Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Тагильская средняя общеобразовательная школа»
Каргапольского района Курганской области

Рассмотрена на заседании ШМО Протокол №1 от «28 » 08. 2024года Руководитель МО_____ (Мазеина Е.Н)	Согласовано Зам. директора по ВР Л.С. Москвичева «28»08. 2024г	«УТВЕРЖДЕНА» приказом директора школы от «29»___08__ 2025 г №251 _____Б.А.Казбекова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 279557C39C219989EEF141CF8EF0EE62
Владелец: Казбекова Ботагаз Абельдовна
Действителен: с 03.06.2024 до 27.08.2025

дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа художественной направленности

ПРОГРАММА

художественно-эстетической направленности

«Весёлые нотки»

возраст детей:6-11 лет
срок реализации: 4 года (1-4 класс)

Автор составитель:
Черепанова Н.А.
учитель начальных классов
первая квалификационная категория

2024 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Весёлые нотки» реализует художественно-эстетическое направление в 1-4 классах в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения.

Музыка играет важную роль в жизни людей, а для детей первой возможностью выразить себя в мире становятся песни. Песня – не только форма художественного отображения жизни, но и форма общения людей. Пение занимает важное место в жизни человека и принадлежит к основным видам исполнительства. Занятия пением приносят ребенку не только наслаждение красотой музыкальных звуков, которое благотворно влияет на детскую психику и способствует нравственно – эстетическому развитию личности, но и дают специфические знания и умения в этой области искусства.

Важной формой самовыражения детей является коллективное пение, т.е. личные качества формируются именно там.

Музыкальное образование детей, в силу своей многогранности не может ограничиваться только уроками музыки в школе. Большое значение в его совершенствовании имеют занятия в учреждениях дополнительного образования. В процессе занятий в вокальных коллективах у детей повышается интерес к разножанровой вокальной музыке, развивается вокальный слух, ребенок учится исполнять сам вокальные произведения и тем самым расширяет свой кругозор, формирует знания во многих областях музыкального искусства.

Дополнительная общеразвивающая программа «Весёлые нотки» является модифицированной, имеет художественно-эстетическую направленность.

Содержание данной программы направлено на обучение пению, развитию вокальных данных и певческих способностей через приобщение учащихся к вокальному искусству.

Актуальность создания данной образовательной программы заключается в том, что в последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Можно утверждать, что кроме развивающих и обучающих задач, пение решает еще 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 ребенка к сложным условиям или ситуациям. Для детей с речевой патологией пение является одним из факторов улучшения речи. Для детей всех возрастов занятия в вокально-хоровом кружке - это источник раскрепощения, оптимистического настроения, уверенности в своих силах. Программа обеспечивает формирование умений певческой деятельности и совершенствование специальных 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).

Отличительные особенности данной программы в том, что она предусматривает изучение не только хорового искусства, но и инструментальной музыки – народной и симфонической, тесное взаимодействие одного жанра с другими. Комплексное освоение хорового и инструментального искусства оптимизирует фантазию, воображение, артистичность, интеллект, то есть формирует универсальные способности, важные для любых сфер деятельности.

Содержание программы может быть основой для организации учебно-воспитательного процесса по индивидуальной траектории развития вокальных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых учеников.

Программа включает занятия и упражнения дыхательной гимнастики. В процессе обучения применяются речевые игры и упражнения, которые развивают у детей чувство ритма, формируют хорошую дикцию, артикуляцию. Тематическая направленность программы позволяет наиболее полно реализовать творческий потенциал ребенка, способствует развитию целого комплекса умений, совершенствованию певческих навыков, помогаетреализовать потребность в общении.

Адресат программы. Возраст детей 7-11 лет. Это учащиеся 1, 2, 3, 4 классов. Небольшая разница в возрасте не оказывает существенное влияние на работу в вокальном кружке.

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

Срок реализации (освоения) программы. Программа «Весёлые нотки» рассчитана на 1 год с учетом проведения занятий 1 раз в неделю. В конце года проводится диагностирование в виде наблюдения, опроса, анализа результатов творческих выступлений обучающихся. Продолжительность одного занятия составляет 40 минут в соответствии с внутренним режимом работы школы и требованиям СанПиН.

Объем программы. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения для учащихся - 34 часа.

Форма обучения - очная.

Формы и методы организации деятельности воспитанников ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (учащемуся дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного танцевального приема);
- групповая (разделение на мини-группы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение работы для подготовки к концертам и другим мероприятиям).

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать:

1. Теоретические;
2. Репетиционные занятия;
3. Практические (участие в массовых мероприятиях, в конкурсах)

Каждое занятие имеет следующую структуру:

- настройка певческого голоса: комплекс упражнений для работы надпевческим дыханием;
- дыхательная гимнастика;
- речевые упражнения;
- распевание;
- работа над произведением, разучивание и дальнейшее исполнение;
- подведение итогов.

Репертуар подбирается с учётом возрастных особенностей учащихся и их подготовки. Концертная программа режиссируется с учётом восприятия её слушателями, она должна быть динамичной, яркой, разнообразной по жанрам. Участие в концертах, выступление перед родителями и перед своими сверстниками **-** всё это повышает самооценку и исполнительский уровеньучащихся.

Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)- нет**.**

Уровень освоения программы – ознакомительный, базовый.

1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты.

Цель - обучение пению, развитие вокальных данных и певческих способностей через приобщение учащихся к вокальному искусству.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам вокала и сценической культуры;
- ознакомить с различными жанрами песенного творчества;
- обучить приемам работы с техническими средствами (микрофон ит.д.).
- ознакомить с понятиями о голосовом аппарате и гигиене голоса;
- ознакомить со строением артикуляционного аппарата;
- обучить элементарным теоретическим певческим навыкам: дыхание, звукообразование, дикция, звукоизвлечение;
- ознакомить с особенностями и возможностями певческого голоса;

Развивающие:

- развить эстетический и художественный вкус;
- развить музыкальные способности;
- развить артистические способности;
- развить ладовое чувство и чувство ритма;
- приобщить к концертной деятельности (участие в конкурсах, концертах);

Воспитательные:

- воспитать общую культуру поведения;
- формировать устойчивый интерес к песенному творчеству.
- формировать общественно - активную личность, способную реализовать себя в социуме.

В результате реализации программы у учащихся будут сформированы следующие результаты

Личностные:

- привита общая культура поведения;
- устойчивый интерес к песенному творчеству.
- общественно - активная личность, способная реализовать себя в социуме.

Метапредметные:

- умение эмоционально воздействовать на слушателей, передавая характер исполнения;
- развитие художественного восприятия, умение оценивать произведения разных видов искусств;
- ориентация в культурном многообразии окружающей действительности;

Предметные:

- умение исполнять музыкальные произведения;
- общее понятие о значении музыки в жизни человека, знание основных закономерностей музыкального искусства, общее представление о музыкальной картине мира;
- умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

1.3. Рабочая программа
Учебный план

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	Наблюдение, практическая работа
2.	Вокальная работа.	18	2	16	Наблюдение, практическая работа
3.	Творчество и импровизация.	2	1	1	Наблюдение, творческое задание
4.	Знакомство с произведениями различных жанров, манерой исполнения.	4	2	2	Наблюдение, творческое задание
5.	Использование элементов ритмики, сценической культуры.	5	1	4	Практическаяработа

	Движения под музыку. Постановка танцевальных движений.				
6.	Концертно – исполнительская деятельность.	4	-	4	Отчетный концерт
	Итого	34	7	27	

1.4. Содержание программы

Вводное занятие. (1 ч.)

Теория (1 ч.) Знакомство с планами работы на учебный год.

Вокальная работа. (18 ч.)

Теория (2ч.) Беседа о необходимости регулярных занятий вокалом. Охрана голоса. Способы реабилитации после перенесенных простудных заболеваний.

Практика(16ч.) Певческая установка. Дыхание. Распевание. Вокальная позиция. Звуковедение. Дикция. Упражнения на артикуляцию. Одновременное дыхание и атака звука. Выстраивание, соединение и сглаживание регистров. Отработка упражнений, направленных на поддержание правильной позиции. Работа над мелодической линией и над художественным образом песни.

Творчество и импровизация. (2 ч.)

Теория (1ч.) Понятие импровизации. Использование импровизации в вокальном исполнении.

Практика (1ч.) Скороговорки и упражнения, направленные на отработку певческой дикции. Работа над художественным образом песни.

Знакомство с произведениями различных жанров, манерой исполнения. (4 ч.)

Теория (2ч.) Беседа о необходимости знать творчество других народов (России, Украины, Беларуси и др.).

Практика (2ч.) Разучивание произведений народов России, Украины, Беларуси. Знакомство с народной песней и жанрами народных песен.

Использование элементов ритмики, сценической культуры. Движения под музыку. Постановка танцевальных движений. (5 ч.)

Теория (1ч.) Беседа о необходимых для исполнителя качествах для концертной деятельности.

Практика (4ч.) Разучивание хореографических элементов для более выразительного представления исполняемых произведений. Индивидуальный сценический образ, его наработки. Репетиционная работа солиста с коллективом танцоров.

Концертно – исполнительская деятельность. (4 ч.)

Практика (4ч.) Выступление на праздниках , концертах. Работа над технической отточенностью, свободным и эмоциональным исполнением репертуара. Разбор интерпретации исполнения песни .

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
1.	Вводное занятие		1	Знакомство с планами работы на учебный год.	Групповая	
	Вокальная работа.		1	Вокальные навыки – применение в интонационных упражнениях.	Групповая	
			1	Артикуляция. Манера исполнения.	Групповая	
			1	Интонирование и движения под музыку.	Групповая	
			1	Использование певческих навыков в произведениях разных жанров.	Групповая	
			1	Певческая позиция. Дыхание и артикуляция.	Групповая	
			1	Импровизация – игра. Раскрепощение исполнителя.	Групповая	
			1	Певческая позиция. Дыхание и артикуляция.	Групповая	
			1	Художественный образ в песне. Средства выразительности.	Групповая	
			1	Знакомство с произведениями разных жанров.	Групповая	
			1	Интонационная работа над артикуляцией.	Групповая	

			1	Певческая установка. Дыхание.	Групповая	
			1	Сценическая культура, работа над сценическим движением.	Групповая	
			1	Игра-импровизация.	Групповая	
			1	Подготовка к новогоднему мероприятию.	Групповая	
			1	Участие в новогоднем мероприятии.	Групповая	
			1	Произведения различных жанров. Певческая позиция.	Групповая	
			1	Интонационные упражнения. Использование вокальных навыков.	Групповая	
			1	Вокальная работа - плавное голосоведение, работа над дыханием.	Групповая	
			1	Манера исполнения вокального произведения в зависимости от жанра.	Групповая	
			1	Вокальная работа – значение динамики для создания образа песни.	Групповая	
			1	Интонационные упражнения на разные типы дыхания.	Групповая	
			1	Музыкальная выразительность мелодии и	Групповая	

				ритмического рисунка.		
			1	Певческая установка. Тембр – краски голоса. Выразительные особенности.	Групповая	
			1	Владение голосовым аппаратом – диапазон.	Групповая	
			1	Участие в Отчётном концерте.	Групповая	
			1	Певческая позиция. Дыхание и артикуляция.	Групповая	
			1	Художественный образ в песне. Средства выразительности.	Групповая	
			1	Манера исполнения. Артикуляция.	Групповая	
			1	Интонирование и движения под музыку.	Групповая	
			1	Вокальная работа – чистота интонации, фразировка.	Групповая	
			1	Певческая позиция – музыкальная прогулка.	Групповая	
			1	Интонационные упражнения. Использование певческих навыков. Художественный образ песни.	Групповая	
			1	Движение под музыку. Сценическая культура.	Групповая	

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Количество учебных недель	34 недели
Первое полугодие	с 01.09.2022 г. по 29.12.2022 г., 17 учебных недель
Каникулы	с 30.12.2022 г. по 13.01.2023 г.
Второе полугодие	с 16.01.2023 по 31.05.2023 г., 17 учебных недель
Промежуточная аттестация	24.05.2023г.

Формы текущего контроля. Способы оценивания результатов:

Критерием оценки считается качество звука, свобода при пении, не количество, а качество выученного материала, умение практически использовать полученные умения и навыки, например – выступление вокального коллектива, сольных исполнителей с концертами на сельских и районных мероприятиях.

Результатами подведения итогов реализации данной программы являются:

- выступления на общешкольных концертах и праздниках;
- участие в конкурсах;
- выступления на сельских и районных праздниках.

Деятельность каждого ребенка отслеживается, проводится мониторинг результативности реализации дополнительной образовательной программы.

Мониторинг результативности реализации дополнительной образовательной программы «Весёлые нотки»

№	Ф, И. обучающегося	Участие в конкурсах	Участие в школьных мероприятиях	Выступление на сельских и районных мероприятиях
1				
2				
3				

Уровни:

Высокий

Средний

Низкий

Аттестация

Содержанием аттестации является ***итоговый*** контроль – содержание всей дополнительной образовательной программы в целом.

Результат аттестации может фиксироваться на 3-х уровнях:

Низкий (минимальный) – воспитанник программу не освоил, т.е. не приобрел предусмотренную учебным планом сумму знаний, умений и навыков; не выполнил задач, поставленных перед ним педагогом.

Средний (базовый) – воспитанник стабильно занимается, выполняет учебную программу, свободно ориентируется в изученном материале.

Высокий (творческий) - воспитанник выполняет программу, дополнительно самостоятельно занимается, проявляет ярко выраженные способности к изучаемой дисциплине, стабильно участвует в конкурсах и занимает призовые места.

Материально-техническое обеспечение

- просторный класс для занятий;
- достаточное количество посадочных мест;
- магнитофон, музыкальный центр;
- видеомагнитофон, телевизор, DVD-проигрыватель;
- усилительная аппаратура, позволяющая работать с микрофоном;
- сценическая площадка для репетиций.

Информационное обеспечение

- портреты композиторов;
- аудиофайлы с песенным материалом;
- видеофайлы с обучающими материалами;
- наглядные пособия, таблицы: «Строение голосового аппарата», «Динамика», «Диапазон», «Музыкальный размер, темп»

Информационные интернет–ресурсы:

- Фестиваль педагогических идей http://festival.1september.ru
- Музыкальный форум. http://www.mp3sort.com
- Песни для детей. http://s-f-k.forum2x2.ru/index.htm
- Вокальная студия Талисман. http://talismanst.narod.ru/
- Студия Родники. http://www.rodniki-studio.ru/
- Минусовкиhttp://x-minus.me

Кадровое обеспечение

- педагог дополнительного образования

Для постановки номера:

- педагог дополнительного образования (хореограф)

Для открытых занятий и концертной деятельности:

- звукооператор,
- педагог-организатор

Методические материалы

1. Булучевский Ю. «Краткий музыкальный словарь для учащихся», Ленинград, Музыка, 1989г.
2. Вайнкоп Ю., Гусин И.Краткий биографический словарь композиторов-Л., Музыка, 1987г
3. Исаева И. Эстрадное пение – М.: Владос, 2005.
4. Клѐнов А. Там, где музыка живѐт. – М., 1986.
5. Светличная Л., Сказка о музыке – М.: Творческий центр, 2003
6. Юдина А.А. «Сценическая речь, движение, имидж». – СПб.: «Ария», 2000.
7. МК Т.Д Новиченко Основы вокала, распевки
http://www.youtube.com/watch?v=POLvypyTigY

Оценочные материалы

Аттестация

Содержанием аттестации является ***итоговый*** контроль – содержание всей дополнительной образовательной программы в целом.

Результат аттестации может фиксироваться на 3-х уровнях:

Низкий (минимальный) – воспитанник программу не освоил, т.е. не приобрел предусмотренную учебным планом сумму знаний, умений и навыков; не выполнил задач, поставленных перед ним педагогом.

Средний (базовый) – воспитанник стабильно занимается, выполняет учебную программу, свободно ориентируется в изученном материале.

Высокий (творческий) - воспитанник выполняет программу, дополнительно самостоятельно занимается, проявляет ярко выраженные способности к изучаемой дисциплине, стабильно участвует в конкурсах и занимает призовые места.

Список литературы

1. Анисимов В.П. Методы диагностики музыкальных способностей. – М.: Музыка, 2007.
2. Апраксина О.А. Методика развития детского голоса. М.: МГПИ,1983.
3. Битус А.Ф., Битус С.В. Певческая азбука ребѐнка - Минск: ТетраСистемс, 2007.
4. Вейс П. Ступеньки музыкальной грамотности. Хоровое сольфеджио - СПб: Лань, 1997.
5. Дмитриев Л. Основа вокальной методики - М., 1968.
6. Дмитриев Л. Голосовой аппарат певца – М.: Музгиз.1964.
7. Дубровская Е.А. Ступеньки музыкального развития - М.: Просвещение, 2006.
8. Егоров А. Гигиена певца и ее физиологические основы – М.: Музгиз.1962.
9. Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренаж – СПб, 1996.
10. Малахов Современные дыхательные методики – Донецк, 2003.
11. Морозов В. Вокальный слух и голос - М., 1965.
12. Морозов В. Тайны вокальной речи – Л.: Наука.1967.
13. Огородников Д. Е. Музыкально-певческое воспитание детей в общеобразовательной школе: Методическое пособие. - Л.: Музыка, 1972.
14. Рокитянская Т.А. Воспитание звуком - Ярославль: Академия развития, 2002.
15. Рыбкина Т.В., Шеверева Т.Г. Как сказать мяу. Музыкально-речевые игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста - М.: Классика-XXI, 2005.
16. Риггз С. Пойте как звезды. / Сост и ред. Дж. Д. Карателло . – СПб.: Питер, 2007.

17. Струве Г.А, Хоровое сольфеджио: Методическое пособие для детских хоровых студий и коллективов. М, 1988.
18. Струве Г. Ступеньки музыкальной грамотности. Хоровое сольфеджио - СПб: Лань, 1997.
19. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей (4-е изд.) - М.: 2002.
20. Учите детей петь. Песни и упражнения для развития голоса у детей 6-7 лет/ Сост. Орлова Т.М., Бекина С.И. - М.: Просвещение, 1988.
21. Шацкая В. Н. Детский голос. - М., Педагогика, 1970.
22. Щетинин М. Дыхательная гимнастика Стрельниковой – М., ФИС, 2000

Приложение №1

Тест
«Степень овладения начальными
музыкально-теоретическими навыками».

1. Вопрос № 1. Хоровое пение – это тип музыкального исполнительства.
- правильно
- неправильно
- не знаю

2. Вопрос № 2 – В возникновении певческого звука главную роль играют голосовые связки.
- правильно
- неправильно
- не знаю

3. Вопрос № 3 - Певческий голос обладает свойствами: высотой, силой, тембром.
- правильно
- неправильно
- не знаю

4. Вопрос № 4 - Ритмический рисунок определяет скорость исполнения музыкального произведения.
- правильно
-неправильно
-не знаю

5. Вопрос № 5 - Дикция в хоре нужна для четкости произношения слов.

– правильно
- неправильно
- не знаю

6. Вопрос № 6 - Музыкальное произведение не будет лирическим по характеру, если оно исполняется на легато.

– правильно
- неправильно
- не знаю

Критерии оценки:
а/ усвоили материал на отлично – 5-6 правильных ответов.
б/ усвоили на хорошо – 3-4 правильных ответов.
в/ усвоили удовлетворительно - 2 правильных ответа.
г/ неудовлетворительно – 0 -1 правильных ответов.

Приложение№2

Творчество русских композиторов

1. **Найдите соответствия между жанрами, названиями музыкальных произведений и их автором (композитор, жанр, название произведения)**

- С.С. Прокофьев
- опера
- «Петя и волк»
- Н.А. Римский-Корсаков
- симфоническая сказка
- «Руслан и Людмила»
- М.И. Глинка
- балет
- «Щелкунчик»

2. **Этот великий композитор был известным учёным-химиком.**

- П.И. Чайковский
- С.С. Прокофьев
- А.П. Бородин
- М.И. Глинка

3. **Автором оперы «Руслан и Людмила» является:**

- Фредерик Шопен
- Илья Репин
- Михаил Глинка
- Владимир Стасов

4. Как называется цикл Модеста Мусоргского, в который входит пьеса «Богатырские ворота»?

- «Картинки с выставки»
- «Выставка в картинках»
- «Выставка»
- «Сказка»

5. **Отметьте жанр произведения Модеста Мусоргского «Борис Годунов».**

- песня
- фортепианный цикл
- опера

Симфония

6. Соотнесите имя и героя опер Н. Римского-Корсакова.

- Лель
- Садко
- Черномор
- Илья Муромец

7. Установите соответствие между произведениями и их авторами.

- С. Рахманинов
- «Старый замок»
- С. Прокофьев
- «Концерт для фортепиано с оркестром»
- М. Глинка
- «Александр Невский»
- М. Мусоргский
- «Вальс - фантазия»

Приложение № 3

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ

Правила выполнения дыхательной гимнастики

1. Думайте только о ***вдохе*** носом. Тренируйте только ***вдох***. Вдох - шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).

2. Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно (желательно через рот). Не задерживайте и не выталкивайте выдох. ***Вдох - предельно активный*** (только через нос), ***выдох - абсолютно пассивный*** (через рот не видно и не слышно). Шумного выдоха не должно быть!

3. Вдох делается одновременно с движениями. В стрельниковской гимнастике ***нет вдоха без движения, а движения - без вдоха.***

4. Все вдохи-движения стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.

5. Счет в стрельниковской гимнастике - ***только на 8***, считать мысленно, не вслух.

6. Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа.

Вводная часть

Начинать занятия надо с изучения первых трех упражнений комплекса. В первый урок следует сделать упражнение ***"Ладошки"*** - 24 раза по 4 вдоха-движения; упражнение ***"Погончики"*** - 12 раз по 8 вдохов-движений; упражнение ***"Насос"*** по 8 вдохов-движений. На эти упражнения, как правило, затрачивается от 10 до 20 минут. Этот урок вы должны повторить 2 раза в день (утром и вечером). Повторяя урок вечером, сделайте самое первое упражнение - ***"Ладошки"*** уже не с 4, а с 8 вдохами-движениями подряд без остановки. И так 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая после каждой "восьмерки" 3-5 секунд.
У вас должно получиться следующее:

"Ладошки" - 96 (12 раз по 8 вдохов-движений)

"Погончики" - (12 раз по 8 вдохов-движений)

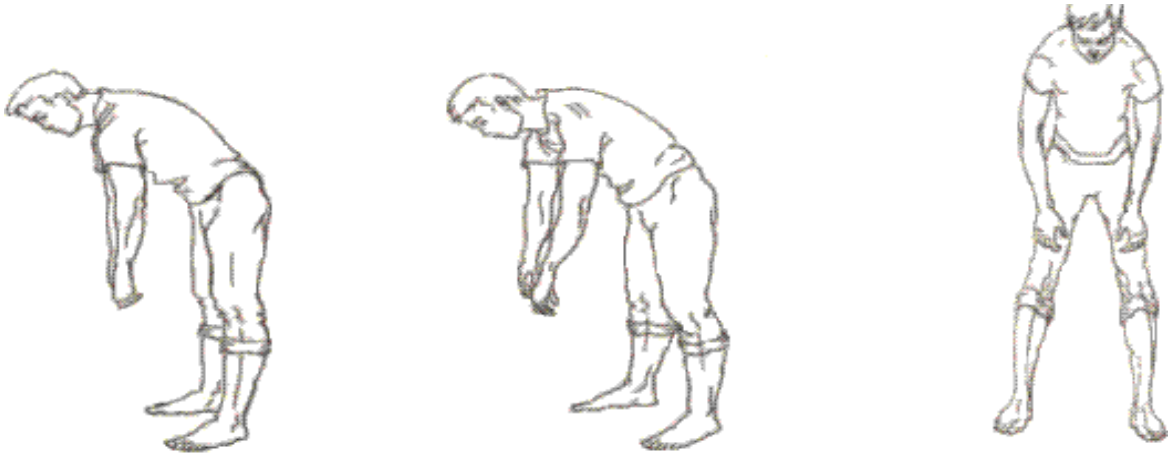
"Насос" -(12 раз по 8 вдохов-движений).

Каждый последующий день осваивайте по одному новому упражнению. Повторять занятия нужно дважды в день: утром и вечером.

(Основной комплекс дыхательных упражнений)

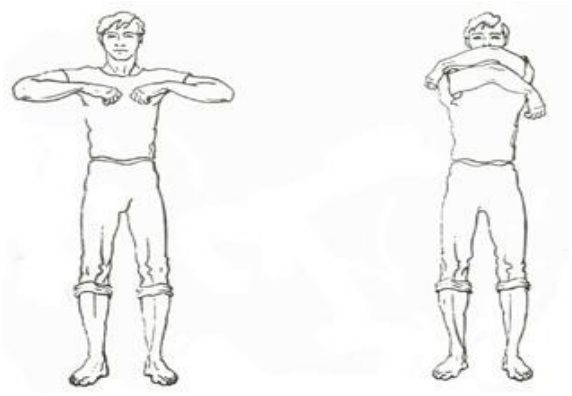
1. Ладошки 2. Погончики

3. Насос (Накачивание шины)

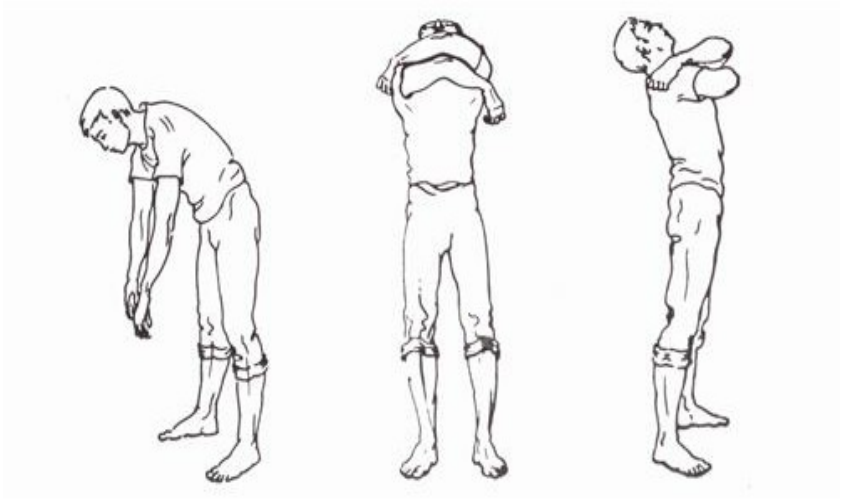


4. Кошка (Приседания с поворотом)

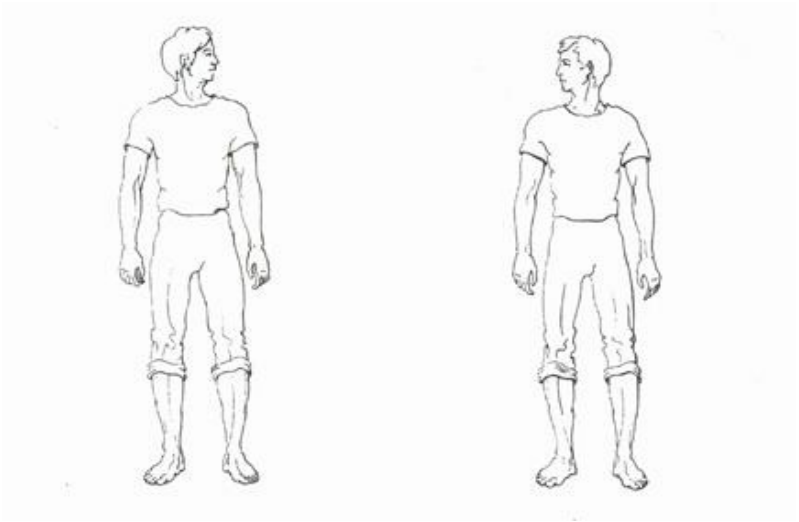
5. Упражнение "обними плечи" (вдох на сжатии грудной клетки)



6. Упражнение "большой маятник" ("насос" + "обними плечи"или "наклон вперёд" + "наклон назад")



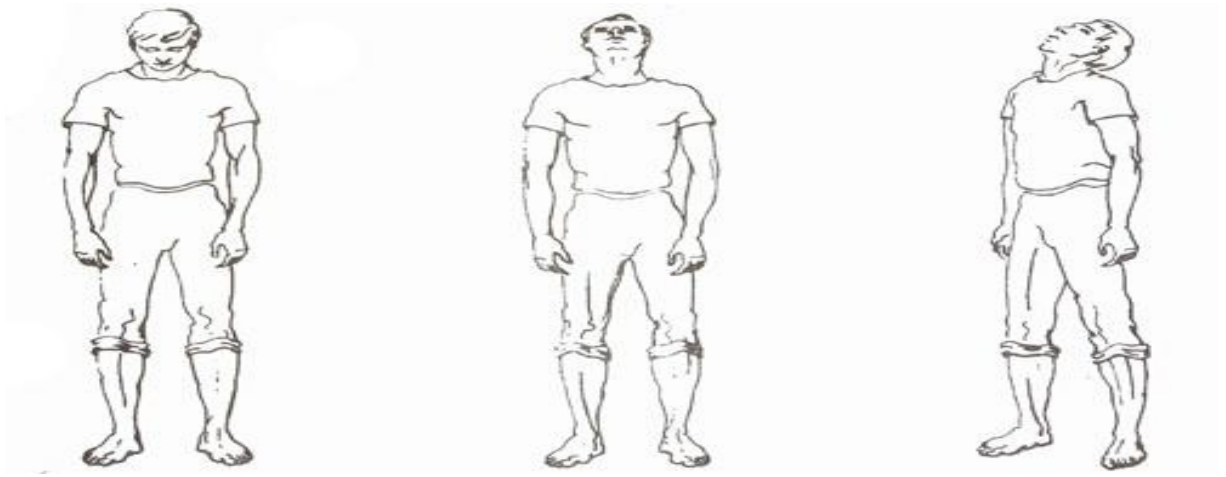
7. Упражнение "повороты головы"



8. Упражнение "ушки" ("ай-ай", или "китайский болванчик")

Исходное положение: встаньте прямо. Смотрите прямо перед собой. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох.

Стоя ровно и смотря прямо перед собой как бы мысленно кому-то говорите: "Ай-ай! Как не стыдно!" Плечи при этом не дергаются, попытайтесь их удержать в абсолютно неподвижном состоянии, держась по бокам руками за брюки. Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений или 3 раза по 32 вдоха-движения. В начале тренировки желательно делать подряд только по 8 или по 16 вдохов-движений.

9. Упражнение "маятник головой" или "малый маятник"