

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Залесовская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «31» 01 2022 г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Директор МБОУ «Залесовская СОШ»
/Акимов В.М./
«01» 02 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности «Музыкальный фольклор»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Учитель музыки
Калиничева Екатерина Владимировна

п. Залесье, 2022

Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Музыкальный фольклор» имеет художественную направленность.

Актуальность программы

На сегодняшний день мы наблюдаем такое явление: «массовая» культура сметает на своем пути все подлинно художественное, вытесняя народную культуру. Этому воздействию «массовой» культуры может противодействовать только личность, обладающая устойчивыми образами и эстетическими представлениями, умеющая понимать и оценивать подлинную художественную ценность предметов и явлений, воспитанная на лучших образцах национальной традиционной школы. Освоение традиционного материала ни в коем случае не носит обособленный характер и не может быть оторванным от современной жизни. Народные традиции стали источником для развития самых различных направлений в музыкальном искусстве. Для детей чрезвычайно важна «связь времён», которую отражает музыкальная культура в целом. У них должно складываться обобщенное представление о её многообразии, различных музыкальных жанрах, стилях, направлениях. При этом знание традиционных истоков обеспечит объективную ценностную ориентацию учащихся в безбрежном потоке информации. А приобщение к прекрасному в мире народного искусства позволяет раскрыть всё лучшее, что есть в человеке, пробуждает во всей полноте его эмоции, мобилизует духовные силы и энергию.

Художественно-эстетическое развитие, сохранение народных традиций средствами традиционной русской народной культуры, воспитание творческой и активной личности, развития ее духовности и обуславливает актуальную значимость программы.

Программа направлена на приобщение обучающихся к фольклору русского народа. Занятия знакомят обучающихся с русским народным творчеством, доступным для освоения, развивают творческие способности, воспитывают интерес и любовь к фольклору русского народа через колыбельные песни, частушки, считалки, загадки, игры, заклички, дразнилки, потешки, народные песни, фольклорный танец, игру на музыкально-шумовых инструментах.

Фольклор - коллективное творчество народа, вобравшее в себя его жизненный вековой опыт и знание. Обращение к нему сегодня имеет глубокий социальный смысл, являясь средством эстетического, нравственного и патриотического воспитания.

Художественные ценности традиционной национальной культуры русского народа представляют собой специфическую область, объединяющую мир детей и мир взрослых, включающую целую систему поэтических и музыкально – поэтических жанров фольклора.

Народная педагогическая практика имеет глубочайшие исторические корни и выработала многочисленные педагогические нормы, приемы, традиции воспитания детей. Слушая еще в колыбели песни матери, сказки и потешки,

загадки и поговорки, ребенок естественным образом усваивал народный музыкально - поэтический язык, постигал основы традиционной культуры. Взрослея, ребенок также естественно включался в систему трудовой и празднично-обрядовой жизни взрослых, крестьянской общины. Связь ребенка с родителями, с семьей, общиной была тесной и глубокой.

Современные условия городской жизни приводят все к большей разобщенности детей и родителей, ведь основное время дети проводят среди сверстников. Уходит из жизни детей (особенно городского ребенка) и «живой» фольклор, дети не слышат ни колыбельных песен, ни «сказок на ночь», утрачиваются и традиционные детские игры, столь необходимые для разностороннего, полноценного развития личности ребенка.

О необходимости основательного знания национальных традиций своего народа убедительно говорили классики русской литературы и музыки. В частности, русскому поэту А.С. Пушкину принадлежат слова, что уважение к прошлому отличает образованность от дикости. Научиться владеть языком фольклора — значит стать достойным преемником опыта наших предков. Передать все богатство нашего наследия новым поколениям — значит обеспечить продолжение традиций в будущих веках. Будут жить традиции, будет жить народ. Очень важно, чтобы дети развивались гармонично и, кроме всего нового, что получают от современной жизни, активно усваивали и то, что было прекрасного в прошлом. Тогда они вырастут настоящими культурными людьми с активной жизненной позицией.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы состоят в том, что образовательные технологии программы позволяют достичь оптимального результата за минимальное количество часов. Обучение по программе знакомит с фольклором русского народа как целостным явлением, опираясь на проведение занятий в игровой форме, включая различные виды творческой деятельности (пение, фольклорный танец, игра на народных музыкально- шумовых инструментах), участие в театрализации праздников и обрядов.

Адресат программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7-11 лет.

Объём и срок освоения программы:

Срок реализации программы - 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

Форма обучения - очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение осуществляется из числа обучающихся 1-4 классов МБОУ «Залесовская СОШ». Принимаются дети, желающие самореализоваться на занятиях музыкальным фольклором.

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп от 12 до 20 человек.

Программа реализуется в рамках Губернаторской программы «УМная ПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов – 72. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Недельная нагрузка на группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность заключается в создании личностно-деятельностного характера обучения, способствующего развитию у детей стремления к познанию и творчеству, самореализации и самоопределению; ситуации «успеха» для каждого ребёнка; максимальных условий для освоения детьми духовных и культурных ценностей, воспитания уважения к истории и культуре своего и других народов; условий для развития у детей коммуникативных навыков, чувства ответственности за коллективный результат, облегчения процесса адаптации в обществе.

Сегодня каждый раз, прикасаясь к самобытной уникальной культуре наших предков, мы пробуждаем генетическую память, мы закладываем в умы и сердца молодого поколения любовь к родным корням, отношение к Родине, Роду, уважение к традициям предков, понимание культуры других народов, осознание необходимости жить в гармонии со вселенной, частью которой являемся мы - человечество.

Развить мотивацию, развить творческие способности детей, удовлетворить индивидуальные потребности детей в интеллектуальном, нравственном совершенствовании, а также организацию их свободного времени помогут в учебной группе по фольклору русского народа».

Практическая значимость

Программа построена с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Способствует развитию эмоциональной сферы ребенка, сенсорных способностей, творческой деятельности по освоению культуры русского народа, направлена на изучение и освоение народного творчества в единстве песни, танца, народного поэтического творчества, игры. В занятия включены: упражнения дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой, речевые игры и упражнения, распевки в народной манере, игровые задания, повышающие мотивацию и развивающие познавательную активность обучающихся.

Ведущие теоретические идеи

Для того чтобы приобщить обучающихся к фольклору, необходимо создать условия для вовлечения в фольклорную деятельность и, тем самым, способствовать нравственному и эстетическому воспитанию, усвоению народного взгляда на окружающий мир, природу, красоту через естественность и простоту, которые так близки чистой и непосредственной душе ребенка.

Цель программы: гармоничное развитие детей посредством изучения традиций русского фольклора, приобщения их к песенному творчеству и русской народной культуре.

Задачи программы

Образовательные:

- дать представление обучающимся о фольклоре русского народа: обычаях, приметах, театральных действиях, песенных материалах, фольклорных танцах;
- способствовать развитию вокальных навыков: певческой установки, дыхания, опоры, артикуляции, звукообразования, ансамбля, художественной выразительности, манеры народного исполнения песен;
- научить основам фольклорного танца;
- научить игре на народных музыкально-шумовых инструментах.

Развивающие:

- способствовать развитию музыкальных способностей (чувство ритма, ладовое чувство, музыкально - слуховые представления), певческого голоса и его регистра, диапазона;
- развивать у обучающихся внимание, память, восприятие, мышление;
- развивать эластичность и силу мышц рук и ног, координацию движения и навыки ритмической и двигательной импровизации через фольклорный танец и игру на народных музыкально - шумовых инструментах;
- развивать познавательный интерес к народному творчеству;
- развивать музыкальный вкус у обучающихся через песню, фольклорный танец, игру на музыкально - шумовых инструментах.

Воспитательные:

- воспитывать творческую, активную личность;
- воспитывать у обучающихся доброжелательность, дружелюбие, доброту, общительность, стремление помочь друг другу;
- воспитывать аккуратность, трудолюбие, самостоятельность;
- воспитывать уважительное отношение в общении с другими детьми и взрослыми;
- воспитывать у детей чувства причастности к русскому народу, к его истории и культуре.

Принципы отбора содержания

В основе программы лежат следующие принципы:

- природосообразности;
- воспитывающего обучения;
- научности;
- связи теории с практикой;
- систематичности и последовательности;
- доступности;
- наглядности;
- сознательности и активности;
- прочности.

Основные формы и методы

В процессе обучения используются следующие *формы работы*:

- Практические тематические занятия;

- Беседы;
- Фольклорные праздники;
- Открытые занятия;
- Отчетные концерты.

Очень важной и плодотворной *формой работы* является фольклорный праздник. Именно он создает условия, наиболее приближенные к естественному бытованию фольклора. Формы проведения праздников разнообразны: фольклорные посиделки, концерты, фольклорный праздник. Подобная форма работы интересна еще и потому, что на празднике не бывает пассивных зрителей: каждый из присутствующих вовлечен в песню, танец, игру. Важным является и этап подготовки к празднику, когда дети совместно с родителями украшают кабинет, готовят традиционные угощения, создают костюмы, атрибуты праздника.

В структуру занятий входит:

- Организационный момент,
- Беседа,
- Работа над певческим дыханием,
- Работа над артикуляционным аппаратом,
- Распевание,
- Слушание,
- Работа над новым материалом,
- Повторение изученного материала,
- Перемена и проветривание помещения,
- Закрепление нового материала,
- Работа над основами фольклорного танца,
- Работа на музыкально-шумовых инструментах.

Для достижения поставленной цели и реализации задач в программе используются следующие *методы обучения*:

Словесный (беседа, использование художественного слова, указания, пояснения).

Объяснительно – иллюстративный (объяснение материала происходит в ходе знакомства с конкретной темой).

Эвристический метод - развитие находчивости и активности (беседа – сообщение).

Поисково - творческий (творческие задания, участие учащихся в обсуждениях, беседах).

Игровой.

Сюжетно-игровой.

Метод одномоментности (обеспечивает самостоятельный творческий поиск детьми средствами выразительности).

Метод анализа наглядности (рассматривание подлинных изделий, иллюстраций, альбомов, открыток, таблиц, видеофильмов и др. наглядных пособий).

Проблемно - мотивационный (стимулирует активность детей за счет включения проблемной ситуации в ход занятия).

Мотивационный (убеждение, поощрение).

Диалогический метод - проверка усвоения ими уже изученного (беседа).

Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся будут знать:

- детские жанры народно – песенного творчества (игры, считалки, скороговорки, музыкальные загадки, попевки, шуточные приговорки);
- виды хороводов;
- народные инструменты.

В результате освоения программы обучающиеся будут уметь:

- слушать пение другого поющего;
- ритмично и активно декламировать песенные ритмотексты.
- петь в открытой народно-певческой манере в диапазоне до-соль — (ля) звонко, мягко, легко.
- исполнять выразительно, артистично, чисто интонационно несложную песню без помощи музыкального инструмента – соло.
- петь без напряжения, правильно дышать (спокойно, не поднимая плечи).
- легко исполнять хороводный шаг.
- обыгрывать образы героев в песнях и играх.

Механизм оценивания образовательных результатов

Программа предусматривает педагогический мониторинг знаний, умений, навыков, приобретаемых в процессе обучения. По данной программе обучающиеся в течение учебного года проходят три этапа аттестации: *предварительный, промежуточный, итоговый.*

Предварительный этап аттестации - оценка начального уровня знаний, умений, навыков обучающихся по данному предмету проводится в сентябре. Во время предварительного контроля проводится опрос обучающихся по технике безопасности и проверка практических навыков. В результате даётся оценка первоначальных знаний, определяется уровень подготовленности к занятиям.

Промежуточный этап аттестации – это оценка качества усвоения обучающимися учебного материала за I-е полугодие, выявление отношения обучающегося к данной дисциплине, проводится в декабре в виде выступления на родительском собрании, на мероприятиях учреждения. По итогам выступления определяется уровень освоения материала обучающимся.

Итоговый этап аттестации - определение освоения обучающимся всей дополнительной общеразвивающей программы за год, проводится в мае. По итогам года проводится отчетный концерт. В результате выявляются: «самые талантливые», «самые организованные», «самые сильные» и т.д. Наряду с результатами выступления учитывается активное участие обучающегося в концертной деятельности, в конкурсах и фестивалях детского творчества.

Каждый уровень контроля оценивается по 5- бальной системе.

Критерии оценок

По результатам текущей и промежуточной аттестации выставляются баллы: «5», «4», «3». За наличие знаний и умений в той или иной графе карты

ребенок получает определенное количество баллов, по окончании диагностики баллы складываются, и сумма баллов определяет уровень знаний и умений обучающегося. В процессе занятий дети видят в лице педагога образец творчества и стремятся к этому уровню, поэтому отметкой «удовлетворительно» ребенок оценивается крайне редко.

Высокий уровень (5 баллов)

Знает, различает на слух жанры русской народной песни. Умеет анализировать, сравнивать, находить общее и различия в музыке народной и композиторской.

Чисто интонирует мелодию, поет 3-4 русские народные песни.

Знает, различает на слух звучание русских народных инструментов, дает характеристику тембрам.

Принимает осмысленное и активное участие в русских народных праздниках.

Умеет играть (знает правила игры и может о ней рассказать) в подвижные и хороводные народные игры.

Средний уровень (4 балла)

Знает, различает на слух, умеет исполнить 2-3 русские народные песни.

Знает, различает на слух звучание русских народных инструментов.

Знает названия некоторых народных праздников и принимает активное участие в них.

Знает русские народные игры и умеет объяснить правила некоторых из них.

Низкий уровень (3 балла)

Знает, различает на слух некоторые жанры русской песни.

При поддержке товарищей умеет петь 1-2 русские народные песни.

Знает названия некоторых русских народных праздников, но принимает в них пассивное участие.

Знает 2-3 подвижные игры.

Репертуар программы для изучения по предмету «Фольклор русского народа» в приложении № 1.

Формы подведения итогов реализации программы

- повседневное наблюдение и устный опрос обучающихся;
- выступления на родительских собраниях;
- выступления на мероприятиях, проводимых в учреждении;
- участие в отчётных концертах;
- участие в конкурсах;
- участие в фестивалях детского творчества.

Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		Итого
		Теория	Практика	
I. Раздел: Введение в программу				
1.1.	Вводное занятие. Вводный мониторинг	-	2	2
Всего		-	2	2
II. Раздел: Основы безопасности образовательного процесса				
2.1.	Техника безопасности	-	2	2
Всего		-	2	2
III. Раздел: Введение в мир фольклора русского народа				
3.1.	Материнский фольклор	1	1	2
3.2.	Поэзия пестования	1	1	2
3.3.	Колыбельные песни	1	2	3
3.4.	Пестушки	1	1	2
3.5.	Потешки	1	1	2
Всего		5	6	11
IV. Раздел: «В стране устного народного творчества»				
4.1.	Прибаутки	1	2	3
4.2.	Докучные сказки	1	2	3
4.3.	Потешный фольклор	1	4	5
4.4.	Молчанки и голосянки	1	1	2
4.5.	Поддёвки	1	2	3
4.6.	Скороговорки	1	2	3
Всего		6	13	19
V. Раздел: «Фольклорные посиделки»				
5.1.	Детские народные песни	1	3	4
5.2.	Дразнилки	1	2	3
5.3.	Заклички	1	1	2
5.4.	Приговорки	1	2	3
5.5.	Фольклорная хореография	1	3	4
5.6.	Русский танец	1	3	4
5.7.	Хоровод	1	3	4
Всего		7	17	24
VI. Раздел: «Веселая ярмарка»				
6.1.	Русские народные инструменты	1	3	4
6.2.	Ударные шумовые инструменты	1	3	4
6.3.	Мелодические ударные инструменты.	1	3	4
Всего		3	9	12
VII. Раздел: Подведение итогов.				
7.1.	Промежуточный мониторинг освоения программы	-	1	1
7.2.	Итоговый мониторинг освоения программы	-	1	1
Всего		-	2	2
Итого		21	51	72

Содержание программы (72 часа, 2 часа в неделю)

Раздел I: Введение в программу.

Тема 1.1. Вводное занятие.

Образовательный маршрут - знакомство с разделами программы.

Организация работы объединения. Вводный мониторинг.

Практическая работа.

Организационные вопросы. Проведение вводного мониторинга.

Раздел II: Основы безопасности образовательного процесса.

Тема 2.1. Техника безопасности.

Техника безопасности на занятиях при работе с инструментами и приспособлениями.

Практическая работа.

Инструктаж по технике безопасности.

Раздел III: Введение в мир фольклора русского народа.

Теория. Организационный момент. Знакомство с учащимися. Беседа об их встречах с музыкой, музыкальных увлечениях. Инструктаж по технике безопасности. Беседа по теме: постановка корпуса, голосовой аппарат, типы певческого дыхания

Практическая работа. Выявление музыкальных способностей и голосовых данных. Прослушивание детей, определения музыкальных данных (интонации, чувства ритма, музыкальной памяти), определения тембра и диапазона голоса каждого ребенка. Итог урока.

Тема 3.1. Материнский фольклор.

Тема 3.2. Поэзия пестования.

Теория. Понятия «фольклор», «материнский фольклор». Обзорное знакомство с жанрами устного, музыкального фольклора; с ремеслами, промыслами русского народа.

Практическая работа. Видеорассказ «Народные промыслы». Музыкальный момент - просмотр видеофрагмента концерта детского фольклорного фестиваля «Истоки».

Тема 3.3. Колыбельные песни.

Теория. Знакомство с колыбельными песнями, с обстановкой, в которой они исполнялись. Изучение особенностей колыбельной песни, разъяснение значения диалектов, встречающихся в текстах песен; исполнение способом «легато». Первая колыбель, устройство колыбели. Понятия «зыбка», «зыбочка», «угомонные», «пестунья».

Практическая работа. Вокальная работа: дыхательная гимнастика, распевка, слушание колыбельных песен, разучивание колыбельных песен «Байки-побайки, прискакали зайки», «А баю, баю, баю не ложися на краю», «Ой, баю, баю, баю живет котик на краю», разучивание современных колыбельных песенки-диалоги «Баю, баюшки баю не ложися на краю».

Домашнее задание — вспомнить вместе с мамами колыбельные песни, принести куклы, подготовить рисунок на тему: «Мы поем колыбельные песни».

Тема 3.4. Пестушки.

Теория. Знакомство с жанром — пестушка, историей их возникновения, создания, с их содержанием и назначением.

Практическая работа. Вокально - хоровая работа: дыхательная гимнастика, распевка, разучивание пестушек «Утки, утки полетели», исполнение пестушек вместе с игрушками «Тритатушки, тритата», изучение музыкально-поэтических особенностей пестушек, совершенствование вокально-хоровых навыков пения - «легато», «нон легато», «стаккато», «легким» звуком, с четкой дикцией, разучивание пестушек «Сорока-ворона», «Ладушки, ладушки».

Домашнее задание — сочинить пестушки для кукол, любимых игрушек.

Тема 3.5. Потешки.

Теория. Продолжение знакомства с жанром потешка, закрепление знаний.

Практическая работа. Вокально-хоровая работа: дыхательная гимнастика, распевка, исполнение потешек «Валяй, валяй каравай», «Ай, ай, ай, приходи к нам, зай», слушание музыкальных примеров — песенки-диалоги, песенки-забавы, разучивание нового варианта потешки «Валяй, валяй каравай».

Домашнее задание - нарисовать рисунок на тему «Мы поем и рисуем потешки».

Раздел IV: «В стране устного народного творчества».

Теория. Закрепление и обобщение знаний о жанрах детского русского фольклора.

Практическая работа. Работа по формированию вокально-исполнительских навыков, развитию творческих возможностей, воспитание культуры поведения. Исполнение колыбельных песен, пестушек, потешек.

Тема 4.1. Прибаутки.

Теория. Ознакомление с жанром — прибаутки, с особенностями их создания, с их предназначением.

Практическая работа. Вокальная работа: дыхательная гимнастика, распевка, слушание прибауток, разучивание прибауток «Лиса рождю шла», «Лиса по лесу бежала».

Домашнее задание — сделать рисунок к понравившейся прибаутке или поделку из пластилина на ее сюжет.

Тема 4.2. Докучные сказки.

Теория. Понятие жанра. История жанра. Функции докучных сказок.

Практическая работа. Вокально-хоровая работа: дыхательная гимнастика, распевка. Слушание и анализ докучных сказок «В некотором царстве», «Жил-был царь Бубенец», «Стоит над рекой дуб». Работа над шутливым обыгрыванием незатейливых ситуаций докучных сказок «А сказать ли тебе сказку про белого бычка?», «Шел я как-то через мост».

Домашнее задание – сочинить докучную сказку.

Тема 4.3. Потешный фольклор.

Теория. Понятие жанра, его генезис. Поэтика игр. Жанровое разнообразие. Коммуникативная и эстетическая ценность жанра.

Практическая работа. Вокально - хоровая работа: дыхательная гимнастика, распевка. Работа над словарным запасом и развитием речи через словесные игры: «Снежный ком», «Интервью», «Шаги», «Путешествие».

Тема 4.4. Молчанки и голосанки.

Теория. Понятия жанров. Роль жанров в жизни ребёнка. Генезис жанров. Анализ молчанок и голосанок.

Практическая работа. Вокально-хоровая работа: дыхательная гимнастика, распевка.

Разучивание молчанок: «Говорилка, говори», «Первый скажет и молчит». Разучивание голосанок: «Соберемся на полянке» «Голосянки, голосапочки», «Ну-ка, девицы-красавицы». Итог урока. Домашнее задание – сочинить молчанку и голосанку.

Тема 4.5. Поддёвки.

Теория. Понятие и генезис жанра. Педагогическая функция поддёвок. Поэтизация текстов поддёвок. Классификация поддёвок.

Практическая работа. Вокально-хоровая работа: дыхательная гимнастика, распевка. Работа над диалогом: «Я пойду в лес», «Огурец», «Ночь», «Овес», «Ой!», «Береза».

Тема 4.6. Скороговорки.

Теория. Знакомство с жанром бытового фольклора — скороговорки, с содержанием, образами, манерой устного и музыкального исполнения скороговорок.

Практическая работа. Вокальная работа: дыхательная гимнастика, распевание. Работа над артикуляционным речевым аппаратом. Слушание и разучивание скороговорок: «Чайничек с крышечкой», «Кошка за мышкой», «Наш Полкан», «Печет печка», «Пришел Прокоп», «Кукушка кукушонку купила капюшон», «Бык тупогуб», «Из под топота копыт». Конкурс скороговорок.

Раздел V: «Фольклорные посиделки».

Тема 5.1. Детские народные песни.

Теория. Понятие жанра. Классификация детских народных песен. Своеобразие жанра. Значение жанра. Определение условий бытования детских песен. Виды песен – хороводная или плясовая, исполняется на улице или в избе за рукоделием. Ознакомление с особенностями их мелодики, манерой исполнения.

Практическая работа. Вокальная работа: дыхательная гимнастика, распевание. Слушание и разучивание русских народных песен «Как у наших у ворот», «Как на тоненький ледок». Разучивание народных игр «Кольцо», «Здравствуй, дедушка».

Тема 5.2. Дразнилки.

Теория. Ознакомление с историей жанра — дразнилки; значение дразнилок в жизни ребят.

Практическая работа. Вокальная работа: дыхательная гимнастика, распевание, слушание дразнилок, разучивание дразнилок «Наша Маша», «Флор-воришка», «Вор-воришка», «Тузик, Тузик-карапузик», «Петька вредный», «Федя-медя».

Тема 5.3. Заклички.

Теория. Знакомство с жанром - закличка: их предназначением, содержанием, манерой исполнения.

Практическая работа. Вокальная работа: дыхательная гимнастика, распевание, исполнение ранее изученных попевок, разучивание и исполнение закличек «Дождик, дождик посильней», «Дождик», «Солнышко».

Тема 5.4. Приговорки.

Теория. Знакомство с жанром — приговорки: историей их появления, содержанием и направленностью, особенностями исполнения.

Практическая работа. Вокальная работа: дыхательная гимнастика, распевание, разучивание приговорок «Андрейка-колода», «Божья коровка»,

Тема 5.5. Фольклорная хореография.

Теория. Знакомство с жанром фольклорная хореография. Понятие жанра.

Практическая работа. Освоение движений - элементов русского танца: изучение основных положений ног, изучение основных положений рук. Домашнее задание - выучить основные положения ног и рук.

Тема 5.6. Русский танец.

Практическая работа. Знакомство с жанром русский танец. Бытовой шаг. Виды танцевального шага. Хлопушки. Притопы. Подскоки. Русский поклон.

Домашнее задание – научиться красиво шагать.

Тема 5.7. Хоровод.

Теория. Понятие жанра. Классификация хоровода. Виды хороводов. Основные фигуры хоровода.

Практическая работа. Разучивание фигур хороводов («круг», «круг в круге», «змейка», «улитка», «петля», «ручеек», «стенка» (линии)). Разучивание хороводных песен: «Во поле береза стояла», «Земелюшка- чернозем».

Раздел VI: «Весёлая ярмарка».

Тема 6.1. Русские народные инструменты.

Теория. Знакомство с русскими народными инструментами: историей их появления, содержанием и направленностью, особенностями исполнения.

Практическая работа. Видеорассказ «Русские народные инструменты». Музыкальный момент - просмотр видеофрагмента оркестра народных инструментов «Дар».

Тема 6.2. Ударные шумовые инструменты.

Практическая работа. Видеорассказ «Ударные шумовые инструменты». Музыкальный момент - просмотр видеофрагмента оркестра народных инструментов «Дар». Игра на ложках.

Тема 6.3. Мелодические ударные инструменты.

Практическая работа. Видеорассказ «Мелодические ударные инструменты». Музыкальный момент - просмотр видеофрагмента оркестра народных инструментов «Дар». Игра на бубне.

Раздел VII: Подведение итогов.

Тема 7.1. Промежуточный мониторинг освоения программы.

Практическая работа.

Проведение промежуточного мониторинга освоения программы.

Тема 7.2. Итоговый мониторинг освоения программы. Практическая работа.

Проведение итогового мониторинга освоения программы.

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Музыкальный фольклор»
1	Начало учебного периода	01.09.2022 года
2	Окончание учебного периода	31.05.2023 года
3	Количество учебных недель	36 учебных недель
4	Общее количество часов в год	72 часа
5	Продолжительность учебной недели	6 дней
6	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
7	Количество занятий	72 занятия
8	Аттестация	Промежуточная – декабрь 2022 г., Итоговая – май 2023 г.
9	Каникулы	24.10.2022-28.10.2022, 31.12.2022- 10.01.2023, 13.02.2023-17.02.2023, 27.03.2023-31.03.2023
10	Комплектование групп	с 01.09.2022 года по 15.09.2022 года

Организационно-педагогические условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение

Помещения:

Зал для проведения праздников.

Оборудование:

Музыкальные инструменты: фортепиано, гармонь, барабан, трещотка, домра, электропианино;

Набор шумовых инструментов;

Метроном;

Музыкальный центр;

Микрофоны;
Видео- и аудиоаппаратура;
Наборы CD - дисков и другое.
Мультимедийный проектор;
Экран для проектора;
Ноутбук;
Народные костюмы.
Дидактическое обеспечение
Наглядные пособия;
Изделия народных промыслов;
Традиционные предметы домашнего обихода;
Национальные костюмы;
Фото, аудио, видеоматериалы.
Методическое обеспечение

В период становления фольклорного коллектива одной из важнейших задач является выявление потенциальных вокально-творческих возможностей каждого обучающегося. В исполнительском процессе важна активная и порой «ведущая» роль каждого обучающегося. Участники ансамбля – равноправные «создатели» песни; от каждого из них зависит качество исполнения, тонус коллективного звучания, эмоциональное состояние всего ансамбля. Голос каждого певца, обладая неповторимым тембром, добавляет новый оттенок или свою собственную окраску в звучащую «палитру» ансамбля.

Искусство народного пения включает комплекс теоретических представлений, умений и навыков. Чтобы обучить детей пению в народной манере, развить их вокальные возможности, научить преодолевать трудности в исполнении песенного фольклора, необходимо обязательное систематическое вокальное воспитание, цель которого - развитие основных певческих навыков: правильного, естественного дыхания; протяжного, гибкого и подвижного звуковедения; отчетливой, выразительной дикции; единой манеры пения и говора.

При работе над голосом используется учебно-тренировочный материал, представленный в *Приложении №2*:

Дыхательная гимнастика.

Речевые и дикционные упражнения (возгласы, скороговорки, считалки, фрагменты песен).

Цикл упражнений для голосового аппарата (фрагменты песен, вокальные упражнения, попевки).

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. № 2620-р.

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Для педагога дополнительного образования:

1. Алтарева С.Г., Храмова М.А., Орлова Н.А., Жогло Н.К. Календарные, фольклорные и тематические праздники: 1-4 классы. - М.: ВАКО, 2006.

2. Богданов Г.Ф. Самобытность русского танца. Учебное пособие. Издание 2-е - М.: Издательство Московского государственного университета культуры, 2003.

3. Вахромеев В.А. Ладовая структура русских народных песен. – М.: Музыка 1968 г.

4. Виноградова Н.Ф. Дошкольникам о родной стране: метод. Пособие для педагогов, работающих с детьми ст. дошк. возраста / Н.Ф. Виноградова. - М.: Просвещение, 2009.

5. Газета «Здоровье детей» № 11-12, 1995.

6. Зацепина М.Б., Антонова Т.В. Народные праздники в детском саду. Методическое пособие для педагогов и музыкальных руководителей. / Под ред. Т.С. Комаровой. - М.: Мозаика — Синтез, 2008.

7. Зуева Т.В. Русский фольклор: Слов.-справ.: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 2002.

8. Куприянова Л.Л. Русский фольклор. Уроки в 1 классе: Пособие для учителя музыки общеобразоват. шк. - М.: Мнемозина, 1998.

9. Лунина Г.В. Воспитание детей на традициях русской культуры. - М.: ЦГЛ, 2005.

10. Лялина Л.А. Народные игры в детском саду: методические рекомендации. - М.: ТЦ Сфера, 2008.

11. Мельников М.Н. «Русский детский фольклор»: учебное пособие для студентов пед. ин-тов – М: Просвещение, 1987.

12. Музыкальный фольклор и дети: Методическое пособие / Сост. Шамина Л. В. – М., 1992.

13. Музыкально-просветительский альманах «Аленький наш цветок». Составитель П. Сорокин. - М.: Всероссийское музыкальное общество – детям, 1999.

14. Народная мудрость и знания о ребенке. Этнография детства: Сборник фольклорных и этнографических материалов / Запись, составление и нотация Г.М. Науменко. Рис. Г.А. Скотиной. – М.: ЗАО Изд-во Центрполиграф, 2001.

15. Народное детское поэтическое творчество: Сборник фольклорных материалов / Запись, составления Г.А. Науменко. – М.: ЗАО Изд-во

Центрполиграф, 2001.

16. Народные праздники, обряды и времена года в песнях и сказках: Сборник фольклорных материалов / Запись, составление и нотация Г.М. Науменко. - М.: ЗАО Изд-во Центрполиграф, 2001.

17. Русская народная песня для детей: В помощь музыкальным работникам дошкольных образовательных учреждений, учителям пения начальной и средней школы / Сост. Е.И. Яковишина. – СПб: Детство-Пресс, 1999.

18. Рытов Д.А. Традиции народной культуры в музыкальном воспитании детей: Русские народные инструменты: Учеб.-метод. пособие. – М.: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС, 2001.

19. Русские народные сказки / Сост., вступит. ст. и примеч. В.П. Аникина; Рисунки Е. Коротковой, Н. Кочергина, И. Кузнецова, К. Кузнецова, В. Милашевского, Б. Шахова. Оформление Б. Школьника. Переизд. – М.: дет. Лит., 1986.

20. Русские пословицы и поговорки / Под ред. В.Аникина; Предисл. В. Аникина; Сост. Ф. Селиванов; Б.Кирдан; В Аникин. – М.: Худож. Лит., 1988.

21. Сказка как источник творчества детей: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Науч. рук. Ю.А. Лебедев. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.

22. Со двора, со дворика. Выпуск 1. Русские народные игры-хороводы для детей младшего возраста. – М.: Музыка, 2001.

23. Тысяча загадок / В.Г. Лысаков. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006.

24. Школа русского фольклора. Обучение в младших классах/ Науч. Ред. М.Т. Картавцева. – М.: МГИК, 1994.

Примерный репертуар по предмету фольклор русского народа:

(репертуар подобран в соответствии с возрастными особенностями детей)

Колыбельные песни: «Байки-побайки, прискакали зайки», «А баю, баю, баю не ложися на краю», «Ой, баю, баю, баю живет котик на краю», «Баю, баюшки баю не ложися на краю».

Пестушки: «Утки, утки полетели», «Тритатушки, тритата», «Сорока-ворона», «Ладушки, ладушки».

Потешки: «Валяй, валяй каравай» (два варианта), «Ай, ай, ай, приходи к нам, зай», «Ай, ай, ай, приходи к нам, зай».

Прибаутки: «Лиса рожью шла», «Лиса по лесу бежала», «Кошкин дом».

Докучные сказки: В «некотором царстве», «Жил-был царь Бубенец»,

«Стоит над рекой дуб», «А сказать ли тебе сказку про белого бычка?», «Шел я как-то через мост».

Молчанки: «Говорилка, говори», «Первый скажет и молчит»
Голосянки: «Соберемся на поляне», «Голосянки, голосапочки», «Ну-ка, девицы-красавицы»

Подделки: «Я пойду в лес», «Огурец», «Ночь», «Овес», «Ой!», «Береза».

Скороговорки: «Чайничек с крышечкой», «Кошка за мышкой», «Наш Полкан», «Печет печка», «Пришел Прокоп», «Кукушка кукушонку купила капюшон», «Бык тупогуп», «Из-под топота копыт».

Дразнилки: «Наша Маша», «Флор-воришка», «Вор-воришка», «Тузик, Тузик-карапузик», «Петька вредный», «Федя-медя, требуха».

Заклички: «Дождик, дождик посильней», «Дождик, дождик, припусти», «Радуга-дуга», «Уж вы, пташечки-щебетушечки», «Дождик», «Солнышко».

Приговорки: «Андрейка-колода», «Божья коровка».

Хороводы: «Перед весной», «Весна-красна!», «Во поле береза стояла», «Земелюшка чернозем».

Игровой хоровод: «Где был Иванушка»
Хоровод-игра: «Боярне».

Игры: «Зайка», «Матушка — Весна», «Кольцо», «Здравствуй, дедушка».

Песни: «Рос на поле колосок», «Осень, осень в гости просим»,

«Долговязый журавель», «Как на тоненький ледок», «Блины», «Как у наших у ворот».

Учебно-тренировочный материал и рекомендации по его использованию

I. Дыхательная гимнастика – способствует развитию дыхательного аппарата, формирует дыхание, необходимое при вокальной работе, укрепляет диафрагму. Организует разновидность дыхания: краткое, долгое, цепное. Упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, бедренный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.) и вызывает общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде. Так как все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном вдохе), это усиливает внутреннее тканевое дыхание и повышает усвояемость кислорода тканями, а также раздражает ту обширную зону рецепторов на слизистой оболочке носа, которая обеспечивает рефлекторную связь полости носа почти со всеми органами.

Певческое дыхание требует постоянного развития и систематических тренировок. На групповых занятиях развивается диафрагмальный тип дыхания, при котором вдох осуществляется посредством опускающейся диафрагмы. Живот при этом как бы выдвигается вперед, а вдох регулируется брюшным прессом. Такой тип дыхания включает в себя все достоинства верхнего, среднего и нижнего дыханий. Оно приводит в действие весь дыхательный аппарат, каждую клеточку легких, каждую мышцу. Умение правильно дышать в значительной степени зависит от умения пользоваться диафрагмальными мышцами. Такие умения могут быть сформированы при помощи ряда несложных упражнений. Все дыхательные упражнения на занятиях проводятся стоя - это идеальное положение певца. Главное условие пения - это внутренняя полная физическая свобода исполнителей. Она достигается естественной позой певца: прямой и свободный корпус, расправленные плечи, прямое положение головы. Мышцы лица, шеи, плеч - также в спокойном состоянии.

Правила исполнения.

1. Думать только о ВДОХЕ носом, тренировать только ВДОХ. Вдох – шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).

2. Выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот. Не задерживать и не выталкивать выдох. Вдох – предельно АКТИВНЫЙ, выдох – абсолютно ПАССИВНЫЙ.

3. Вдох делается одновременно с движениями. В дыхательной гимнастике Стрельниковой нет вдоха без движения, а движения без вдоха.

4. Все вдохи – движения гимнастики Стрельниковой делаются в темпоритме строевого шага (как маршируют солдаты – видели все).

5. Счет в дыхательной гимнастике Стрельниковой идет не по 5 и 10, как в традиционной, а только по 8. Считать МЫСЛЕННО, не в слух.

Упражнение 1. «Ладошки».

Исходное положение: станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и «покажите ладони зрителю» — «поза экстрасенса».

Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких, ритмичных вдоха носом (то есть «шмыгните» 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3—4 секунды — пауза.

Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза.

Норма: «прошмыгайте» носом 24 раза по 4 вдоха. Упражнение «Ладошки» можно делать стоя, сидя и лежа.

Помните! Активный вдох носом — абсолютно пассивный, неслышный выдох через рот.

В начале урока возможно легкое головокружение. Не пугайтесь: оно пройдет к концу урока. Если головокружение сильное, сядьте и проделайте весь урок сидя, делая паузы после каждых 4 вдохов-движений (отдыхать можно не 3—4 секунды, а от 5 до 10 секунд).

Упражнение 2. «Погончики».

Исходное положение: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены — выдох «ушел». Выше пояса кисти рук не поднимайте.

Сделайте подряд уже не 4 вдоха-движения, а 8. Затем отдых 3—4 секунды и снова 8 вдохов-движений.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Погончики» можно делать стоя, сидя и лежа.

Упражнение 3. «Насос».

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно — шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох «с пола». Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны вперед делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая (а не прямая), голова опущена. «Накачивать шину» нужно в темпоритме строевого шага.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Насос» можно делать стоя и сидя.

Ограничения: при травмах головы и позвоночника, при многолетних радикулитах и остеохондрозах; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; при камнях в печени, почках и мочевом пузыре не кланяйтесь низко. Поклон делается едва заметно, но

обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха пассивно через рот, но не открывайте его широко.

Упражнение «Насос» очень результативное, часто останавливает приступы бронхиальной астмы, сердечный и приступ печени.

Упражнение 4. «Повороты головы».

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Поверните голову вправо — сделайте шумный, короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево — «шмыгните» носом с левой стороны. Вдох справа — вдох слева. Посередине голову не останавливать, шеей не напрягать, вдох не тянуть!

Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение 5. «Ушки».

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — шумный, короткий вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, как будто кому-то мысленно говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Смотреть нужно прямо перед собой. (Это упражнение напоминает «китайского болванчика»).

Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот!).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение 6. «Маятник головой».

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) — резкий, короткий вдох.

Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) — тоже вдох. Вниз—вверх, вдох «с пола» — вдох «с потолка». Выдох должен успевать «уходить» после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить либо через рот, но не видно и не слышно, либо в крайнем случае — тоже через нос).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Ограничения: при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника не делайте резких движений головой в упражнениях «Повороты головы», «Ушки» и

«Маятник головой». Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно «шмыгайте» носом. Делайте эти упражнения сидя, а «Повороты головы» и «Ушки» можно даже лежа.

Упражнение 7. «Кошка».

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола).

Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо — резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом

влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо — влево, вдох справа — вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Колени слегка сгибаются и выпрямляются (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот — только в талии.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение «Кошка» можно делать также сидя на стуле и лежа в постели (в тяжелом состоянии).

Упражнение 8. «Обними плечи».

Исходное положение: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч.

Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не крест-накрест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху — правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение «Обними плечи» можно делать также сидя и лежа.

Ограничения: сердечникам с ишемической болезнью сердца, врожденными пороками, перенесенным инфарктом в первую неделю тренировок не делать упражнение «Обними плечи». Начинать его нужно со второй недели вместе с другими упражнениями гимнастики Стрельниковой. В тяжелом состоянии нужно делать подряд не по 8 вдохов-движений, а по 4 вдоха-движения или даже по 2, затем отдых 3—5 секунд и снова 2 или 4 вдоха-движения.

Упражнение 9. «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»).

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Наклон вперед, руки тянутся к полу — вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад — руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед — откидывайтесь назад, вдох «с пола» — вдох

«с потолка». Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Большой маятник» можно делать также сидя.

Ограничения: при остеохондрозе, травмах позвоночника и смещениях межпозвонковых дисков упражнение «Большой маятник» делайте, ограничивая движения: слегка кланяясь вперед и почти не прогибаясь при наклоне назад.

Только хорошо освоив первые шесть упражнений комплекса, можно переходить к остальным. Добавляйте каждый день по одному упражнению из второй половины комплекса, пока не освоите все основные упражнения.

Упражнение 10. «Перекаты».

Исходное положение: станьте левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус — тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на нее не опираться). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в

колене слегка сгибается), одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присядьте, одновременно резко «шмыгая» носом (левая нога в этот момент впереди на носке для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед — назад, приседание — приседание, вдох — вдох.

Помните: 1) приседание и вдох делаются строго одновременно, 2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем; 3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение 10 Б.

Исходное положение: станьте правая нога впереди, левая — сзади. Повторите упражнение с другой ноги.

Упражнение «Перекаты» можно делать только стоя.

Упражнение 11. «Шаги». А. «Передний шаг».

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент делайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять исходное положение. Поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой слегка присядьте и шумно «шмыгайте» носом (левое колено вверх — исходное положение, правое колено вверх — исходное положение). Нужно обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой.

Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать легкое встречное движение кистей рук на уровне пояса. Упражнение «Передний шаг» напоминает танец рок-н-ролл. Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно (пассивно), желательнее через рот.

Норма: 8 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Передний шаг» можно делать стоя, сидя и даже лежа.

Ограничения: при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, врожденные пороки, перенесенный инфаркт) не рекомендуется высоко (до уровня живота) поднимать ноги. При травмах ног и тромбозах это упражнение выполнять только сидя и даже лежа (на спине), очень осторожно, чуть-чуть поднимая колено вверх при шумном вдохе. Пауза (отдых) — 3—4 секунды после каждых 8 вдохов-движений, можно продлить ее до 10 секунд. При тромбозах обязательно проконсультируйтесь с хирургом! При мочекаменной болезни и при беременности (начиная с 6-го месяца) в упражнении «Передний шаг» высоко колени не поднимать!

Б. «Задний шаг».

Исходное положение - то же.

Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присядьте и шумно «шмыгните» носом. Затем обе ноги на одно мгновение верните в исходное положение — выдох сделан. После этого отводите назад согнутую в колене правую ногу, а на левой делайте легкое танцевальное приседание. Это упражнение делается только стоя.

Вдохи и движения в нашей гимнастике делаются строго одновременно. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

II. Речевые и дикционные упражнения, нацеленные на правильность в произношении гласных и согласных звуков. Эти звуки в диалектах и говорах служат для развития народного голоса и навыков пения в народной манере.

Рекомендуется исполнять, используя различные интонации: сердито, призывно, удивлённо, ласково, восхищённо, радостно и т.п.

1. Возгласы. (Смело, без зажимов, не надрывая связки, свободно и открыто обратиться к невидимому собеседнику, находящемуся на другой стороне улицы).

А-я-й-ай! О-й-ёй-ёо! Э-й-ей-еэ! (Гласные долгие, круглые, как сами буквы; «Э» = «О»)

Э-хо! Е-хо! Ё-хо! Я-хо! (Первые буквы короткие, на стаккато)

И-ра! Ю-ра! А-ня! Я-на! Ле-на! Ко-ля! (Долгие возгласы, «И» - объёмно, чешется под зубами, «Ю» - почти «О», «Е» - почти «Э», вытянуть возглас; ударения, как на первом слоге, так и на обоих).

2. Скороговорки. Говорить озвучено, полноценно и энергично – «слышно», на опоре, чётко, близко, посылая звук вперёд; подбирать скороговорки, как на проблемные согласные звуки, так и с различными сочетаниями звуков.

3. Считалки. Проговаривать с певучей речевой интонацией, различными способами, например:

Девка белье мыла, Мыла колотила, Здесь лето, там зима, Чернобровая моя. Мыла, колотила, Валёк упустила.

а) растягивать гласные, расставляя акценты на последние слова запева и смещая акценты в припеве;

б) запев "часто" проговорить с акцентом на первое слово, а припев "раздробить" за счет огласования на более мелкие доли и произносить "говорком" без акцентов;

в) говорить ритмично, огласовывая согласные – «девька», «здесЯ», «черьнобровья» (согласная должна звучать мягко, легко, лишь с призвуком гласной).

4. Фрагменты песен. Произносить слова и отдельные слоги так, как они поются, т.е. переносить согласные с конца слога к следующему слогу, как, например, фрагмент песни:

«Подъезжали мы под село»:

По-дье-зжа-ли мы по-дсе-ло, За-игра-йду-до-чка, ве-се-ло...

III. Цикл упражнений для голосового аппарата.

Распевание разогревает голосовой аппарат, подготавливает его к работе

- это основная форма работы для отработки всех элементов вокальной техники. Упражнения расширяют диапазон голоса, укрепляют дыхание, развивают певческий голос, развивают вокальный и гармонический слух; улучшают звукообразование, дикцию; развивают навык многоголосного пения, вырабатывают чистоту интонации; выполняется со сдвигом по полутонам вверх и вниз.

При распевании необходимо неукоснительное соблюдение педагогического метода постепенных нагрузок. Навыки пения нужно прививать детям постепенно, от простого к сложному. Важно постепенно развивать диапазон, начиная от примарной зоны (*ми-фа*).

1. Фрагменты песен

Упражнения на примарных звуках петь «сердито», с напором, на опоре, чётко, звонко, близко, посылая звук вперёд.

«Андрей-воробей», «Чеботуха», «Долина», «Рыл колодец» Петь в темпе, переносить согласные с конца слога к следующему слогу.

«Уж как шла лиса», «Пойду, пойду, да я молоденька» Не спешить, хотя и в темпе. Можно петь со спадом в конце, можно добавлять бурдон.

«Ах, ты, совушка-сова» Чисто интонировать терцовый звук, посылая звук вперёд, не спешить, хотя и в темпе. Можно добавлять бурдон.

«Пошел кот», «У меня квашня» Петь сердито, с напором.

«На мели» Следить за тем, чтобы «И» приблизилось к «Е». Чисто интонировать терцовый звук.

«Трава зелена» Петь кварту, не «выталкивая» звук.

«Зайка на речке» Развивает лёгкость, подвижность голоса. Следить за чистым интонированием сексты.

«Лебедин» Исполнять связно, как бы раскачивая голосом мелодию. Следить, чтобы звук не был плоским, для этого петь с «сердитым» настроением. Открытые гласные помогают найти близкий, светлый звук.

«Плыла лебедь», «Ульянушка» также.

«Соловей» Петь близко, собранно, без толчков, посылая звук вперёд.

2. Вокальные упражнения, попевки.

Перед каждым «МА» активный быстрый вдох носом в живот. Верхняя нота - максимальное напряжение пресса без «вилки» (не загонять глубоко). Тренирует опору.

«Я-ли-я» («Ё-ли-ё») Петь «И» очень собранно, через «Е», очень близко, в темпе, но на дыхании. Внизу обязательно озвучивать. На «Ё» всё хорошо открывается.

«А-я» («О-ё») Следить за ровностью звука и высотой позиции. Развивается подвижность голоса.

«А-е-я» (см. предыдущее). Следить за светлым звуком.

«Ы-и» Петь на цепном дыхании, спокойно, по руке руководителя изменяется гласная. Упражнение помогает развивать эластичность и подвижность мягкого нёба.