых составляют методы и приемы музыкотерапии, освоение приемов пения, направленные на формирование навыков саморегуляции, развитие способности к позитивному эмоциональному реагированию. Педагогическая целесообразность объясняется необходимостью создания комплекса занятий вокалом, с использованием метода музыкальной терапии. Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключаются в

том, что проект направлен на всестороннее развитие личности ребёнка, его неповторимой индивидуализации.

1.2.Цель и задачи реализации программы.

Цель программы – коррекция эмоциональных трудностей детей, вызванные внутриличностными конфликтами, которые препятствуют их нормальному самочувствию, оптимизация эмоционального состояния, снижение уровня тревожности и страхов формирование эстетической культуры дошкольника; развитие певческих способностей у детей в условиях дополнительного образования ОУ.

Задачи:

Снижение эмоционального напряжения.

Снятие телесных и психологических зажимов, уменьшение тревожности.

Формирование навыков саморегуляции, воспитание уверенности в себе, а также развитие позитивного восприятия себя

Оказание помощи в выражении реальных чувств ребенка.

Улучшить дренажную функцию бронхов.

Повысить общую сопротивляемость организма.

Улучшить нервно - психическое состояние

Способствовать развитию у детей вокальных навыков;

Развить музыкально-эстетический вкус;

Развить музыкальные способности детей и эмоциональную отзывчивость дошкольников;

Создать условия для пополнения словарного запаса, а также успешной социализации дошкольников.

Новизна программы вокального заключается в следующем: программа имеет интегрированный характер и основана на модульной технологии обучения, которая позволяет по мере необходимости варьировать образовательный процесс, конкретизировать и структурировать ее содержание, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. А также предоставляет возможность для развития творческих способностей обучающихся. В образовательном процессе программы используются инновационные технологии: групповой деятельности, лично - ориентированные на игровые технологии.

Актуальность предлагаемой образовательной программы заключается в художественно-эстетическом развитии обучающихся, приобщении их к классической, народной и эстрадной музыке, раскрытии в детях разносторонних способностей, помощи в сохранении здоровья дошкольников.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия пением развивают художественные способности детей, формируют эстетический вкус, улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей.

Данная программа предусматривает дифференцированный подход к обучению, учёт индивидуальных психофизиологических особенностей воспитанников. Использование традиционных и современных приёмов обучения позволяет заложить основы для формирования основных компонентов учебной деятельности: умение видеть цель и действовать согласно с ней, умение контролировать и оценивать свои действия. Репертуар для воспитанников подбирается педагогом с учетом возрастных, психологических особенностей ребенка, и их вокальных данных.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы- 4-6 лет. Дети занимаются на свободной основе. Особенности работы обусловлены, прежде всего, возрастными возможностями детей в воспроизведении вокального материала. Знание этих возможностей помогает педагогу выбрать посильный для освоения музыкальный и песенный материал, вызвать и сохранить интерес и желание заниматься пением.

1.3.Основные принципы развития вокальных способностей у детей:

Принцип постепенности, последовательности и систематичности

Принцип наглядности

Принцип прочности

Принцип доступности

Принцип развивающего обучения

Принцип гуманизации

Принцип сотрудничества

Принцип преемственности взаимодействия с ребенком в условиях детского сада и семьи

1.4.Взаимосвязь с образовательными областями

«Физическое развитие»	сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, релаксация.
«Познавательное развитие»	расширение кругозора детей в области о музыки; формирование целостной картины мира в сфере музыкального искусства, творчества
«Художественно-эстетическое развитие»	Привить детям любовь к пению, воспитывать художественный вкус. Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности; развитие детского творчества.
«Речевое развитие»	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми
«Социально коммуникативное развитие»	– формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в непосредственно образовательной деятельности по пению.

1.5.Планируемые результаты.

Дети умеют выразительно петь, петь протяжно, подвижно, согласованно (в пределах ре – си первой октавы), брать дыхание между короткими музыкальными фразами. Стараются петь мелодию чисто, смягчать концы фраз, чётко произносить слова, петь выразительно, передавая характер музыки, петь с инструментальным сопровождением и без него (с помощью воспитателя).

Различают высокие и низкие звуки (в пределах квинты). Петь без напряжения, плавно, легким звуком; отчетливо произносить слова, своевременно начинать и заканчивать песню; петь в сопровождении музыкального инструмента

2. Содержательный раздел:

2.1. Характеристика возрастных и индивидуальных особенности слуха и голоса детей 4-6 лет.

На пятом году жизни дети имеют уже некоторый музыкальный опыт. У них окреп голос, увеличился диапазон (ре-си), дыхание стало организованным, хотя ещё очень довольно поверхностное.

У детей этого возраста расширился словарный запас, они лучше и точнее произносятся отдельные звуки слова, активнее могут работать ртом во время пения, т.е. улучшилась артикуляция. Дети отличаются большой слуховой активностью, способны свободно различать по высоте звуки, расположенные на расстоянии октавы. слышат движение мелодии вверх, вниз, могут выделить вступление к песни, петь после вступления вместе со взрослыми; начинают петь согласованно с инструментальным сопровождением и без него (при поддержке голоса взрослого).

Важная задача при обучении детей пению- раскрыть жизненное содержание песни каждому ребёнку, научить его радоваться, получать эстетическое наслаждение от наслаждения от своего пения, а также радовать и других своим исполнением. Чтобы действие песен стало эффективным, и дети полюбили исполнять песни, надо первую встречу с пением провести в яркой, эмоциональной форме, обратить особое внимание на средства музыкальной выразительности и выразительности литературного текста.

Поэтому взрослые должны помнить, что качественно исполненная песня играет большую роль в процессе ознакомления детей с музыкальными произведениями, воспитывает эстетический вкус. Но ребёнок только тогда почувствует прелесть песни. Когда у него будет развит музыкальный слух и привиты навыки чистого интонирования, когда он осознает, что его голос сливается с другими голосами – детей, взрослого, тогда у него появится желание петь не только на музыкальных занятиях, но и в повседневной жизни. Яркое эмоциональное ознакомление с песней содействует выразительному ее исполнению детьми, развивает их музыкально и вокально, повышает интерес к разучиванию. Прежде чем приступить к работе с детьми, необходимо выявить особенности певческого звучания каждого ребенка и чистоту интонирования мелодии и в соответствии с природным типом голоса определить ребенка в ту или иную тембровую подгруппу.

На шестом году жизни дети имеют уже некоторый музыкальный опыт. Общее развитие на шестом году жизни, совершенствование процессов высшей нервной деятельности оказывают положительное влияние на формирование голосового аппарата и на развитие слуховой активности. Однако голосовой аппарат по-прежнему отличается хрупкостью, ранимостью. Гортань с голосовыми связками еще недостаточно развиты. Связки короткие. Звук очень слабый. Он усиливается резонаторами. Грудной (низкий) резонатор развит слабее, чем головной (верхний), поэтому голос у детей 5-6 лет несильный, хотя порой и звонкий. Следует избегать форсирование звука, во время которого у детей развивается низкое, несвойственное им звучание.

Дети могут петь в диапазоне ре-до². Низкие звуки звучат более протяжно, поэтому в работе с детьми надо использовать песни с удобной тесситурой, в которых больше высоких звуков. Удобными являются звуки {ми} фа-си. В этом диапазоне звучание естественное, звук до первой октавы звучит тяжело, его надо избегать.

Возрастные особенности детей позволяют включать в работу два взаимосвязанных направления: собственно вокальную работу (постановку певческого голоса) и организацию певческой деятельности в различных видах коллективного исполнительства:

- песни хором в унисон
- хоровыми группами (дуэт, трио и т.д.)
- тембровыми подгруппами
- при включении в хор солистов
- пение под фонограмму.
- пение по нотам

Для того чтобы научить детей правильно петь (слушать, анализировать, слышать, интонировать, соединять возможности слуха и голоса), нужно соблюдение следующих условий:

1. игровой характер занятий и упражнений,
2. доступный и интересный песенный репертуар, который дети будут с удовольствием петь не только на занятиях и концертах, но и дома, на улице, в гостях
3. атрибуты для занятий (шумовые инструменты, музыкально – дидактические игры, пособия)
4. звуковоспроизводящая аппаратура (аудиомагнитофон, микрофон, CD-диски – чистые и с записями музыкального материала)

Необходимо бережное отношение к детскому голосу; проводить работу с детьми, родителями и воспитателями, разъясняя им вредность крикливого разговора и пения, шумной звуковой атмосферы для развития слуха и голоса ребенка. При работе над песнями необходимо соблюдать правильную вокально-певческую постановку корпуса.

2.2. Приемы обучения пению

Приемы разучивания песен проходит по трем этапам:

знакомство с песней в целом (если текст песни трудный прочитать его как стихотворение, спеть без сопровождения)

работа над вокальными и хоровыми навыками;

проверка у детей качества усвоения песни (исполнение песен по одному, пение хором).

Приемы работы над отдельным произведением:

- пение песни с полужакрытым ртом;
- пение песни на определенный слог;
- проговаривание согласных в конце слова;
- произношение слов шепотом в ритме песни;
- выделение, подчеркивание отдельной фразы, слова;
- настраивание перед началом пения (тянуть один первый звук);
- остановка на отдельном звуке для уточнения правильности интонирования;
- анализ направления мелодии;
- использование элементов дирижирования;
- пение без сопровождения;

- зрительная, моторная наглядность.

Приемы звуковедения:

- выразительный показ (рекомендуется аккапельно);
- образные упражнения;
- оценка качества исполнения песни.

Артикуляция. В работе над формированием вокальными навыками у дошкольников огромное значение имеет в первую очередь работа над чистотой интонирования. В этой работе имеет значение правильная артикуляция гласных звуков.

Навык артикуляции включает:

- выразительное фонетическое выделение и грамотное произношение;
- постепенное округление фонем, умение сберечь стабильное положение гортани при пении разных фонем, что является условием уравнивания гласных;
- умение найти близкую или высокую позицию, которая контролируется ощущением полноценного резонирования звука в области «маски»;
- умение максимально растягивать гласные и очень коротко произносить согласные в разном ритме и темпе.

Последовательность формирования гласных:

- гласные «о», «е» - с целью выработки округленного красивого звучания;
- гласная «и» - с целью поиска звучания и мобилизации носового аппарата, головного резонатора;
- «а», «е» - при их звукообразовании гортань резко сужается, в активную работу включается язык, который может вызвать непредусмотренное движение гортани. Кроме того, широкое открывание рта на звук «а» снижает активность дыхания и голосовых связок.

К слуховым навыкам можно отнести:

- слуховой самоконтроль;
- слуховое внимание;
- дифференцирование качественной стороны певческого звука, в том числе его эмоциональной выразительности, различие правильного и неправильного пения;
- представления о певческом правильном звуке и способах его образования.

Навык эмоционально — выразительного исполнения отражает музыкально-эстетическое содержание и исполнительский смысл конкретного вокального произведения (попевки, песни). Он достигается:

- выразительностью мимики лица;
- выражением глаз;
- выразительностью движения и жестов;
- тембровой окраской голоса;
- динамическими оттенками и особенностью фразировки;
- наличием пауз, имеющих синтаксическое и логическое (смысловое) значение.

Певческое дыхание. Ребенок, обучающийся пению, осваивает следующую технику распределения дыхания, которая состоит из трех этапов:

- короткий бесшумный вдох, не поднимая плеч;
- опора дыхания — пауза или активное торможение выдоха. Детям объясняют, что необходимо задерживать дыхание животом, зафиксировать его мышцами;
- спокойное постепенное (без толчков) распределение выдоха при пении.

Формирование певческого дыхания способствует физическому укреплению организма в целом. Это и гимнастика, и физкультура, когда сочетаются дыхательная гимнастика и мышечная нагрузка.

Для выработки **навыка выразительной дикции** полезными будут следующие упражнения артикуляционной гимнастики:

- не очень сильно прикусить кончик языка;
- высунуть язык как можно дальше, слегка его покусывая от основания до кончика;
- покусывать язык поочередно правыми и левыми боковыми зубами, как бы пытаюсь жевать;
- сделать круговое движение языком между губами с закрытым ртом, затем в другую сторону;
- упереться языком в верхнюю губу, затем нижнюю, правую щеку, левую щеку, стараясь как бы проткнуть щеки;
- пощелкать языком, меняя форму рта, одновременно меняя звук, стараясь производить щелчки более высокого и низкого звучания (или в унисон);
- постукивая пальцами сделать массаж лица;
- делать нижней челюстью круговые движения вперед - вправо- назад- влево - вперед;
- сделать вдох носом, втянув щеки между губами (рот закрыт). Выдох — губы трубочкой.

Все упражнения выполняются по 4 раза.

С целью выработки дикции можно использовать скороговорки, которые необходимо петь на одной ноте, опускаясь и поднимаясь по полутонам, по 8-10 раз с твердой атакой звука.

2.3.Формы и методы по реализации основных задач программы

В ходе реализации программы сочетается групповая (работа в вокальной группе) и индивидуальная работа (сольное пение). Возрастные особенности детей позволяют включать в работу кружка два взаимосвязанных направления: собственно вокальную работу (постановку певческого голоса) и организацию певческой деятельности в различных видах коллективного исполнительства:

- песни хором в унисон
- хоровыми группами (дуэт, трио и т.д.)
- пение под фонограмму.

Основной формой организации деятельности детей являются кружковые занятия.

На занятиях применяются следующие здоровьесберегающие технологии:

дыхательная терапия;

точечный массаж лица;

вокалотерапия;

ритмотерапия;

улыбкотерапия.

Дыхательная терапия.

Содержание

технологии:

Использование форсированного вдоха и вовлечение самой мощной дыхательной

мышцы – диафрагмы. Использование методических материалов из гимнастики, которую разработала педагог-вокалист Александра Николаевна Стрельникова. Дыхательная гимнастика заключается в тренировке короткого, резкого, шумного вдоха через нос с частотой приблизительно 3 вдоха за две секунды с последующим абсолютно пассивным выдохом через нос или через рот.

Необходимость применения:

- перестраивает стереотип дыхательных движений;
- восстанавливает не только движение и пластичность мышц, участвующих в дыхании и фонации, но и укрепляет весь опорно-двигательный аппарат в целом;
- активно включает в работу все части тела – руки, ноги, голову, тазовый пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д., повышая общий мышечный тонус.
- восстанавливает нормальное физиологическое дыхание через нос и закрепляет навык правильного дыхания;
- тренирует мышцы, участвующие в дыхании;
- увеличивает дыхательный объем и жизненную емкость легких;
- устраняет сопутствующие нарушения в различных системах и органах, вызванные длительным отсутствием носового дыхания, в частности ускоряет состояние гипоксии и гипоксемии;
- устраняет местные застойные явления в дыхательных путях, что способствует рассасыванию патологических, воспалительных образований.
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- улучшает дренажную функцию бронхов;
- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани;
- повышает общую сопротивляемость организма, его тонус;
- улучшает нервно - психическое состояние.

Точечный массаж лица.

Содержание технологии:

Метод воздействия на точку надавливанием указательного пальца руки. Это японский метод, который носит название «шиатсу». Легкое надавливание в течение 30 секунд. После чего производится массаж: девять вращений по часовой стрелке и девять – против. Продолжительность точечного массажа в каждой точке не должно превышать 3–4 минуты.

Упражнения выполняются количество раз, кратное 8, лучше всего “стрельниковская сотня” — 96 раз, но поскольку эта гимнастика один из видов разминки на занятии, то количество движений регламентируется отведённым на этот вид деятельности временем, примерно 8-16 движений каждого упражнения.

Необходимость применения:

- организует энергетический баланс;
- стимулирует или успокаивает (что зависит от способа, техники воздействия) вегетативную систему;
- усиливает кровоснабжение;
- регулирует трофику тканей, деятельность желез внутренней секреции;

- уменьшает болезненность, снижает нервное и мышечное напряжение.

Вокалотерапия.

Содержание технологии:

- скороговорки, речевые упражнения, артикуляционная гимнастика;
- цикл интонационно-фонопедических упражнений по В.Емельянову;
- вокально-хоровые распевания;
- исполнение песенного репертуара.

Необходимость применения:

- укрепление мышц артикуляционного аппарата;
- развитие речевой активности;
- развитие силы звука;
- расширение диапазона звучания голоса;
- постановка основных вокальных навыков;

метод вокалотерапии (ВТ) то самое желанное универсальное средство лечения, поскольку воздействует не на какой-то орган в отдельности, а не весь организм.

Научными исследованиями доказано, что даже «простое» пение от души в течение 20 – 30 минут ежедневно оказывает исключительно положительное воздействие на организм человека. Показано, что вокалотерапия даёт особенно хорошие результаты при хронических заболеваниях бронхов и лёгких, в том числе – при бронхиальной астме. Количество нейтрофилов и лимфоцитов – наших защитников – под влиянием ВТ увеличивается.

Голос, произносящий определённые звукосочетания, как бы настраивает внутренние органы, корректирует их вибрационную частоту. Изучением данной способности человека занимались еще в древности. 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. Забота о целенаправленном развитии детских голосов – необходимая составная часть работы с хором. В голосообразовании участвует ряд органов: орган слуха с его тонким устройством, сложная система голосового аппарата, органы дыхания. Они составляют одно целое, один комплекс, их деятельность строго согласована и подчинена центральной нервной системе.

Артикуляционная гимнастика.

Гимнастика для рук, ног — дело нам привычное и знакомое. Понятно ведь, для чего мы тренируем мышцы — чтобы они стали сильными, ловкими, подвижными. А вот зачем язык тренировать, ведь он и так «без костей»? Оказывается, язык — главная мышца органов речи. И для него, как и для всякой мышцы, гимнастика просто необходима. Ведь язык должен быть достаточно хорошо развит, чтобы выполнять тонкие целенаправленные движения, именуемые звукопроизношением. Недостатки произношения отягощают эмоционально-психическое состояние ребенка, мешают ему развиваться и общаться со сверстниками. Чтобы эта проблема не возникала у ребенка в дальнейшем, стоит начать заниматься артикуляционной гимнастикой как

можно раньше. Исполнение упражнений, связанных с работой губ и открыванием рта необходимо контролировать с помощью зеркала. Ребенок должен видеть, что язык делает. Мы, взрослые, не задумываемся, где находится в данный момент язык (за верхними зубами или за нижними). У нас артикуляция — автоматизированный навык, а ребенку необходимо через зрительное восприятие обрести этот автоматизм, постоянно упражняясь.

В интонационно фонопедических упражнениях В.Емельянова — основная цель которых — активизация фонационного выдоха, т.е. связь голоса с дыханием, отличающимся по энергетическим затратам от обычного речевого. После занятий вокалотерапией дыхание становится более экономным, а, по утверждению ученых, от этого зависит работоспособность человека. Правильный подбор голосовых упражнений обеспечивает и более качественное функционирование сердечнососудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, за счет которых происходит массаж внутренних органов. лечебные звуки и звукосочетания с позиции вокалотерапии (то есть не столько в плане их произнесения, сколько в плане их «пропевания») рассматриваются с учетом открытий в современной науке рекомендации в этой специфической области:

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, предстательной железы (у мужчин), матки и яичников (у женщин);

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.

Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных согласных звуков (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.

Большое значение имеет и интенсивность произношения («пропевания») звуков. При заболеваниях сердца или легких она должна быть низкой или средней. При терапии внутренних органов более высокой. Для усиления концентрации лечебного воздействия произносимых или «пропеваемых» звуков (звукосочетаний) рекомендуется положить свою руку на ту область организма, где находится подвергающийся звукотерапии орган, и

представлять этот орган здоровым и активно работающим. В решении координационных и тренажных задач работы над голосом используются фонопедические упражнения из книги В.Емельянова «Развитие голоса. Координация и тренинг», которые стимулируют мышцы, принимающие участие в голосообразовании.

Что дают фонопедические упражнения при обучении пению:

- расширение диапазона;
- значительное увеличение силы звучания голоса у каждого ребенка;
- усиление насыщенности звука;
- полетность;
- улучшение вибрато;
- большая певучесть звука;
- свобода;
- раскрепощённость певческого звучания и певческого процесса в целом.

Фонопедический комплекс состоит из 6 групп упражнений, каждая из которых имеет свое особое значение, но все эти группы взаимосвязаны.

Ритмотерапия.

Содержание технологии:

- набор ритмических построений, воспроизводимых на ударных инструментах;
- музыкально-интонационно-ритмические движения.

Необходимость применения

Звук и вибрационные характеристики испокон веку использовались различными культурами для лечения физических и душевных недугов. Известно, что только около 20% производимого человеком звука направлено во внешнее пространство, остальная часть вибраций охватывает пространство внутреннее, вызывая резонирование органов, тканей и более тонких структур человеческого организма. Если немного потренироваться, то можно ощутить вибрацию произносимых или пропеваемых нами звуков, прикладывая кончики пальцев к различным частям тела. Всё – кости, мышцы, кровь – всё до последней клетки вступает во взаимодействие, когда человек говорит, кричит, поет. Звуки соответствуют определенным вибрациям.

В чем же секрет этого исцеляющего действия ритмотерапии? Интересная гипотеза, принадлежащая одному из российских физиков, помогает понять этот феномен. Согласно гипотезе ученого, молекулы ДНК при определенных воздействиях извне сами продуцируют музыкальные вибрации, даже складывающиеся в мелодии (не они ли сняты некоторым композитором?). Любая патология сопровождается умолканием этих «мелодий». Требуется помощь извне. Вот тут-то правильно подобранная музыка вызывает «откликаемость» соответствующих систем организма на молекулярном уровне, «музыкальность» ДНК восстанавливается и совместными усилиями враг, напавший на организм, побеждается. 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.
Улыбкотерапия.

Содержание технологии:

Использование улыбки, как выразительное движение мышц лица (губ, глаз и щёк), показывающая расположение к смеху или выражающая удовольствие.

Необходимость применения:

Очень важна на уроке моя улыбка и улыбка самого ребенка. Если ребенок поет и улыбается, то за счет этого звук становится светлым, чистым и свободным.

Постепенно его качества переходят и на личность ребенка в результате постоянной тренировки улыбки.

Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней и ребенок уже с ней смотрит на мир и на людей.

Улыбка это внешний показатель нашего внутреннего состояния. Мы улыбаемся, когда счастливы, влюблены, у нас хорошее настроение, наша жизнь наполнена радостью. Другими словами это внешняя картинка, описывающая наши эмоции, в данном случае положительные. Эмоции прямым образом воздействуют на ваше тело. Также они влияют на ум. Такие эмоции как печаль, тоска — делают тело тяжелым, притупляют реакции, замедляют мыслительную деятельность. Страх парализует, скромность лишает голоса, агрессивность заставляет принимать неправильные решения. Эмоция радости тонизирует, активизирует тело, придает быстроту уму и легкость решениям. Выделяются гормоны эндорфины, появляется энергия для продуктивных действий и легкого решения проблем. Получается что чем больше в нашей жизни положительных эмоций благотворно влияющих на тело и на нашу жизнь в целом, тем счастливее мы становимся.

Структура занятия.

1. Вводная часть

- Приветствие

- Упражнения, направленные на подготовку голосового аппарата ребенка к разучиванию и исполнению вокальных произведений (артикуляционная гимнастика, интонационно-фонетические упражнения, точечный массаж, дыхательные упражнения скороговорки, чистоговорки, упражнения для распевания).

3. Основная часть.

Работа над песней. Работа направлена на развитие исполнительского мастерства, разучивание песенного репертуара, отдельных фраз. Работа над чистотой интонирования, правильной дикцией и артикуляцией, дыхания по фразам, динамическими оттенками, ритмотерапия.

4. Заключительная часть.

Пение с движениями, которые дополняют песенный образ и делают его более эмоциональным и запоминающимся. Работа над выразительным артистичным исполнением.

2.4.Перспективно—тематический план

Месяц	Тема	Цель	Музыкальный репертуар
Октябрь	Музыкальные звуки	Развивать эмоциональную отзывчивость на песни разного характера Упражнять в умении точно передавать постепенное развитие мелодии вверх и вниз в пении мелодии.	Упражнение «Воздушный шар». Песни «Сшили кошке к празднику сапожки» «Дождик» Е. Железновой «Зайка» В. Карасевой
	Ритмический и мелодический слух	Развивать ритмический слух, упражнять в умении четкой передачи простого ритмического рисунка Учить показывать рукой направление звука, упражнять в умении точно передавать постепенное развитие мелодии вверх и вниз, учить правильно брать дыхание перед фразами	«Лесенка» Е. Тиличевой «У кота-воркота» р.н.м. «Эхо» Е. Тиличевой «Солнышко-ведрышко» В. Карасёвой «Журавли» А. Лившиц «Листопад» Т. Попатенко Песни по выбору.
	Поющая азбука	Учить детей правильно пропевать согласные звуки, правильно брать дыхание Продолжать учить детей петь естественным голосом, правильно брать дыхание между фразами.	
	Давайте познакомимся	Развивать музыкальный слух, учить самостоятельно узнавать песни по вступлению. Закреплять у детей умение самостоятельно начинать пение после вступления.	

Месяц	Тема	Цель	Музыкальный репертуар
Ноябрь	«Игра с ключами» «Дыхательная гимнастика»	Учить чисто интонировать поступенное и скачкообразное движение мелодии Развивать у детей навыки певческого дыхания.	Упражнение «Кто как кричит?» «К нам гости пришли» Ан. Александрова Огородная-хороводная» Б. Можжевелова «Лифт» Т. Бырченко Упражнение

			«Труба» «Барабан». Песни по выбору.
	«Наши друзья»	Учить петь подвижно, легко, естественным голосом. Подводить к выразительному исполнению песни. Продолжать развивать у детей эмоциональную отзывчивость на песни разного характера.	
	«С песенкой мы дружим»	Развивать песенные импровизации у детей, начинать пение после вступления самостоятельно. Продолжать развивать песенные импровизации у детей, учить петь песни с сопровождением и без.	
	«Вот как мы поем»	Научить детей не стесняться при пении, попадать в тонику. Учить детей выразительно передавать содержание песни в пении, заканчивать пение на тонике.	

Месяц	Тема	Цель	Музыкальный репертуар
Декабрь	Музыкальные звуки	Развивать эмоциональную отзывчивость на песни разного характера Упражнять в умении точно передавать поступенное развитие мелодии вверх и вниз в пении мелодии.	Упражнение «Снежинки». «Детский сад» Филиппенко, «Кто как поет» (кошка и котята)., «Сшили кошке к празднику сапожки» «Андрей-воробей» р.н.п. обр. Ю. Слонова «Кормушка» О. Боромыковой «Считалочка» И. Арсеева «Снега-жемчуга» М. Парцхаладзе «Едет, едет паровоз»

			<p>Г. Эрнесакса «Елочка» Л. Бекман «Голубые санки» М. Иорданского «Дед Мороз» С. Погореловского «Елочная» Р. Козловского</p> <p>Песни по выбору.</p> <p>Упражнение «Чудо лесенка»</p>
	Ритмический и мелодический слух	<p>Развивать ритмический слух, упражнять в умении четкой передачи простого ритмического рисунка</p> <p>Учить показывать рукой направление звука, упражнять в умении точно передавать постепенное развитие мелодии вверх и вниз, учить правильно брать дыхание перед фразами</p>	
	Поющая азбука	<p>Учить детей правильно пропевать согласные звуки, правильно брать дыхание</p> <p>Продолжать учить детей петь естественным голосом, правильно брать дыхание между фразами.</p>	
	Давайте познакомимся	<p>Развивать музыкальный слух, учить самостоятельно узнавать песни по вступлению.</p> <p>Закреплять у детей умение самостоятельно начинать пение после вступления.</p>	

Месяц	Тема	Цель	Музыкальный репертуар
Январь	Развитие музыкального слуха и голоса	<p>Учить точно воспроизводить ритмический рисунок песни, отстукивая палочками и прохлопывая.</p> <p>Закреплять умение детей различать звуки по высоте, слышать постепенное и скачкообразное поступление</p>	<p>Упражнение «Весело. Грустно».</p> <p>Р«Елочка» Левкодимова, попевка "Упражнение «Воздушный шар».</p> <p>Песни по выбору «Зайка, зайка, где бывал?»</p>

		мелодии.	М. Скребковой «Дили-дили! Бом-бом!» укр.н.м. обр. Е. Макшанцевой «Мишка», «Козёл», «Бычок» Е. Железновой
	Мы дружим с песней. Концерт	Упражнять в умении петь протяжно, напевно, сглажено.	

Месяц	Тема	Цель	Музыкальный репертуар
Февраль	Песни в играх, хороводах	Продолжать развивать у детей эмоциональную отзывчивость на песни веселого характера Развивать навыки точного интонирования несложных музыкальных попевок, закреплять умение самостоятельно узнавать и называть песни по вступлению мелодии	Упражнение «Динь-дан-дон». «Лошадка Зорька» Ломова, «Мы - солдаты» Слонов, «Бубенчики», «Гармошка» Е. Тиличеевой «Мама» Л. Баколова «Где был, Иванушка» Н. Метлова «Ты не бойся, мама, я с тобой» (детская песня) Песни по выбору
	Звукоряд	Познакомить детей с понятием «звукоряд». Учить петь ноты вверх и вниз. Продолжать учить петь высокие звуки, правильно брать дыхание	
	Звукообразование и звуковедение	Учить детей озвучивать иллюстрации с помощью звукообразования или напевания мелодии на любой удобный им звук. Продолжить работу по звукообразованию, развивать слуховые ощущения и умения использовать резонаторы.	
	Звуковедение	Приучать детей слышать себя и других детей, учить петь в негромкой динамике.	

Месяц	Тема	Цель	Музыкальный репертуар
-------	------	------	-----------------------

Март	«О чем рассказывает музыка?»	Познакомить с выразительными средствами музыки.	Упражнение «Веселый язычок» «Мы запели песенку» Рустамов, «Наша песенка простая» Александров, Упражнение «Пойте тише». «Ну-ка, зайка, попляши» А. Филиппенко «Тяв-тяв» В. Герчик «Курица» Е. Железновой «Где был, Иванушка» Н. Метлова «Гуси» Т. Бырченко «Играй, сверчок» Т. Ломовой «Марш», «Колыбельная» В. Агафонникова «Плачет бедный воробей» (минор) «Выйди, солнышко, скорей» (мажор) ПЕСНИ ПО ВЫБОРУ.
	«Слушаем музыкальные звуи»	Учить детей в умении реагировать на звучание высокого и низкого регистров.	
	«Тембр-окраска звука»	Дать понятие о тембре звука, развивать слуховое внимание. Закреплять понятие о тембре звука, развивать слуховое внимание.	
	«Мы дружим с песней»	Продолжать развивать у детей эмоциональную отзывчивость на песни разного характера.	

Месяц	Тема	Цель	Музыкальный репертуар
Апрель	«Наши друзья»	Учить чисто интонировать поступенное и скачкообразное движение мелодии Учить петь подвижно, легко, естественным голосом. Подводить к выразительному исполнению песни. Продолжать развивать у детей эмоциональную отзывчивость на песни разного характера.	Упражнение «Птички и птенчики». «Зима прошла» Метлов, «Паровоз» Компанеец, «Закончи песенку» упражнение «Паровоз» «Петрушка» В. Красевой «Куда летишь, кукушечка?» р.н.п. обр.В. Агафоникова «Весенняя песенка» А. Филиппенко «Березка» Е. Тиличевой
	«С песенкой мы дружим»	Развивать песенные импровизации у детей, начинать пение после вступления самостоятельно. Продолжать развивать песенные импровизации у детей, учить петь песни с сопровождением и без.	Песни по выбору.
	«Дыхательная гимнастика»	Развивать у детей навыки певческого дыхания.	
	«Поем правильно»	Научить детей не стесняться при пении, попадать в тонику. Учить детей выразительно передавать содержание песни в пении, заканчивать пение на тонике.	

Май	1. Музыкальный слух и голос	Закреплять у детей интерес к музыке разного характера.	«Солнце улыбается» Тиличеева, «Кто построил радугу?» Парцхаладзе, «Ландыш» М. Красева «Птичий дом» Ю. Слонова
-----	-----------------------------	--	--

			«Цветики» В. Красевой «Барабан» Е. Тиличеевой Повторение упражнений за год Песни по выбору детей
	2. Музыкальный слух и голос	Закреплять умение детей самостоятельно начинать пение после вступления.	
	3. Любимые песни	Закреплять умение петь хором и солистами	
	4. Итоговый концерт		

2.5. Учебный план реализации программы

Программа вокального кружка по развитию певческих способностей детей младшего дошкольного возраста в условиях дополнительного образования детей в ДООУ рассчитана на 1 год. Состав вокального кружка формируется с учетом желания детей, результатов диагностики их вокальных способностей и желаний родителей. Наполняемость группы на занятия-10 человек.

Название курса	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год	Длительность занятий, мин.	Кол-во воспитанников
Доп. образование по пению "Пойте на здоровье!"	1	4	32	20 (для детей 4-5 лет) 25 (для детей 5-6 лет)	10

Содержание	Количество занятий
Восприятие музыки	6
Артикуляция, выразительная дикция	6
Освоение техники распределения дыхания	5
Расширение певческого диапазона, чистота интонирования	15

Предполагается 32 занятия в год. Занятия проводятся с октября по май, один раз в неделю, во второй половине дня. Продолжительность занятия 20-25 минут.

Диагностика индивидуальных певческих способностей детей проводится два раза в год - в сентябре и мае. В течение учебного года планируется ряд творческих показов: участие в концертных мероприятиях ОУ, утренниках, конкурсных выступлениях.

Результатами работы станет отчетный концерт.

2.6.Взаимодействие с семьей.

План работы с родителями на 2022-2023 учебный год.

Сентябрь

«Развитие ладового чувства в процессе певческой деятельности детей дошкольного возраста» *(Консультация)*

Октябрь

«Роль русских народных песен в музыкальном развитии детей» *(Выступление на родительском собрании в средней группе)*

Ноябрь

«?Какие песни вы поете дома» *(Анкетирование для родителей)*

Декабрь

«Как развивать музыкальность ребенка ?» *(Консультация)*

Январь

«Об особенностях голоса детей дошкольного возраста» *(Информация на стенде)*

Февраль

«Здоровьесбережение на занятиях пением» *(Мастер-класс)*

Март

«Виды артикуляционной гимнастики на музыкальных занятиях» *(Папка-передвижка)*

Апрель

«Как научить ребенка дышать правильно» *(Памятка)*

Май

«Наши песни» *(Отчетный концерт)*

3. Организационный раздел.

3.1.Расписание занятий

Образовательная деятельность проводится в соответствии с объемом учебной нагрузки детей 4-6 лет и с учетом СанПин 2.4.1.3049

День недели	Время проведения
вторник	16.00-16.25 (ст. гр.)
среда	16.00-16.15 (ср.гр)

3.2. Методическое обеспечение программы.

1.Учебно-наглядные пособия:

Музыкально-дидактические игры, упражнения используются при разучивании песен, при обучении различным упражнениям.

Комплекс дыхательной гимнастики – при работе над песней.

Пальчиковая гимнастика помогает детям отдохнуть, расслабиться, укрепляет мышцы пальцев, ладоней.

Артикуляционная гимнастика.

Программы, сценарии концертов.

Сборники песен, попевок.

2. Технические средства обучения: пианино, магнитофон, CD-диски - фонограммы используются на занятиях, развлечениях, концертах, праздниках, в самостоятельной деятельности, ноутбук, проектор, экран, флеш-карта.

Диагностика уровня развития певческих умений

№ п/п	Показатели (знания, умения, навыки)	Оценка/баллы			
		0	н	с	в
1.	Качественное исполнение знакомых песен.				
2.	Наличие певческого слуха				
3.	Наличие вокально-слуховой координации				
4.	Чисто интонировать на терцию, кварту вверх т вниз				
5.	Навыки выразительной дикции и артикуляции				

0 - не справляется с заданием

н (низкий) - справляется с помощью педагога

с (средний) - справляется с частичной помощью педагога

в (высокий) - справляется самостоятельно.

Литература

1. <http://www.strelnikova.ru/book.phtml>

2. Емельянов. Развитие голоса. Координация и тренинг. Планета музыки 2010г.

3. Ветлугина Н. А. «Музыкальное развитие ребенка» В. М. 1967

4. Ветлугина Н. А. «Музыкальное воспитание в детском саду» М. 1981

5. Иорданский М. «Давайте дружить» песни для детей М. «Советский композитор» 1988

6. Картушина М.Ю. Вокально-хоровая работа в детском саду. – М., Издательство «Скрипторий 2003», 2010. – 176с.

7. Орлова Т.М. Учите детей петь. Песни и упражнения для развития голоса у детей 3-4 лет. / С. И. Бекина - М.: Просвещение, 1988. – 143 с.

8. Рушель Блаво. Музыка здоровья. – СПб.: Издательство “ДИЛЯ”, 2002.

9. Семенова, М. С. Особенности развития певческого аппарата детей дошкольного возраста / М. С. Семенова, Ю. Р. Гришко, О. В. Конькова. — Текст : непосредственный // Вопросы дошкольной педагогики. — 2018. — № 3 (13). — С. 39-41.

10. Струве М. «Не грусти улыбнись и пой!» методическое пособие для детских хоров М. 2001

11. Струве Г. Ступеньки музыкальной грамотности. Хоровое сольфеджио. СПб.: Лань, 1999. – 64 с.