

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр внешкольной работы «Приоритет»

Согласовано:
Методический совет
от «25» мая 2023г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Директор ЦВР «Приоритет»
/Фролова Ю. В./
«30» мая 2023г.
Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 5
«30» мая 2023г.

Художественная направленность

**Дополнительная общеобразовательная программа
– дополнительная общеразвивающая программа
«Эстрадный вокал» (начальный уровень)**

Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Батюшкова Мария Александровна
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2023 г.

Содержание

№	содержание	страница
1.	Пояснительная записка	2
2.	Характеристика программы	4
3.	Этапы педагогического контроля	6
4.	Учебно-тематический план 2 год обучения	8
5.	Учебно-тематический план 1 год обучения	8
6.	Ожидаемые результаты	9
7.	Содержание программы	11
8.	Материально-техническое обеспечение	17
9.	Литература	18
10.	Приложения	19

1. Пояснительная записка

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Эстрадный вокал» (начальный уровень) связана с необходимостью развития детского самостоятельного творчества, речевых и певческих навыков, расширения концертно-исполнительской деятельности учащихся. В певческой деятельности творческое самовыражение учащихся формируется в ансамблевом и сольном пении, современных детских песен с музыкальным сопровождением и без него.

Пользоваться певческим голосом человек начинает с детства по мере развития музыкального слуха и голосового аппарата. Певческий голос - это особое богатство, природный дар, который дан человеку от бога.

Эстрадное пение является одним из самых действенных методов эстетического воздействия на ребенка. Занимаясь эстрадным вокалом, ребенок получает комплексное развитие способностей - музыкальных (ладо – высотного слуха, чувства ритма, певческих умений и навыков), артистических, коммуникативных, вместе с тем, ребенок расширяет свой кругозор и получает массу положительных эмоций.

Занятия пробуждают интерес к вокальному искусству, что дает возможность, основываясь на симпатиях учащихся, развивать его музыкальную и эстетическую культуру.

В настоящее время, несмотря на большое количество появившихся хоровых школ, вокальных студий, эстрадных коллективов, уровень певческого развития детей неуклонно снижается. Опасная тенденция увлечения молодых педагогов «сенсационными» и мало проверенными методиками обучения детей пению может нанести непоправимый вред развивающемуся детскому голосу. Певческий голос ребенка обладает неповторимым тембром и красотой звучания. Владение им как уникальным природным живым музыкальным инструментом требует изучения под руководством опытного педагога.

Музыкально-эстетическое воспитание и вокально-техническое развитие учащихся будут идти взаимосвязано и неразрывно, начиная с самых первых занятий.

Цель: приобщение ребёнка к искусству сольного пения и пения в вокальной группе, через активную музыкально-творческую деятельность.

Задачи:

1 год обучения

Образовательные:

- познакомить с понятием голос, охрана голосового аппарата;
- обучить детей основам техники вокально-эстрадного мастерства (певческая установка, дыхание);
- обучить основам музыкальной грамотности (ритм, динамика и др.)
- обучить основам пения в ансамбле (вокально-хоровая работа);
- обучить пению под фонограмму

Развивающие:

- развивать певческий голос обучающихся;
- развивать музыкальные способности - чувства ритма, ладо-высотное восприятия, музыкальной памяти;
- развивать коммуникативные способности детей;
- развивать артистическую смелость и непосредственность ребёнка, его самостоятельность

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к музыке как к виду искусства;
- способствовать развитию высокохудожественного эстетического вкуса;
- воспитать чувства ответственности, умение работать в коллективе;
- воспитать интерес к певческой деятельности и к музыке в целом

Социально-педагогические:

- воспитывать трудолюбие, целеустремленность;
- формировать чувство взаимоуважения друг к другу и положительного социального опыта межличностных отношений в процессе общения и обучения в коллективе;
- познакомить с правилами техники безопасности на занятии

2 год обучения

Образовательные:

- закрепить понятия певческого голоса, охрана голоса;
- обучить детей основам техники вокально-эстрадного мастерства (певческая установка, дыхание);
- закрепление понятий музыкальной грамотности (понятиям темп, ритм, динамика);
- закрепление основных принципов пения в ансамбле (вокально-хоровая работа);
- обучение пения в унисон под аккомпанемент

Развивающие:

- развить певческий голос учащихся;
- развить музыкальные способности - музыкальный слух, чувства ритма, ладо-высотное восприятия, музыкальной памяти и восприимчивости;
- развить коммуникативные способности детей;
- развить артистические способности

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к музыке как к виду искусства;
- способствовать развитию высокохудожественного эстетического вкуса;
- воспитать чувства ответственности, умение работать в коллективе

Социально-педагогические:

- воспитывать устойчивый интерес к музыке как к виду искусства;
- способствовать развитию высокохудожественного эстетического вкуса;
- воспитать чувства ответственности, умение работать в коллективе.

2.Характеристика программы

Тип программы: дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа;

Вид модифицированная;

Направленность художественная;

Срок реализации 2 года;

Возраст учащихся 5-7 лет

Этапы реализации программы

№ п/п	Параметры организации образовательного процесса	– 1 год обучения	2 год обучения
1.	Продолжительность реализации программы, час.	72	72
2.	Количество учебных недель в году	36	36
3.	Продолжительность учебного занятия, час.	1	1
4.	Количество учебных занятий в неделю	2	2

Для учащихся с недостаточным развитием музыкальных и физиологических способностей, требования, предусмотренные программой, могут быть скорректированы в соответствии с индивидуальными данными.

В объединение дети принимаются на свободной основе. Особенности работы обусловлены, прежде всего, возрастными возможностями детей в воспроизведении вокального материала. Программа составлена на основе индивидуального педагогического опыта, так же для ее написания были проанализированы и использованы работы доцента кафедры эстрадно-джазового искусства Российской академии музыки им. Гнесиных Афанасьевой Л.А., представителя составителя уникальной школы СеттаРигза в России-Беловой О.В. «Дыхательная гимнастика по теории Стрельниковой».

Деятельность на занятии может варьироваться и содержать только практический материал, на котором отрабатываются те, или иные вокально-хоровые навыки, происходит прослушивание и разбор музыкальных упражнений, непосредственно идет работа с музыкальным произведением. Учебно-тематический план может корректироваться по усмотрению педагога и в контексте предстоящих задач.

Форма образовательного процесса: учебное занятие

Место обучения: учебный класс, либо актовый зал

На занятии используются различные **методы** обучения:

- словесные (объяснение материала, дискуссия);

- наглядные (показ, наблюдение, слушание);
- Практические;
- игра (используется для закрепления, устранению зажимов, проявлению качеств артистичной творческой личности)

Принципы педагогического процесса:

- принцип единства художественного и технического развития пения;
- принцип оптимальности, тесная взаимосвязь теоретической и практической деятельности, а также соединение обучающих, воспитывающих и развивающих функций в процессе деятельности;
- принцип личностно-ориентированного подхода: соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья детей; учет интересов, способностей и пожеланий учащихся;
- общие дидактические принципы: от простого -к сложному, от частного к общему;
- принцип эффективности контроля, оценки результатов: систематичность, объективность;
- принцип социализации: принцип доступности; становления личности ребенка, нацеленность на результат.

3.Этапы педагогического контроля

Итогом реализации программы является мониторинг - **аттестация** учащихся. Аттестация проходит в виде мониторинга, а так же итогом можно считать концертные выступления, участия в мероприятиях центра посвященных окончанию учебного года.

Уровни теоретических и практических знаний:

- минимальный уровень (ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой);
- средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$);
- максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).

Итоговая аттестация (1 и 2 года):

Проведение мониторинга, а так же участие в концертах.

В течение года, в процессе занятий проходит наблюдение за детьми по срокам: (сентябрь, декабрь, май). Все результаты фиксируются в журнал наблюдений. Пример: 1 год обучения

1 год обучения

Ф.И.О.	Музыкальные способности			Вокально – хоровые навыки			Музыкальная грамотность			Артистизм		
	в.	п.	и.	в.	п.	и.	в.	п.	и.	в.	п.	и.
Семенов	3	3		1	3		1	3		3	3	

Антон

Условные обозначения:

В – входящий

П -промежуточный

И - итоговый

1- слабый результат, 3 – нормальный, 4- удовлетворительный, 5- отличный Для фиксации диапазона разработана отдельная таблица: пример.

Ф.И.О.	диапазон		
	входящий	промежуточный	итоговый
Семенов АнтонОт	ля большой октавы - до ля первой		

4. Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Введение(правила без-ти на занятии. Практика: Игры на знакомство. Охрана голосового аппарата(техника без-ти,гигиена голоса)	3	1	4
2.	Знак-во с вокальным дыханием, дикция, Унисон	4	8	12
3	Разучивание произведений(слушание, разуч. мелодии по фразам, со словами, работа над чистотой интонирования, фразировкой)	16	26	42
4	Музыкальная грамотность (Звуковысотность, лады.нота,длительность, темп, ритм. Муз.терминология(легато стакатто, крещендо деминуэндо)	4	8	12
5	Концертная деятельность (выступление на концертах)	-	2	2
	Итого	27	45	72

5. Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Введение(тема:правила без-ти на занятии. Практика: охрана	3	1	4

	голосового аппарата (техника без-ти, гигиена голоса)			
2.	Вокально-хоровая работа(певческая установка,дыхание, дикция, Звуковедение)	4	11	15
3	Разучивание произведений(слушание, разуч. мелодии по фразам, со словами, работа над чистотой интонирования, над фразировкой, худ.образом и характером)	4	26	30
4	Муз.грамотность (Закрепление понятий Лад,звукоряд, длительность, темп, ритм, динамика. Изучение новых понятий, гамма и ее состав)	10	10	20
5	Концертная деятельность (выступление на концертах)	-	3	3
	Итого	21	51	72

6. Ожидаемые результаты

1 год обучения

Образовательные:

Знать

- понятие голос, охрана голосового аппарата;
- основы техники вокально-эстрадного мастерства (певческая установка, дыхание);
- основы музыкальной грамотности (ритм, динамика);

- основы пения в ансамбле (вокально-хоровая работа);
- уметь исполнять попевки и песни под фонограмму

Развивающие:

- развитие певческого голоса учащихся;
- развитие музыкальных способностей - чувства ритма, ладо-высотное восприятия, музыкальной памяти;
- развитие коммуникативных способностей детей, артистическую смелость и непосредственность учащегося, его самостоятельность

Воспитательные:

- устойчивый интерес к музыке как к виду искусства;
- развитие высокохудожественного эстетического вкуса;
- воспитание чувства ответственности, умение работать в коллективе;
- воспитание интереса к певческой деятельности и к музыке в целом

Социально-педагогические:

- воспитание трудолюбия, целеустремленности;
- чувство взаимоуважения друг к другу и положительного социального опыта межличностных отношений в процессе общения и обучения в коллективе;
- правила техники безопасности на занятии.

2 год обучения

Образовательные:

- закрепили понятия певческого голоса, охрана голоса;
- обучили детей основам техники вокально-эстрадного мастерства (певческая установка, дыхание);
- закрепили понятия музыкальной грамотности (понятиям темп, ритм, динамика);
- закрепили основные принципы пения в ансамбле (вокально-хоровая работа);
- обучение пения в унисон под аккомпанемент

Развивающие:

- развили певческий голос обучающихся;
- развили музыкальные способности - музыкальный слуха, чувства ритма, ладо-высотное восприятия, музыкальной памяти и восприимчивости;
- развили коммуникативные способности детей;
- развили артистические способности

Воспитательные:

- воспитали устойчивый интерес к музыке как к виду искусства;
- поспособствовали развитию высокохудожественного эстетического вкуса;
- воспитали чувства ответственности, умение работать в коллективе

Социально-педагогические:

- воспитали устойчивый интерес к музыке как к виду искусства;
 - поспособствовать развитию высокохудожественного эстетического вкуса
- воспитали чувство ответственности, умение работать в коллективе

Программа предусматривает посещение концертов, репетиционную работу на сцене.

7. Содержание программы

Вокально-хоровая работа (вокальные упражнения) – пение в ансамбле, хоровом коллективе, изучение особенностей хорового исполнения, пение в унисон, пение по ролям. Интонирование не сложных попевок, упражнений, направленных на развитие ладо – высотного слуха, музыкальной памяти, певческого дыхания, голосового аппарата. Развитие диапазона.

Дикция– работа над дикцией, сценической речью, культурой пения. Нарботка техники исполнения.

Основы музыкальной грамоты – знакомство с музыкальной системой, понятием высокие, низкие и средние звуки, нотами, стилями и жанрами вокального исполнительства.

Работа над песней, исполнительская деятельность – подбор репертуара, пение, работа над музыкальным произведением: показ – исполнение песни, разбор ее содержания, разучивания.

1 год обучения

Раздел 1.

Теория:

Введение. Проведение инструктажа по правилам пожарной и электро – безопасности. Знакомство с правилами, которые нужно выполнять на занятии. Охрана голосового аппарата. Понятие певческого дыхания. Понятия высокие и низкие звуки в музыке

Практика: Игры на знакомство. Упражнения на интонацию.

Охрана голосового аппарата, техника безопасности, гигиена голоса.

Раздел 2

Теория :

Понятия: певческое дыхание, дикция, унисон.

Практика:

Упражнения на певческое дыхание, унисон. Скороговорки, пропевание звукоряда, определение на слух звуков по высоте и регистру. Разучивание мелодий по регистрам и на интонацию.

Раздел 3

Теория:

Дикция. Осмысленное и выразительное произношение слов в пении.

Беседа о значении текста в песне. Знакомство с интонируемыми певческими гласными. (а, о, у, э) Рассказ в игровой форме о том, что помогает и дает нам хорошо петь. Понятие темп в музыке. Ритм. Ритмический рисунок.

Практика:

Произношение коротких стихов, исполнение попевок. Работа над песней. Простукивание различных ритмов. Работа над песней. Упражнения на работу с дикцией в произведении. Проговаривание текста песни в ритме.

Разучивание произведений (слушание, разучивание мелодии по фразам, со словами, работа над фразировкой)

Раздел 4

Теория:

Знакомство с понятием Музыкальная грамотность. Звуковысотность, лады. нота, длительность, темп, ритм. Музыкальная терминология (легато, стаккато, крещендо, диминуэндо и т.д). Понятие ансамбль и хор. Особенности группового исполнительства. Понятие эстрадный вокал. Виды эстрадного вокала (в музыке), особенности. Понятие микрофон.

Практика:

Работа над песней, чистотой интонирования, унисоном и текстом.

Упражнения на развитие дыхания. Дикции и чистоты интонирования.

Контрольное исполнение песни в характере, по фонограмму.

Вокально-хоровая работа.

Упражнения на исполнение в эстрадной манере.

«Нэй-нэй, «Я на-ре-до», ми-и-лю-у и др.

Работа над песней.

-Разучивание мелодии (в сопровождении музыкального инструмента)
прослушивание произведения, определение его характера, сложных моментов.

Раздел 5

Теория:

Алгоритм проведения концертов. Саунд Чек.

Беседа о том, как вести себя на выступлении, не волноваться при выходе на сцену.

Практика:

упражнения на развитие вокальной техники, слуха и голоса.

Знакомство с новой песней. Прослушивание. Обсуждение. Разучивание по фразам, мотивам, предложениям на слог и со словами, с сопровождением инструмента

Аттестация учащихся, отчетное концертное выступление.

2 год обучения

Раздел 1

Теория:

Введение. Правила безопасности на занятии. Составные части голосового аппарата (закрепление ранее пройденного материала 1 года обучения, а так же дополнение - более глубокое изучение.) Охрана голоса. Факторы влияющие на голос человека. Как предотвратить болезни голоса. Вредные продукты для голосовых связок.

Практика:

Упражнения. Повторение исполнение знакомых песен. Упражнения для разогрева связок. Прослушивание детей.

Раздел 2

Теория:

Вокально-хоровая работа. Понятие Певческая установка. Снятие мышечных зажимов. Закрепление понятия певческого дыхания. Виды дыхания. Типы выдоха. Дикция. Звуковедение.

Практика:

Отработка на практике умений и навыков. Упражнения на расслабление и снятие мышечных зажимов. Знакомство с новым музыкальным материалом. Прослушивание, обсуждение, разбор, разучивание мелодии. Упражнения на работу мышц - дыхателей. на развитие диапазона. Разучивание мелодии по фразам, работа над чистотой интонирования, над ровным красивым звуком. Разучивание новых скороговорок. Разучивание новых вокальных упражнений направленных на развитие дикции и музыкального слуха.

Раздел 3

Теория:

Понятие художественный образ. Характер произведения. Динамические оттенки. Беседа о важности и роли мимики лица. Как без слов с помощью мимики можно выразить мысли, чувства и состояния души человека.

Практика:

Разучивание артикуляционной гимнастики для мышц лица. Пропевание одной и той же попевки весело, грустно, лениво, игриво и т. д и с разнообразной мимикой. Упражнения на артикуляцию, скороговорки, попевки. Разучивание произведений: слушание, разучивание мелодии по фразам, со словами, над фразировкой. Знакомство с понятием Гамма.

Раздел 4

Теория:

Музыкальная грамотность. Закрепление понятий, лад, звукоряд, длительность, темп, ритм, динамика. Закрепление понятия гамма и ее состава. Понятие темп в музыке. Ритм. Разделение на высокое и низкие голоса в хоровом коллективе.

Практика:

Простукивание простых и более сложных ритмов. Вокальные упражнения на развитие голосового аппарата. Работа над песней. Работа над выразительностью. Разучивание новых упражнений «Сирена», «Кошечка» «Ма-мэ-ми-мо-му» и др. Упражнения подбираются с учетом особенностей развития вокального коллектива, с постепенным усложнением материала. Работа над песней. Разучивание по фразам, мотивам, предложениям на слог и со словами, без сопровождения и с сопровождением инструмента.

Раздел 5

Теория:

Концертная деятельность (выступление на концертах)

Методы концентрации и снятия зажимов. Саунд Чек.

Практика:

Дыхательные упражнения на устранения зажимов и расслабления.

Вокальные упражнения для разогрева голосового аппарата.

Исполнение вокальных упражнений под фонограмму -1

Работа над песней. (репетиционная работа)

Работа над сценическим имиджем:

закрепление ранее усвоенного материала;

воссоздание сценического образа исполнителя песни;

практическое осуществление сценического образа исполняемой песни

Подготовка к концертам.

Алгоритм занятия

1. Вокальные упражнения, дыхательный и комплекс доречевой коммуникации (5 минут);

2. Работа над новым произведением или ранее взятым (8 минут);

3.Работа по партиям или повторение и работа над произведениями, ранее исполняемыми(10 минут);

4.Подведение итога занятия. Организационные и другие вопросы (2 минуты);

Вокально-хоровая работа (упражнения)

1.Мимическая гимнастика

2. Дыхательные упражнения

3. Упражнения на активное и протяжное дыхание

4.Упражнения на развитие голосового аппарата в целом

5.Упражнения на выработку унисона и ансамбля

6.Упражнения на развитие диапазона

7.Упражнения на отработку определенных навыков

Работа над произведением

1.Знакомство с произведением (прослушивание)

2.Разбор словесного текста

3.Разбор ритма, работа над ритмически сложными местами, чтение слов в ритме

4.Разучивание мелодии по фразам, с пением на слог, по куплетам

5.Работа над дикцией

6.Отработка вокальных и технических трудностей в более медленном темпе, чем основной темп произведения

7.Работа над образом

8.Пропевание выученного произведения от начала до конца, впевание, запоминание

Работа над песней.

-Разучивание мелодии (в сопровождении музыкального инструмента)
прослушивание произведения, определение его характера.

8. Материально-техническое обеспечение

Дидактические материалы: картинки с изображением музыкальных инструментов, нотного стана, фонограммы; аудио и видеозаписи; словарь музыкальных терминов, музыкальная энциклопедия.

Программа предусматривает наличие: хорошо настроенного инструмента (фортепиано, синтезатор). Ноутбук (желательно с выходом в интернет);

звукоусиливающая аппаратура;

магнитная доска записи инструментальных фонограмм (для сопровождения голоса);

Нотный материал (репертуар);

Микрон

9. Литература

- 1.Абт Ф. Вокализы и упражнения.-М.: Музыка, 1997.
- 2.Володин Н. Энциклопедия для детей. — М., 1998
- 3.Гонтаренко Н. Сольное пение. Секреты вокального мастерства». – Ростов-на-Дону:Феникс, 2007.
- 4.Дмитриев Л. Основы вокальной методики. – М.: Музыка, 1968.
Добровольская Н. Вокально-хоровые упражнения в детском хоре. – М.: Музыка, 1987.
- 5.Исаева И. Эстрадное пение. Экспресс-курс развития вокальных способностей. - М.: Книжкин Дом, 2006 .
- 6.Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренинг/ В.В Емельянов.– 3-е изд., испр. – СПб.: Лань, 2010 – 192с.
- 7.Кабалевский Д. Воспитание ума и сердца. – М.: Просвещение,1984.
- 8.Кленов А. Там, где музыка живет.- М.: Просвещение, 1993
- 9.Романова Л.В. Севастьянов А.132 упражнения для учителя по развитию голоса и вокала.-М.: Просвещение, 1995.
- 10.Русанова. В.С. Восхитительный потенциал центров детского досуга. Челябинск, 2015г.
- 11.Новикова И.В. “Методика постановки детских эстрадных голосов в классе эстрадного вокала”
- 12.Струве Г. Методические рекомендации к работе над песенным репертуаром. – С.П.,1997.
- 13.Стулова Г. Развитие детского голоса в процессе обучения пению. – М.: Прометей, 1992.
- 14.Ховард Э., Ховард О. Вокал для всех». – М.: Музыка, 2007.
- 15.Школа эстрадного вокала. –М.: Музыка, 2007.
- 16.Щетинин. М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой./ М.Н Щетинин. – 3-е изд. – М., 2008: <http://strelnikova.r>
- 17.Юссон Рауль Певческий голос. — М., 1998

Элементы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

Предлагаемая методика была разработана педагогом-вокалистом Александрой Николаевной Стрельниковой

Упражнения этой лечебной дыхательной гимнастики не только восстанавливают дыхание и голос, но и вообще чрезвычайно благотворно воздействует на организм в целом:

- восстанавливают нарушенное носовое дыхание,
- улучшают дренажную функцию бронхов,
- положительно влияют на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани,
- повышают общую сопротивляемость организма, его тонус,
- улучшают нервно - психическое состояние организма.

Упражнения выполняются количество раз, кратное 8, лучше всего “стрельниковская сотня” - 96 раз, но поскольку эта гимнастика - один из видов работы на уроке, то количество движений регламентируется отведённым на этот вид деятельности временем. Мы делаем по 32 движений дыхательных упражнения из раздела «Постановка голоса», готовящих голосовой аппарат к дальнейшей работе. Это упражнения:

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

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

Упражнение «Насос». Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

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

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

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

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

Артикуляционная гимнастика В. В. Емельянова.

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

"Шинковать" язык, т.е. покусывая язык, постепенно его высовывать так, чтобы вы стали покусывать середину языка. Повторите 4-8 раз.

Пощелкайте языком, меняя размеры и конфигурацию рта.

«Попротыкайте» языком верхнюю губу, нижнюю губу, щеки.

Упражнение называется "иголочка". Повторите несколько раз.

Проведите языком между деснами и губами. Упражнение называется "щеточка", как бы чистим языком зубы.

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

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

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